

A VIDA SE CONTA

Coletânea de artigos



Euler Esteves Ribeiro

A VIDA SE CONTA

Coletânea de artigos

Euler Esteves Ribeiro





Fundação Universidade Aberta da Terceira Idade - FUNATI

Reitor Euler Esteves Ribeiro

Vice-reitor Cláudio do Carmo Chaves

Diretora Clínica Ednéa Aguiar Maia Ribeiro

Assessoria jurídica Jefferson Silva de Souza

Pró-reitora de Pesquisa Verônica Farina Azzolin

Pró-reitora de Ensino Kennya Márcia dos Santos Mota Brito

Pró-reitora de Extensão Stella Regina Folhadela Torres

Pró-reitora de Assistência à saúde Vanusa do Nascimento

Pró-Reitor de Administração Carlos Augusto Hossaine do Nascimento

Governador Wilson de Lima

Vice-Governador Tadeu de Souza



Organizadores

Moisés Henrique Mastella

Joise Maura Affonso Gomes

Verônica Farina Azzolin

Autor

Euler Esteves Ribeiro

Organizadores

Moisés Henrique Mastella

Joise Maura Affonso Gomes

Verônica Farina Azzolin

**Projeto Gráfico e Diagramação**

Douglas Mastella Dal Forno

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Ribeiro, Euler Esteves

A vida se conta / Euler Esteves Ribeiro ;
organização Moisés Henrique Mastella, Joise
Maura Affonso Gomes, Verônica Farina Azzolin. --
Cruz Alta, RS : Ed. do Autor, 2023.

Bibliografia.

ISBN 978-65-00-73567-3

1. Envelhecimento - Aspectos biológicos
2. Envelhecimento - Aspectos da saúde
3. Envelhecimento - Aspectos fisiológicos
4. Gerontologia 5. Idosos I. Mastella, Moisés
Henrique. II. Gomes, Joise Maura Affonso.
III. Azzolin, Verônica Farina. IV. Título.

23-162539

CDD-612.67

NLM-WT-104

Índices para catálogo sistemático:

1. Envelhecimento : Gerontologia : Ciências médicas
612.67

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Prefácio

No turbilhão do cotidiano, encontramos histórias que nos envolvem e nos fazem refletir sobre a vida em suas múltiplas facetas. “A Vida se Conta” é uma jornada cativante por meio de artigos jornalísticos curtos, escritos semana após semana, que abraçam a diversidade da existência. Nesta coletânea, mergulhamos em datas célebres, cuidados com a saúde, a exuberância da Amazônia, a pandemia que nos abalou e transformou, a complexidade do mundo interior e a sabedoria que floresce na terceira idade.

Cada página revela um fragmento inspirador de conhecimento, oferecendo perspectivas enriquecedoras e informações práticas. Dos conselhos de vida que celebram a importância dos momentos especiais à conscientização sobre saúde física e mental, este livro nos convida a refletir, aprender e nos tornarmos mais conscientes em relação a nós mesmos e ao mundo ao nosso redor.

“A Vida se Conta” é uma ode à curiosidade, ao aprendizado contínuo e à busca por uma existência plena. Envolve-se nas palavras que narram experiências, cientificamente fundamentadas e emocionalmente carregadas. Essa coletânea despertará a sua mente, nutrirá a sua alma e abrirá os seus olhos para a beleza e complexidade da vida que nos cerca. Desfrute dessa viagem inesquecível pelo labirinto de histórias e reflexões que, juntas, compõem o mosaico da existência humana.

Ivana Beatrice Mânica da Cruz

Sumário

UNIDADE I

A vida se comemora:
conselhos, bem-estar
e datas célebres 8

UNIDADE II

A vida se cuida: aspectos
fisiológicos relacionados
à saúde humana 46

UNIDADE III

A vida na amazônia:
riquezas da nossa terra 78

UNIDADE IV

A vida sob nova ótica:
fatores capazes de influenciar
cenários pandêmicos 90

UNIDADE V

Vida e pensamentos:
ações que refletem
no nosso ser psicológico 111

UNIDADE VI

Longevivendo:
aspectos que permeiam
o envelhecer 123



Sumário Interativo

UNIDADE I

A vida se comemora: conselhos, bem-estar e datas célebres



III QUEM AVISA AMIGO É!

Conselhos geralmente não costumam ser bem recebidos, só buscamos a verdade quando dela necessitamos por amor ou pela dor, mas sendo o chato costumeiro venho aqui, nos primeiros dias do ano, fazer uma recomendação importante: durmam! Isso mesmo, durmam, durmam e durmam!

Dormir é fundamental para a saúde, o sono de qualidade traz um equilíbrio para nosso corpo. O sono é um mecanismo reparador do nosso sistema biológico e funciona como um relógio que regula muitas funções do nosso organismo. O cérebro produz o famoso hormônio da melatonina que faz uma sincronia com o ambiente, assim somos informados que devemos descansar à noite e levantarmos com o nascer do sol.

Quando dormimos as funções biológicas dos seres humanos se modificam, o coração diminui em 30% sua frequência, o pulmão diminui em 40% os movimentos respiratórios e o fígado inicia a desintoxicação neutralizando as toxinas geradas ao longo do dia. Outros benefícios também são atribuídos ao sono reparador, como a redução do estresse, fortalecimento da imunidade e manutenção da memória prevenindo assim várias doenças.

Sabemos que a vida moderna nos tira boa parte de um sono reparador. Segundo especialistas, a quantidade de horas ideal está relacionada com a idade biológica e cronológica do indivíduo: os recém nascidos devem dormir dezoito horas, as crianças até a idade pré-púbere doze horas de sono, os adultos oito a dez horas e os idosos seis horas. Dormir pouco causa irritabilidade, fadigas, diminuição dos reflexos, problemas mentais, ganho de peso e pode até acelerar o processo do envelhecimento.

O famoso cochilo após o almoço pode ser feito, porém não deve exceder 60 minutos. Ao dormir no período diurno,



you subtrai as horas de sono da noite, podendo levar a inversão do ciclo do sono. Busque ajuda profissional caso você esteja com algum distúrbio de sono, como insônias, roncos e apneias, estes possuem tratamento adequado e disponível também na rede pública de saúde.

Pequenos hábitos podem ser adotados para melhorar nossa qualidade de sono de maneira geral, como evitar alimentação pesada antes de dormir, manter o horário para deitar, evitar o uso de celular na cama, evitar a prática de exercícios físicos tarde da noite, diminuir a claridade e, o mais importante, nunca tomar remédios por conta própria.

||| ESTEJA CIENTE DA CIÊNCIA

Radiografia. Walkman. Balão a ar. Avião. Coração artificial. Cinema 3D. Urna eletrônica. Nas engenharias, na comunicação, no transporte, na saúde, na cultura e na política. Todas essas invenções foram produtos da ciência. No entanto, o ponto que parece encher os olhos e nos dar ainda mais orgulho, é dizer que todas essas descobertas foram protagonizadas por brasileiros. Sejam eles desta terra ou naturalizados aqui, todas estas invenções carregam, em si, nosso DNA.

O pensamento científico surgiu na Grécia, com os pensadores do período pré-socrático, também conhecidos como filósofos da natureza. No entanto, não é muito correto atribuir à ciência um “pai” ou um “criador”, já que muitas personagens contribuíram para seu avanço. De fato, foi no período de Sócrates que esse pensamento científico se consolidou. Nesse período, a ciência ocupou-se em apagar mitos e basear suas teorias em fundamentações realísticas, em certo ponto até mesmo céticas.

No entanto, precisamos enfatizar que a ciência nasceu muito antes desse período. A ciência surge da observação.



A visualização de fatos, o teste de hipóteses, nos permite distinguir em que ponto do caminho certa situação é mais ou menos benéfica. Para exemplificar, podemos olhar para os nossos ancestrais quando estes perceberam a vantagem de viver em comunidade, como produzir o fogo e como aperfeiçoar suas ferramentas. Tudo foi construído com base na observação.

Hoje, apesar de ser observacional, a ciência é criteriosa. Suas descobertas e avanços são metodicamente relatados, tudo deve ser feito na mais perfeita métrica, adotando o mais alto grau de rigor. Assim, cientistas do mundo inteiro podem replicar técnicas e resultados em qualquer local, garantindo a eficácia e acurácia de resultados que irão contribuir para uma série de áreas de interesse humano. Para tal, uma ação muito importante são as redes de divulgação científicas, pois assim como o pensamento crítico, a ciência só pode avançar com trocas e discussões constantes.

Assim, encontros periódicos são fundamentais para discutir novos progressos e definir diretrizes. No nosso estado do Amazonas, tenho orgulho em falar sobre o SAGG: Simpósio Amazônico de Geriatria e Gerontologia, organizado pela Fundação Universidade Aberta da Terceira Idade, e que na última edição abordou o envelhecimento e a inovação tecnológica nos desafios e perspectivas pós-Covid-19. O evento foi gratuito e aconteceu nos dias 16 e 17 de novembro de 2022, das 8h às 17h, na Assembleia Legislativa. Uma série de temas e pesquisas, inclusive produzidas no nosso recém inaugurado Centro de Pesquisa GERONTEC, foram debatidas. Fique atento as nossas plataformas digitais da FUnATI para maiores informações acerca de novos eventos!



||| GENEROSIDADE

Segundo nosso dicionário de língua portuguesa, generosidade é uma característica daquele que se sacrifica em benefício de outra pessoa. Em sua própria etimologia, generosidade remete ao nascimento, “aquele que teve bom nascimento”, que por fim foi adaptado no sentido de repartir nobremente. O conceito desta grande virtude não está atrelado somente ao compartilhamento de bens materiais, pois aquele que doa algo, bens, comidas, conhecimento, gratidão, amizade, sem esperar nada em troca é considerado um pessoa de alma grande, com vida em abundância.

Ser generoso é tão bom que até os cientistas se interessaram pelos benefícios do efeito da recompensa para o cérebro. Cientistas da Claremont Graduate University estudaram os efeitos do hormônio ocitocina (produzido no cérebro) em voluntários que deveriam decidir se davam ou não dinheiro a estranhos, o resultado mostrou que quando sentimos empatia somos invadidos pela sensação de bem-estar, ou seja, praticar o bem faz bem para a saúde.

Infelizmente estamos nos tornando cada vez mais egoístas, vivendo em nossos próprios castelos. Uma fração pequena da sociedade concentra quase que metade de toda riqueza acumulada sobre a população menos favorecida, empobrecida, desempregada, faminta e na maioria alijada por esta minoria.

Quase 100% de todos aqueles beneficiados são acumuladores. Guardam tudo por menor que seja o valor e ficam aprisionados em um ciclo de vaidades. Calma! Isso não é uma apologia a ideologias políticas, é uma simples reflexão sobre como nossa humanidade ainda precisa despertar para a generosidade.

Todas as vezes que você se dispõe a doar, seja uma moeda, um prato de comida, uma roupa, um remédio, seu tempo para educar ou para acolher, fará mais bem para quem doou



do que para quem o recebe, pois a quantidade de serotonina liberada, conhecido como hormônios do prazer, encherá nossa vida de momentos de satisfação e alegria.

Os acumuladores geralmente são infelizes, pois a posse faz deles doentes de preocupação para não se desfazerem de nada, mesmo que seja um objeto sem grande valor, sempre fica um vazio que precisa ser preenchido. Por isto, devemos cultivar dentro de nós e na nossa família, a generosidade, ensinar as crianças a compartilhar, a ter mais empatia e compaixão, afinal o egoísmo nos leva ao isolamento e solidão.

Quando choramos pela primeira vez com dor por termos conseguido colocar a cabeça para fora do útero materno, saímos “nus”, não trazemos nada conosco e quando partimos, mesmo que tenhamos acumulado muita coisa de grande importância e sem importância também, não levaremos nada! Então para que acumular? Portanto, vamos compartilhar de tudo um pouco com aqueles que não estão no grupo dos privilegiados.

A generosidade só nos trará alegria e felicidade, as quais não se compram, nem em shoppings, supermercados, joalheria e muito menos em farmácias. Pratique a generosidade e tenha uma vida abundante. Cuidem-se!

III FELICIDADE

Hoje é um dia muito feliz, no dia 01 de outubro celebramos o dia nacional do idoso e se você, caro leitor, já completou 60 anos de idade, pode festejar, afinal envelhecer é um privilégio e a felicidade não é uma estação e sim o caminho percorrido. Por falar em felicidade, quero propor um dia feliz! Sim, sabemos de todos os desafios e limites que a idade nos impõe, mas olhe ao seu redor, respire fundo, sinta-se vivo, você é um sobrevivente na estrada da vida e a felicidade genuína não precisa



de holofotes, está nos pequenos prazeres. Costumo dizer que os mais velhos conseguem desfrutar os melhores momentos de felicidade, pois já sofreram muito e sabem o valor de um simples sorriso.

Entre nós, mortais, não é próprio o sentimento de felicidade constante e permanente, aliás, desconfia-se da felicidade que sufoca. Na vida há espaço para tudo, até para a tristeza, basta conduzir com equilíbrio cada sentimento despertado, mas se acaso a felicidade bater a sua porta, deixe-a entrar, valorize a satisfação plena alcançada por um momento ou até por um tempo bem razoável. Quando estamos com a paz interior fluindo, percebemos melhor estes momentos que vem acompanhado de um sorriso espontâneo ou até mesmo uma gargalhada sem medos de etiquetas sociais.

Às vezes perdemos tempo na busca incessante de momentos de felicidade, esperamos um amor de verdade, uma família organizada, um filho perfeito, um trabalho ideal e muitas vezes, quando conseguimos tudo, ainda não será o suficiente. Estamos sempre buscando algo que nos preenche, por isso na vida só há perfeição na divindade e podemos até padecer por vislumbrar um mundo fantasioso.

Ser feliz é relativo, portanto, o que serve para mim pode não servir para você, está dentro de cada um. Para este idoso que vos escreve, a verdadeira felicidade é estar com a saúde plena e gozar de bons momentos com a família e amigos, tratar todos com respeito e sonhar sempre com projetos novos e transformá-los em realidade.

Cientificamente, a felicidade está associada a fatores biológicos, em particular seu funcionamento depende de alguns neurotransmissores: a ocitocina, a serotonina e a dopamina. Estes três hormônios complexos podem ser produzidos também com a ativação da Vitamina D em nosso corpo, com a prática de exercícios aeróbicos, como a caminhada, com a



convivência em grupo de amigos e com a valorização do contentamento pessoal como sua principal motivação.

Portanto, aproveite seus momentos de felicidade, seja grato pela sua vida e idade, viva sempre o hoje, o presente. Escolha a felicidade sem dificultar o caminho, não alimente os sentimentos de inveja, raiva, não se compare com os outros, aceite suas virtudes e defeitos. Sempre que possível pense positivo, esperando que tudo venha de maneira benfazeja, que tudo virá de acordo com seus desejos.

Felicidade você constrói com sabedoria, amor, perdão, partilha. Transmita esta felicidade, ame com o coração aberto de verdade, e, por fim, seja o seu principal projeto na vida. Seja feliz!

|| TRÊS CAMINHOS PARA VOCÊ SER FELIZ

Esse texto hoje não se trata de nada científico e sim de um ensinamento passado de pai para filho. O meu pai foi um homem de família simples baixa renda, ajudava seus pais desde muito cedo trabalhando como entregador (uma espécie de faz tudo) em uma empresa para ganhar seu salário no final do mês. Ele tinha em mente que não poderia parar de estudar e fez esse esforço, não parou de estudar, terminou o segundo grau e muito cedo passou a ser tabelião, primeiro no Velho Urucurituba, depois veio transferido para Parintins e finalmente foi para Manaus. Durante 50 anos foi tabelião. Lia muito e de tudo um pouco, era um cara extremamente culto e inteligente.

Tradicionalmente, os Ribeiros sempre se pautaram por manter íntegros os valores familiares. Eram rigorosos na educação dos filhos. Velavam pela liberdade deles, mas uma liberdade limitada pelas leis, que lhes garantisse ser pessoas de bom caráter. Em casa havia uma espécie de conselho fami-



liar onde eram tratados assuntos caseiros e comportamentais. A ordem dada aos filhos era: estudar, estudar sempre, e respeitar aos mais velhos.

Sendo um grande conhecedor, conversava muito com os filhos e sempre dizia que três coisas temos que fazer para sermos felizes.

Em primeiro lugar nunca se arrependa de ser bom; nós nascemos sem nada e quando chega a finitude nada também se leva. Logo temos que sermos generosos, compartilharmos com os outros tudo o que está sobrando. Doar, doar e doar o que mais que puder para os mais necessitados.

Segundo é ter Fé em Deus, tentar se comunicar com a Divindade, pedindo perdão pelos pecados que sempre existem em todos os seres humanos. Acreditar que quem tem fé verdadeira deverá ser um dos que, um dia, chegarão ao Paraíso Celeste!

E terceiro é você se cuidar e cuidar da sua família, com respeito, carinho e muito amor. A família é tudo que cada um precisa para ter paz, saúde e alegria. Tudo isto traz aumento da qualidade de vida com saúde e longevidade.

III O TEMPO

A vida é uma dádiva. Quem tem o privilégio de viver deve aproveitar cada minuto de sua vida, pois cada vez que passa este minuto nosso tempo vai se esgotando lentamente e, nesta corrida contra o relógio, temos duas escolhas: aproveitar ou apenas existir.

E como podemos aproveitar? Usando-o para o bem! Compartilhando tudo que você tiver em excesso seja bens materiais ou não, tratando a todos com respeito e dignidade, mas antes deve primeiro investir em você. Sim! Quando há o amor próprio fica mais fácil praticar a empatia com o próximo, cuide-se primeiro, respeite sua história, sua saúde, sua família e



exerça a gratidão diariamente. Ao acordar agradeça pela oportunidade de estar vivo e poder curtir mais um minuto de vida.

Tentamos controlar o tempo, mas sabemos que não temos este poder, por isso devemos aproveitar cada momento, o hoje, para que no final seja computado tudo o que você foi capaz de distribuir dentro deste espaço com amor e solidariedade.

Aprenda como compartilhar seu conhecimento e ensine sempre algo bom, o segredo é não guardar para si, somos humanos, dependemos uns dos outros, experimente e veja o quanto ganhamos quando multiplicamos os saberes. O extraordinário pode estar nas coisas simples e comuns, basta parar um pouco o tempo para enxergarmos alguns tesouros.

A expectativa da vida ao redor do mundo aumentou substancialmente, ganhamos mais tempo para aproveitá-la, mas estejam cientes que ele será finito.

Vamos, portanto, utilizá-lo adequadamente, vivendo sempre no bem e para o bem, sem esquecer a nossa origem: os nossos pais, cujo tempo deverá ser menor que o nosso, pois já consumiram parte deste até nós sermos gerados. Cuidando com amor e muita dedicação para que os mesmos possam ampliar junto a nós esta convivência. Caso tenhamos filhos, ensiná-los desde muito precocemente como utilizar o que lhes foi determinado pela divindade de suas permanências nesta vida.

Sejamos conscientes que nem sempre usaremos adequadamente o tempo em total harmonia, mas que com sabedoria poderemos superar as adversidades que por ventura acontecerem, pois na vida teremos momentos de muito prazer e até de desprazer, somos vulneráveis, mas podemos conviver com nossas perdas e lutos e seguir em frente.

Quando olhamos para trás só nos resta, portanto, agradecer, agradecer e agradecer por estar disfrutando deste tempo precioso. Não perca tempo! Desapegue das frustrações, do



egoísmo, peça perdão, caia, levante, reconheça suas fraquezas e ame com todo o seu coração.

E assim quando chegarmos aos últimos minutos, tenhamos a oportunidade de partir com dignidade sabendo que poderemos ser recompensados por tudo de bom que fomos capazes de fazer com nosso estimado tempo.

III **TOMAR ÁGUA PROLONGA A VIDA**

O título do artigo parece meio óbvio. Sabemos da importância da água para o nosso organismo, mas, infelizmente, não tomar água adequadamente, ainda é uma triste realidade. Muitas pessoas esquecem de tomar água ou pior, dizem não gostar de ingerir este líquido tão precioso para nossas funções vitais. Beber água é uma questão de hábito, não precisamos seguir à risca e engolir 2 litros de água de uma vez só, aliás, o cálculo depende de uma série de fatores que dependem do nosso peso corporal, clima, metabolismo, nível de atividades físicas, doenças e dietas.

Recomenda-se a ingestão de no mínimo 30 ml de água por cada quilo de peso corporal. Assim, por exemplo, um indivíduo que pese 70 kg deve tomar cerca de 2100 ml de água ao longo do dia.

Acontece que só bebemos água quando sentimos sede, este fator já demonstra sinal de desidratação, por isso é necessário beber pequenas doses durante o dia. A água é essencial para o bom funcionamento do organismo e representa cerca de 60% à 70% do peso total do ser humano. No prazo de 24 horas, a água é eliminada do organismo através da urina, fezes, transpiração e por outros órgãos importantes.

Na terceira idade a situação é mais delicada, pois, no processo de envelhecimento, nosso corpo perde naturalmente mais de 30% da água intracelular, facilitando assim o processo



de desidratação, quanto mais idoso, mais desidratado ficamos. Além disso, o paladar também sofre alteração e geralmente há o gosto amargo na boca dificultando ainda mais a ingestão de líquidos. Busque alternativas para que o idoso tome pequenas porções de água desde ao levantar até o anoitecer.

A falta de água em nosso organismo pode causar fraqueza, tontura, fadiga e se prolongada pode levar a finitude. Inúmeros são os benefícios que recebemos ao beber água adequadamente. Vejamos, a água regula nossa temperatura corporal, auxilia na eliminação das toxinas do corpo, estimula a vilosidade intestinal, sendo, portanto, uma ótima aliada contra a constipação, previne câibras, auxilia na absorção dos nutrientes, traz saciedade e ajuda no emagrecimento, controla nossa pressão sanguínea, evita pedra nos rins e aumenta nossa resistência física.

Restrições de quantidade de água são aplicadas somente aos pacientes que sofrem de doenças cardiovasculares ou de insuficiências renais, estes devem ser acompanhados com medicações específicas e redução de líquidos para não sobrecarregar os órgãos. Atletas de alto rendimento também necessitam de acompanhamento e ingestão maior de líquidos.

Sobre beber água em jejum, recomendo um ritual diário tomando no mínimo 3 copos de água natural de 200 ml a cada 10 minutos antes do café da manhã, ou seja, durante 30 minutos beba 600 ml de água em jejum. Este processo ajudará em casos de constipação intestinal, podendo aumentar a produção das células do sangue e dos músculos, expulsar as toxinas retidas no corpo, hidratar os órgãos e dar disposição para iniciar o dia. Com tudo isto sua saúde ficará cada dia melhor, ajudando a prolongar sua vida com muita qualidade. Cuidem-se!



III O VINHO E A VIDA

Para se obter a longevidade com qualidade geralmente é riscado da lista a ingestão de bebidas alcóolicas, mas como tudo na vida depende do equilíbrio, venho falar hoje sobre uma das bebidas mais consumidas no mundo e que vem ganhando há décadas espaço na literatura científica sobre os benefícios de seu consumo: o vinho! Produzido a partir da fermentação da uva, possui efeitos benéficos à saúde humana e o grande responsável são os polifenóis existentes no vinho, por possuírem um potente efeito antioxidante e uma ação antibiótica contra bactérias, inibindo o crescimento de vários vírus. É muito importante salientar que as virtudes terapêuticas do vinho só ocorrem se bebido com moderação e durante as refeições, regularmente, já que não existe dose segura de álcool.

Na Grécia antiga, o pai da Medicina, Hipócrates, já confirmava: *"O vinho é bebida excelente para o homem, tanto sadio, como doente, desde que usado adequadamente, de maneira moderada e conforme seu temperamento"*. A primeira grande pesquisa sobre as vantagens do consumo do vinho chamou a atenção do mundo em 1980 intitulada como "O paradoxo francês". A pesquisa mostrou que os franceses, apesar de adotarem uma dieta rica em gorduras (manteigas, patês, queijos), possuir alguns hábitos não saudáveis, como fumar e não praticar atividades físicas, não apresentavam altas taxas de doenças cardiovasculares e poucas mortes eram decorrentes deste motivo. A explicação foi que os franceses consomem mais vinho que o restante do mundo atual, sempre durante as refeições prolongadas e com no mínimo uma hora para fazer uma refeição.

Também evidenciaram a semelhança com países mediterrâneos que adotam o vinho em sua dieta. As pessoas que bebem vinho moderadamente durante as refeições e regularmente, tem 20% menos chances de desenvolver câncer que



a maioria de outros povos. Há estudos que também apontam os efeitos benéficos do vinho durante o tratamento com quimioterapia e ou a radioterapia se consumido diariamente e moderadamente.

Além de fazer bem ao coração, consumir um bom vinho moderadamente melhora a consistência e a elasticidade da pele como também a hidratação e a microcirculação dos vasos sanguíneos, outro efeito vantajoso das belas francesas que, mesmo em idade tardia, apresentam menos rugas que a maioria das mulheres do resto do mundo. Alguns estudiosos apontam que a pesquisa ainda precisa de alguns pontos de observação como o estilo de vida menos estressante dos franceses, o que de fato já sabemos, fugir do estresse ajuda bastante!

O envelhecimento destas pessoas que bebem regularmente o vinho com parcimônia durante longas refeições tem maior qualidade de vida quando comparada àqueles que não consomem. O resveratrol que é encontrado na pele das uvas vermelhas é um grande aliado na prevenção de doenças mentais e auxilia na memória até o fim da vida, melhora o humor, o sono, ajuda na digestão, proporciona prazer e relaxamento, melhora a vida sexual e pode até nos deixar mais inteligentes aumentando nossa capacidade de foco e atenção.

Vale lembrar que há pessoas contra indicadas para qualquer tipo de ingestão de álcool, mas os benefícios estão na fruta, que pode ser ingerida. Já para os apreciadores aconselho, portanto, beber vinho de preferência *Cabernet Sauvignon*, safra de uvas das mais ricas em polifenóis. Uma taça de vinho no almoço e outro no jantar sem exagero e com muito prazer. Cuidem-se!



A IMPORTÂNCIA E O PODER DA HIGIENE

Com a pandemia do novo coronavírus instaurada no planeta tomamos consciência da importância da higiene em nossas vidas. Até o século passado, as pandemias causavam a morte de milhões de pessoas com a propagação rápida das doenças devido as péssimas condições de saneamento nas grandes cidades, porém evoluímos e mesmo com o avanço da urbanização e do desenvolvimento das vacinas ainda somos suscetíveis a outras enfermidades devido à falta de cuidados básicos com nossa saúde.

Infelizmente ainda não dispomos de um sistema sanitário adequado em nosso país. Pesquisas realizadas em 2018 pelo IBGE apontam que a maioria das pessoas de baixa renda é afetada com a falta de saneamento básico e a destinação incorreta do lixo doméstico. Segundo a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD 2018), são mais de 72,4 milhões de brasileiros que vivem em residências sem acesso à rede coletora de esgoto, agravando a possibilidade de doenças. É de extrema urgência que seja priorizada as questões de saneamento básico em todos os municípios.

Novos comportamentos serão esperados da humanidade após este acontecimento que tem afetado a vida de todos. Quero chamar atenção, especialmente, a um fator que gera impacto no cotidiano dos brasileiros: a higiene. Podemos dizer que a higiene é um conjunto de conhecimentos e técnicas que visa a promoção da saúde e a prevenção de doenças, principalmente as infecciosas. Pequenos hábitos devem fazer parte do nosso dia a dia independente de situações críticas, como esta a qual estamos passando. A ideia é não virarmos os maníacos da limpeza ou causar neurose social, mas transformar através de uma consciência coletiva com hábitos novos que beneficiem a todos. Vejamos:



Higiene pessoal: Lavar as mãos corretamente com água e sabão sempre que estiver em contato com sujeira em locais públicos: ao utilizar o banheiro, ao pegar em cédulas de dinheiro e quando usar outros meios de contaminação como corrimão e maçanetas. O álcool em gel ajuda quando não há água disponível, o ideal é lavar as mãos sempre. Ao tossir todos devem cobrir a boca com o cotovelo para não infectar as mãos e imediatamente a área deve ser lavada. Não falar, tossir, espirrar ou coçar o nariz perto dos alimentos, uma cena comumente vista em restaurantes são as filas de *self-service*, com pessoas conversando perto das comidas. Evite esse comportamento. A higiene bucal também é essencial para evitar agravamento de doenças, como a diabetes e doenças cardiovasculares. Ensine as crianças a escovarem os dentes sempre após as refeições. Um hábito recente adotado durante o período de quarentena e que devemos implementar em nossas residências é com relação aos sapatos, retire os sapatos ao chegar em casa e limpe a sola destinando um local específico para eles.

Higiene com alimentos: Comer frutas e verduras é a melhor opção para melhorar nossa saúde, porém todas devem ser higienizadas com água corrente. Além de proteger os alimentos das moscas e insetos, podemos também utilizar soluções como vinagre ou cloro (1 colher de sopa para cada 1 litro de água) para evitar microrganismos causadores de doenças;

Por fim, temos a higiene doméstica e ambiental. Como cidadãos é nosso dever zelar pelo meio ambiente, além da faxina em nossa residência para eliminar os agentes alérgicos e as pragas, temos ações que dependem de todos para promover nossa saúde, como não deixar acumular água e evitar o mosquito da dengue, destinar corretamente o lixo doméstico, não realizar queimadas no quintal e assim por diante. Juntos, podemos mudar, literalmente, nosso pequeno mundo. Cuidem-se!



|| INVERNO AMAZÔNICO – PREVENÇÃO E CUIDADOS

O inverno amazônico é sempre motivo de alerta para a população. Além das chuvas, o clima fica propício para a proliferação de doenças respiratórias, viroses e patologias que afetam principalmente crianças e idosos. O clima chuvoso também favorece a proliferação de fungos, bactérias e os mosquitos transmissores da dengue.

Algumas atitudes podem ser adotadas para minimizar estes riscos. Muitas dicas que aprendemos com nossos avós hoje são orientados por profissionais da saúde, ajudando a reduzir a contaminação por algumas doenças. Vejamos:

1. A primeira é uma atitude simples e eficaz: lavar as mãos. Sim, meus amigos, este hábito pode evitar uma série de contaminações. A higiene deve ser bem feita com sabão, sempre após o uso do banheiro e antes das refeições;
2. Arejar o ambiente: quem já ouviu a mãe dizendo para abrir a janela e deixar o sol entrar na casa sabe da grande dica de saúde que ela transmite. Infelizmente hoje vivemos trancados e aglomerados, o que facilita a transmissão de gripes e resfriados, mesmo com o período de chuvas, devemos sempre abrir as janelas para ventilar o ambiente;
3. Proteger a boca ao tossir: além da gripe, várias outras doenças respiratórias podem ser transmitidas por tosse ou espirro e o simples ato de proteger a boca pode evitar a contaminação das mãos, um dos principais meios de contaminação. O correto é cobrir a boca com a parte interna do braço e, após tossir ou espirrar, lavar as mãos imediatamente;



4. O aumento de casos de dengue também tem aumentado e a melhor forma de evitar a proliferação dos mosquitos é eliminar a água parada, portanto, tenha esta consciência coletiva de verificar qualquer foco de água parada na sua casa;
5. Por fim, para ajudar também a sua imunidade, procure manter uma alimentação saudável com frutas e verduras, durma bem, evite o álcool e cigarro, pratique atividades físicas, e continue usando máscaras em ambientes fechados. Cuidem-se!

||| VERÃO NA AMAZÔNIA

Existe somente uma estação e duas condições climáticas na Amazônia: verão chuvoso e verão sem chuva. O amazonense chega até a duvidar dos serviços meteorológicos da região, pois muitas vezes é divulgado um dia claro com sol a pino e, de repente, desaba um pampeiro colossal, um termo utilizado pelo homem da floresta para identificar os temporais. A evaporação intensa na floresta forma nuvens cheias de água que desaguam em nossos belos rios e flutuam no firmamento empurrado por ventos fortíssimos que se deslocam através da massa úmida. Nosso clima peculiar, quente e úmido, assusta os visitantes, porém acolhe e nos faz sentir filhos desta terra tão abençoada.

Contudo, precisamos estar atentos durante esta fase de transição para o período do verão prolongado sem chuvas que deve se estender até meados de outubro, temos que conviver com temperaturas elevadas e com umidade do ar relativamente baixa e nesta época é comum nosso sistema imunológico sofrer com estas mudanças bruscas de temperatura, por isso devemos redobrar nosso cuidados, especialmente nestes tempos de pandemia.



Além do novo coronavírus que continua circulando, temos também as doenças respiratórias comuns como as síndromes gripais que podem afetar principalmente crianças e idosos. Estamos em um momento crítico de saúde pública e qualquer ação de prevenção será de grande valor para sua saúde, pequenas atitudes podem nos ajudar a fortalecer nosso organismo. Primeiramente, não podemos relaxar as medidas de proteção contra o coronavírus, use máscara, lave corretamente as mãos com água e sabão, evite ambiente fechados e hidrate-se! Devido a nossa transpiração, recomenda-se trocar a máscara a cada 2 horas ou ao perceber o acúmulo de umidade no tecido.

Evite a exposição prolongada ao sol. Durante o verão amazônico não recomendamos a exposição nos horários de maior incidência dos raios solares que variam das 9h às 15h, use protetor solar e cubra a cabeça com um chapéu, isto em qualquer idade, pois o aumento da temperatura corporal causa desidratação. Lave também as mucosas nasais com soro fisiológico, foque na alimentação saudável para melhorar sua imunidade, e ao sentir o corpo fraquejando apele para uma boa canja de galinha.

Viveremos um verão diferente, o combate ao coronavírus continua, busque atualizar as vacinas contra a gripe disponíveis na rede pública, proteja sua família e cuidem-se!

III MÃE

A mulher sempre foi reverenciada por ser a matriz da humanidade, aquela que gera a vida por meio da concepção e merecidamente ganha um dia para receber homenagens de todos que retribuem a gratidão de ser chamado filho. A maternidade vai além da concepção, ser mãe é experimen-



tar o amor incondicional por outro ser, do útero a adoção, elas representam a força mais poderosa deste mundo: o amor.

A palavra mãe, curiosamente, é utilizada universalmente e uma das explicações é vinculada ao movimento do bebê ao sugar o leite, onde o mesmo pronuncia sua primeira sílaba para sinalizar a fome: utilizando a expressão “má, má”. Quase todos os lugares do mundo celebram o dia das mães, mas oficialmente a data foi criada nos Estados Unidos em 1850 por uma mulher chamada Ann Reeves Jarvis para homenagear sua mãe a qual realizou um belo trabalho social de cuidados com soldados de guerra, além de ter promovido ações para melhorar as condições sanitárias para diminuir a mortalidade infantil. Sua filha, então, criou o Dia das Mães para que houvesse uma data em que os filhos pudessem agradecer por todos os esforços que as mães fazem pelos seus filhos.

No Brasil comemoramos o Dia das mães desde 1932 quando o então presidente Getúlio Vargas assinou o decreto instituindo o segundo domingo de maio dedicado às mães. A data hoje é marcada como uma das mais celebradas, perdendo apenas para o Natal. Presentear a mãe é também motivo de alegria para o comércio, mas em um ano de crise é bom usar a imaginação para fazer a declaração de carinho.

O ser humano aprende a amar com o sublime amor materno, aquele amor com o poder de mover o mundo. A própria ciência cita todos os hormônios que somente a mulher desenvolve, por isso a divindade a criou com tanta perfeição, tanto que o próprio Jesus Cristo veio até nós e se tornou filho para mostrar à todos nós o grande poder do amor e, mesmo sendo o Messias, nos deixou um recado importante: respeite e honre sua mãe!

Nesta caminhada de vida digo a todos vocês: celebrem este dia com suas mães, com a presença, com um abraço, com um “eu te amo” suave e sincero e com orações para as mães falecidas! Tenho 80 anos e nunca superamos a falta que



nossa mãe faz em nossas vidas. Quero desejar um dia maravilhoso à todas as mulheres que são mães de todas as formas, de todas as cores, do ventre e do coração. Sim, nossa evolução depende deste dom natural que é dado de forma tão simples e extraordinário, mas nosso maior progresso como seres humanos só pode ser conquistado através do amor. Feliz dia das mães!

SIGNIFICADO POSITIVO DA AMAMENTAÇÃO

A amamentação é o ato nobre de alimentar um recém-nascido, com leite materno no seio da mãe. Este ato beneficia tanto a mãe quanto o bebê, garantindo, entre outros benefícios, a redução do risco de doenças para a criança. A pega correta deve ser sempre na aréola mamária e não no bico do peito, o lábio do bebê deve ser parecido com os lábios de um peixe, para conseguir sugar adequadamente.

O aleitamento nas primeiras horas do nascimento é tão importante para o bebê como para a mãe, pois auxilia na contração uterina evitando as hemorragias. E além das questões de saúde vistas aqui acima, também aumenta, em muito, vínculo mãe e filho do ponto de vista afetivo.

O leite materno é considerado o melhor alimento pois é rico em nutrientes, fortalecendo a imunidade e favorecendo o crescimento saudável. É o único alimento que o bebê precisa até os 6 meses de vida, não sendo necessário complementar com nenhum outro alimento nem água.

O leite materno é produzido de forma equilibrada, contendo teores equilibrados de proteínas, carboidratos, gorduras, água, sais minerais, favorecendo o crescimento, mamando primeiro todo o leite de uma mama e só a ai passa para a outra



mama que deverá estar extremamente limpa para evitar infecções. Assim, ele receberá todos os nutrientes.

O leite materno é facilmente digerido pelo bebê, o que favorece uma adequada absorção de nutrientes, trazendo mais calorias e alimento para o bebê. Nenhum leite artificial é tão bom quanto o leite materno. Essa facilidade de digestão evita problemas de gases e diarreia, por exemplo. O ferro existente no leite materno é facilmente absorvido evitando a anemia além de ser rico em vitaminas do complexo B12 e ácido fólico, importantes na formação de células responsáveis pelo transporte do oxigênio no sangue os glóbulos vermelhos.

Fica um alerta à todas as mães para nunca deixarem de dar de mamar quantas vezes os bebês quiserem mamar de dia e de noite.

Viva as mães no mês do aleitamento materno e que as protejam para toda a vida!

III SÍMBOLO DO AMOR VERDADEIRO

Na certeza de que existe um amor maior na vida, uma felicidade que não existe limitações, de um carinho que faz rejuvenescer até os centenários.

Com certeza são os avós, capazes de nos liberar de qualquer grande problema, esclarecem múltiplas dúvidas e qualquer preocupação por maior que possam ser.

Ser avô ou avó é um retorno aos momentos maravilhosos da nossa própria infância, é um nascer de novo, pois você se torna pai e mãe duplamente, este novo amor é incomparável, um verdadeiro presente vindo dos céus com a permissão do próprio Deus.

Então teremos que estar preparados para entender novos sentimentos, nunca experimentados antes. Pois, o contraditório se apresenta, como muita alegria e grandes preocupações.



Os avós dão amor incondicional, bondade, paciência, bom humor, muito conforto, e as experiências que levam a lições da vida.

Nada melhor e mais gratificante do que você assistir o nascimento e a transformação de seres humanos, com muita energia e, sobretudo, do desenvolvimento de qualidades tão importantes e positivas, como a sinceridade e a honestidade.

Os avós são pais mais pacientes, mais calmos, e com mais experiência, com histórias vívidas que com certeza poderão ensinar sempre o bem, dando lições de vida. Os avós são sempre companheiros dos seus netos, melhor do que fomos enquanto pais, sem, contudo, manter a rigidez que os filhos exigem, é ser um cúmplice!

Ser avós é sempre identificar os bons e os que desviaram, mostrando a eles que poderão contar por toda vida. Enquanto esta existir, haverá um lar para se protegerem das grandes batalhas da vida.

Quando nasceu meu primeiro neto, estava longe de casa em plena campanha política. Na época, quando chegou a notícia, desabei em um choro ininterrupto, misto de alegria e culpa por não estar perto para assistir o primeiro choro, a primeira mamada, o sorriso que sempre vem junto, a alegria de poder pegá-lo nos braços e dizer baixinho no ouvido dele: a partir de hoje você terá o seu escudo para defendê-lo enquanto vida tiver o seu avô.

Todos os avós sabem perfeitamente a sensação inesquecível da chegada do seu primeiro neto e todos os outros que vierem após, que só fazem crescer este amor que é difícil de descrever para aqueles que nunca tiveram a oportunidade e a alegria de ter tidos os mesmos.

Viva os avós, e que possa, abençoá-los a vida toda, os protegendo para que tenham saúde, prosperidade, família unida e vida longa.



COMO AS CRIANÇAS DE HOJE PODEM ACABAR COM O “PROBLEMA” DO ENVELHECER?

Não é de hoje, sabemos, que as linhas de expressão, as marcas que desenham a nossa pele, podem ser muito mais do que simples ações do tempo. Elas podem trazer consigo um significado afetivo muito maior. As linhas que hoje constroem nosso corpo físico, já bem vivido pelos anos, podem moldar, também, as memórias afetivas que ajudarão a formar, para o futuro, cidadãos mais afetuosos e preocupados com aqueles que os antecederam.

A relação entre avós e netos é substancial para que os jovens de hoje, que são os idosos de amanhã, entendam o significado de envelhecer com saúde. Possibilitar que, hoje, nossos pequenos possam estar aptos a conviver com os avós, em uma relação saudável de respeito, pautada no amor, é essencial para que estes absorvam uma lição imprescindível: somos finitos. Aquilo que podemos deixar para aqueles que permanecem transcende qualquer aspecto físico, deixamos para o futuro deles o nosso modo de enxergar as coisas.

O “idadismo” é o preconceito destinado contra a pessoa idosa, pautado exclusivamente em enfatizar as dificuldades enfrentadas durante o processo de envelhecimento. A relação de netos com os avós é extremamente benéfica nesse aspecto, pois as limitações que acompanham o ato de envelhecer não estarão sendo reforçadas, mas ressignificadas para nossos jovens. Entender que hoje temos limitações, mas que somos presentes e contribuimos positivamente para o processo de formação de nossos netos é essencial para que façamos ecoar no futuro, nossos desejos de hoje: desejos de um mundo onde o envelhecimento seja de qualidade para todos.



Esse processo só é conquistado por meio da difusão do conhecimento, da interação entre gerações, da troca de saberes e do fortalecimento de laços. Cresce pelo mundo o número de avós que é responsável pela educação dos netos, cumprindo papel ativo na presença escolar, que mostra através da fé um caminho de sabedoria, que ensina que um simples tempo ao ar livre, uma brincadeira, pode ser um hobby, enfatizando a importância de uma vida ativa e saudável, que mostra a riqueza da nossa floresta, de onde surgem homens e mulheres tão longevos quanto nossas matas e que são frutos da riqueza que ela nos fornece.

Nesse dia 12, pais e avós, reforcem sua presença com seus filhos e netos, deem a eles razões para que essa interação seja construído ao longo de todo o ano, enquanto o tempo permitir, e não apenas em datas especiais, desse modo poderemos garantir que estaremos presentes daqui muitos e muitos anos, não apenas como uma carinhosa lembrança, mas como um importante legado. O problema nunca foi envelhecer, mas limitar.

|| **PROCESSO DE INDEPENDÊNCIA DO BRASIL: 200 ANOS**

O 7 de setembro é um dia importante para a história brasileira. A memória coletiva consolidou essa data como o dia em que Dom Pedro proclamou a Independência do Brasil de Portugal, passando a ser um país autônomo e não mais colônia da nação europeia, fixando um verdadeiro marco de fundação de nosso país. A independência do Brasil foi declarada em 7 de setembro de 1822 e foi resultado do desgaste das relações luso-brasileiras a partir da Revolução do Porto de 1820. Por meio desse acontecimento houve a emancipação de Portugal.



A data é feriado nacional, sendo um dos três que comemoram acontecimentos marcantes da história da nossa pátria, junto ao Dia de Tiradentes e ao Dia da Proclamação da República. A celebração é mantida ainda até hoje pela relevância que traz o 7 de setembro que marcou, simbolicamente, o fim do laço de colonização que existia com Portugal. Foi o início de um novo período cultural e econômico para o país, que passava a ser uma nação autônoma.

O processo da independência brasileira teve como grande personagem Pedro de Alcântara, também conhecido, depois de sua coroação, como D. Pedro I. Outro personagem que se destacou no processo foi José Bonifácio de Andrada e Silva, um dos grandes articuladores da nossa independência. O Brasil conseguiu sua autonomia política e administrativa de Portugal como reflexo direto da tentativa da burguesia portuguesa de recolonizar o Brasil, tentando reverter os avanços ocorridos no país – principalmente nas questões econômicas – durante o Período Joanino, ou seja, o período em que Dom João VI e a Corte Real transferiram-se para o Brasil, em 1808.

Diferentemente do que muitos acreditam, a independência do Brasil não foi pacífica. Com a declaração da independência, uma série de regiões no Brasil demonstrou sua insatisfação e rebelou-se contra o processo de independência. Eram movimentos “não adesistas”, isto é, movimentos que eclodiram nas províncias que não aderiram ao processo de independência e que se mantiveram leais a Portugal.

Foram muitas as lutas e os eventos que merecem destaque nesses 200 anos. O balanço histórico do bicentenário deve ser feito com o objetivo de avaliar quão independente o país se tornou política e economicamente desde a independência.

A análise das dinâmicas históricas dos 200 anos desde a independência são cruciais tendo-se em vista que elas devem registrar inflexões, avanços e retrocessos que dão pistas para



ações futuras tanto por parte dos agentes políticos detentores do poder, quanto para os agentes que exigem novas demandas e direitos.

A proclamação da Independência brasileira, em 7 de setembro de 1822, foi um passo decisivo para o início da organização do estado brasileiro. Significou soberania para que o país pudesse estabelecer suas normas políticas e sua administração pública.

Nas atividades em torno desta efeméride teremos a oportunidade de dimensionar o momento histórico em que vivemos, de discutir o passado e, principalmente, o futuro que queremos para o Brasil.

E viva o Brasil e seus 200 anos de Independência!

SETEMBRO AMARELO: PREVENIR O SUICÍDIO NA IDADE TARDIA

Segundo a Organização Mundial da Saúde, o suicídio na terceira idade chega a 7,7 casos por 100 mil habitantes, acima de 60 anos e 8,9 acima de 70 anos, esses são os últimos dados de 2018. Dados extremamente alarmantes, e as causas são variadas: desde graves problemas de saúde com muito sofrimento até a falta de perspectiva de vida saudável, daí a importância de descobrir precocemente esta possibilidade, para contarmos com a reintegração do idoso na família e na sociedade.

Uma das causas do idoso cometer suicídio é a vulnerabilidade da terceira idade, a qual poderá ser responsável por estas atitudes contra a vida tomada por muitos idosos, onde, de pouco a pouco, o idoso sente que está perdendo a voz e seu espaço na sociedade e, muitos deles, a sua capacidade de autonomia e independência, sentindo-se inútil e profundamente triste. Com o passar do tempo, com essa tristeza, a depressão se torna uma protagonista.



O primeiro sinal de que o idoso está precisando de ajuda e que irá cometer o suicídio, é que ocorrem mudanças de comportamento visíveis, por exemplo, aquelas pessoas que são muito ativas e alegres passam a ficarem mais quietas e demonstrar sinais de tristeza contínua. Começa a despedir dos seus familiares doando tudo de maior valor sentimental para os mesmos, sempre dizendo *"caso aconteça algo ruim comigo, vocês guardarão de lembrança"*, outro tipo de ação é o suicídio lento e gradual, quando os idosos deixam espontaneamente de se alimentar e de tomar os medicamentos.

E como prevenir o suicídio nessa idade tardia? Como é na terceira idade que as pessoas sentem que não tem mais valor, o primeiro passo para prevenir o suicídio é provar o oposto para isso. É importante deixar o idoso ativo, em convívio com amigos, parentes e demais membros da sociedade vale o estímulo de momentos de prazer com muito lazer, as atividades em grupo a participação em eventos. Procurar saber o que aquele idoso gosta mais de fazer, isso é essencial para ocupá-lo durante todo o seu dia e manter sua mente de maneira positiva.

Eles também precisam de muito afeto e motivação, dar um abraço, conversar por algumas horas e até mesmo preparar a comida predileta do idoso. Estas são algumas formas de demonstrar que a família se importa muito, o suicídio no idoso costuma dar sinais e, muitas vezes, pode e deve ser prevenido.

Não deixe de dar acompanhamento psicológico e psiquiátrico que será indispensável para lidar com sucesso nestes casos da melhor maneira possível.

Portanto, não perca seu familiar por falta de atenção a estas demonstrações de fragilidade que poderá levá-lo ao suicídio.



||| OUTUBRO É O MÊS COR DE ROSA

Este mês é dedicado a prevenção do câncer mama. Uma doença resultante da multiplicação de células anormais da mama, que forma um tumor com potencial de invadir outros órgãos. O câncer de mama é o segundo câncer mais incidente no Brasil depois do de pele, foram 66.280 novos casos em 2022, e 17.825 mil mortes pelo mesmo.

Há diversos tipos de câncer de mama. Alguns se desenvolvem rapidamente outros não. A maioria dos casos tem boa resposta ao tratamento, principalmente quando diagnosticado e tratado no início. Vários são os fatores de risco que devem ser levados em consideração, entre eles fatores comportamentais e ambientais, como: obesidade e sobrepeso pós menopausa, sedentarismo, consumo de bebida alcoólica, exposição frequente a radiação, história reprodutiva e hormonal (primeira menstruação antes dos 12 anos, não ter tido filhos, primeira gravidez após os 30 e ter feito o uso de contraceptivo por muito tempo) e por fim os fatores hereditários e genéticos, sendo que apenas 10% dos casos estão ligados a eles.

É importante saber detectar os primeiros sinais e sintomas para um tratamento precoce qualquer caroço na mama em mulheres com mais de 50 anos deve ser investigado. Em mulheres mais jovens, qualquer caroço deve ser investigado se persistir por mais de um ciclo menstrual. Pequenos nódulos na região embaixo dos braços (axilas) ou no pescoço merecem atenção, além da saída espontânea de líquido de um dos mamilos. A pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja também pode ser outro sinal de que algo não está certo. Portanto, as mulheres podem fazer essas pequenas avaliações até mesmo em seu banho.

E sim, é possível praticar a prevenção, mantendo o peso corporal adequado, praticar atividade física e evitar o consumo



de bebidas alcoólicas ajudam a reduzir o risco de câncer de mama. A amamentação também é considerada um fator protetor, bem como a realização de consultas e exames periódicos. PREVENÇÃO É O MELHOR REMÉDIO!

NOVEMBRO AZUL: MÊS MUNDIAL DE COMBATE AO CÂNCER DE PRÓSTATA

Cuidar da saúde é fundamental nos 365 dias do ano, porém existem alguns meses especiais dedicados a alertar a população sobre a importância de determinados cuidados. Novembro é o mês dedicado a alertar sobre a importância da conscientização a respeito de doenças masculinas, especialmente a prevenção do câncer de próstata, por isso a denominação Novembro Azul. O câncer de próstata é o mais frequente entre os homens brasileiros depois do câncer de pele. É também conhecido como o câncer masculino da terceira idade, uma vez que 75% dos casos ocorrem em homens com mais de 65 anos. Em 17/11 é comemorado o Dia Mundial de Combate ao Câncer de Próstata, data que deu origem ao movimento Novembro Azul, iniciado em 2003, na Austrália, e atualmente ocorre em 21 países, com o objetivo de chamar a atenção para a prevenção e o diagnóstico precoce das doenças que atingem a população masculina. A campanha é realizada por meio de ações que objetivam promover uma mudança nos hábitos masculinos, mostrando a importância da realização de consultas e de exames de rotina, quebrando alguns preconceitos a respeito da realização de determinados exames e estimulando uma rotina que promova a saúde e bem-estar.

Segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA), no Brasil, um homem morre a cada 38 minutos devido ao câncer de



próstata, correspondendo a 29% dos diagnósticos de câncer no país. Além disso, estima-se 65.840 novos casos de câncer de próstata a cada ano, entre 2020 e 2022. Esse valor corresponde a um risco estimado de 62,95 casos novos a cada 100 mil homens. Sem considerar os tumores de pele não melanoma, e considerando apenas homens, o câncer de próstata ocupa a primeira posição no país em todas as regiões brasileiras, com risco estimado de 72,35/100 mil na Região Nordeste; 65,29/100 mil na Região Centro-Oeste; 63,94/100 mil na Região Sudeste; 62,00/100 mil na Região Sul; e 29,39/100 mil na Região Norte. Possui como os principais fatores de risco o histórico familiar de câncer de próstata, a etnia, sendo homens negros mais propensos a este câncer e fatores como sobrepeso e obesidade. Em sua fase inicial não apresenta sintomas, e quando alguns sinais começam a aparecer, cerca de 95% dos tumores já estão em fase avançada, dificultando a cura. Na fase avançada, os principais sintomas são: dor óssea; dores ao urinar; vontade de urinar com frequência, e presença de sangue na urina e/ou no sêmen. A única forma de garantir a sua cura é o diagnóstico precoce. Mesmo sem sintomas, é recomendado que homens a partir dos 45 anos com fatores de risco, ou 50 anos sem estes fatores, vão ao médico para realizar o exame de toque retal, que permite ao médico avaliar alterações da glândula, como endurecimento e nódulos suspeitos.

É importante realizar periodicamente o exame de sangue PSA (antígeno prostático específico), o qual como o próprio nome diz, mede no sangue a quantidade desta proteína produzida pela próstata. Níveis altos de PSA podem significar câncer, mas também doenças benignas da próstata, como prostatite e hiperplasia prostática benigna, por isso, a avaliação médica e o exame de toque retal são fundamentais. Cerca de 20% dos pacientes com câncer de próstata são diagnosticados somente pela alteração no toque retal. Outros exames pode-



rão ser solicitados se houver suspeita de câncer de próstata, como as biópsias, que retiram fragmentos da próstata para análise, guiadas pelo ultrassom transretal. O exame de toque retal e de PSA, são principais meios para detectar a doença precocemente aumentando as chances de cura. Contudo, a indicação da melhor forma de tratamento vai depender de vários aspectos, tais como, estado de saúde atual, estadiamento da doença e expectativa de vida. O tratamento poderá ser cirúrgico, radioterapia e/ou tratamento hormonal, sendo que o médico determinará a melhor forma de tratamento de acordo com cada caso. Por fim, novamente frisamos a importância do autocuidado, o Novembro Azul é uma campanha de alerta, mas esse cuidado deve ser realizada não somente no mês de novembro, mas de forma periódica, principalmente após os 50 anos de idade. A prevenção é sempre o melhor caminho.

III 18 DE OUTUBRO DIA DO MÉDICO

São Lucas, o Evangelista, é, segundo a tradição, o autor do Evangelho de São Lucas e dos Atos dos Apóstolos, o terceiro e o quinto livro do Novo Testamento. É, segundo a Igreja Católica, o Santo padroeiro dos pintores, médicos e artistas, e seu dia é celebrado em 18 de outubro. O mesmo nasceu na Antioquia, Turquia, e faleceu em Tebas, Grécia. São Lucas era talentoso, exercendo também a função de médico. São Paulo na sua Epístola o chama de médico amado.

São Lucas era uma das figuras da construção primitiva, que conheceu Jesus. Lucas se dedicava diariamente a catequizar novos cristãos. Atendia pela manhã e à noite a todos aqueles que necessitavam de ajuda médica, sem nunca ter cobrado nada a ninguém. Por isto, era chamado de médico de homens e almas.



Segundo São Lucas, aquele que tem o privilégio de ser médico, tem que cuidar de todos os enfermos que possam ou não contribuir de alguma forma para melhora do seu quadro clínico. Assim, também seguimos aquilo que juramos pela nossa profissão e que está alinhado com o que este homem pregou em sua vida: exercer a arte de curar, mantendo-se fiel aos preceitos da honestidade, da caridade e da ciência, tendo como preceito a honra.

Felicito a todos os (as) colegas de profissão por este dia tão importante, desejando sempre sucesso em suas carreiras, inclusive para todo aquele que estar dispostos a trilhar esse bonito caminho.

||| UM SONHO QUE SE REALIZA

Sonhar é muito bom, mas torná-lo realidade só mesmo os que seguem com persistência e determinação. Hoje, aqui nesse texto, trago a vocês uma experiência familiar. Estamos vivenciando o sonho de milhares de brasileiros de todas as idades, acompanhando meu querido filho na disputa do *Ironman*, aqui na cidade de Florianópolis, em Santa Catarina.

O *Ironman* é uma espécie de triatlão, um desporto que surgiu em 1974 na cidade de San Diego, Estados Unidos, onde os atletas realizam três modalidades diferentes, sempre numa mesma sequência: natação, ciclismo e corrida. Esta modalidade extremamente exigente foi proposta pela primeira vez pelo comandante da Marinha dos Estados Unidos John Collins e sua esposa, para pôr fim a uma discussão surgida durante a cerimônia de premiação de uma prova de corrida no Havaí, sobre qual seria o atleta mais resistente: nadadores, corredores ou atletas de outras modalidades. Eles sugeriram combinar três provas já existentes que deveriam ser completadas sucessivamente: “*The Waikiki Rothwater Swim*” que compreendia apro-



ximadamente 3,8km de natação, a *"The Around-Oahu Bike Race"* que originalmente acontecia em dois dias e percorria aproximadamente 180km de bicicleta e a Maratona de Honolulu de 42km. Collins então disse: *"Quem terminar a prova em primeiro lugar será chamado o homem de ferro"*.

Então na madrugada de domingo acordamos para assistir milhares de pessoas entrando no mar em água gelada para o percurso de 3,5 km, depois retornando, pegaram uma bicicleta para pedalar 180 km, e por fim correr 48 km. Essas pessoas além de atletas têm sua rotina de vida e trabalho, e ainda assim acham muitas horas no seu dia para a prática de exercícios extenuantes, cujo o objetivo é correr o Ironman, mas mais do que isso é o objetivo de superação. Surpreendi-me com homens e mulheres, alguns muito jovens, mas uma grande parte com mais de 60 anos de idade, para realizarem este sonho com sacrifício muito intenso de suas próprias vidas.

Então, estou convencido que para realizar este sonho extenuante somente com muita determinação e coragem. Portanto, viva e muitos aplausos à todos que tiveram este sonho e com muito sacrifício o tornaram realidade!

Na verdade, nada na vida é impossível de se conseguir, desde que sejamos responsáveis. E querer é, na verdade, poder!

Estou acompanhando e vivendo o sonho do meu filho querido Euler Filho que além de ser um excepcional médico é também um atleta de primeira qualidade. VIVA a VIDA!



III VIOLÊNCIA CONTRA MULHERES

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil está em quinto lugar na posição de homicídios de mulheres numa lista de 83 países, com 4,8 homicídio por 100 mil mulheres, estando abaixo apenas de El Salvador, Colômbia, Guatemala e Rússia.

“Violência contra a mulher” foi expressão cunhada pelo movimento social feminista há pouco mais de vinte anos. A expressão refere-se a situações tão diversas, como a violência física, sexual e psicológica cometida por parceiros íntimos, o estupro, o abuso sexual de meninas, o assédio sexual no local de trabalho, a violência contra a homossexualidade, o tráfico de mulheres, o turismo sexual, a violência étnica e racial, a violência cometida pelo Estado, por ação ou omissão, a mutilação genital feminina, a violência e os assassinatos ligados ao dote, o estupro em massa nas guerras e conflitos armados.

A violência contra a mulher tem como origem a construção desigual do lugar das mulheres e dos homens nas mais diversas sociedades. Portanto, a desigualdade de gênero é a base de onde todas as formas de violência e privação contra mulheres estruturam-se, legitimam-se e perpetuam-se.

As causas, portanto, são estruturais, históricas, político-institucionais e culturais. O papel da mulher foi, por muito tempo, limitado ao ambiente doméstico, que, por sua vez, era uma propriedade de domínio particular que não estava sujeita à mesma legislação dos ambientes públicos.

No dia 07 de agosto foi comemorado os 16 anos da Lei Maria da Penha, o qual tornou o Brasil referência mundial em 2006, que, além de propor penas mais duras para agressores, também estabelece medidas de proteção às mulheres e medidas educativas de prevenção com vistas a melhorar a relação entre homens e mulheres.



Apesar da legislação avançada, o Brasil exhibe números alarmantes no campo da violência contra gênero.

Portanto denuncie! Qualquer pessoa pode denunciar crime de violência contra mulher através dos números do disque 100 e 180.

VIOLÊNCIA CONTRA PESSOA IDOSA

O Brasil vem vivenciando mudanças estruturais em sua pirâmide etária marcada pelo acelerado envelhecimento populacional e percebe-se que a sociedade não está acompanhando esta transição demográfica, deixando a desejar no trato com os idosos, por isso se faz necessário dispor de redes de serviço capacitados e pessoas preparadas para lidar com os idosos na prevenção da qualidade de vida na terceira idade.

Com o advento da Constituição Federal de 1988, os direitos dos idosos são assegurados. Dentre as leis, destaca-se na própria Constituição Federal, a Política Nacional do Idoso (Lei nº 8842/94), a Lei de Prioridade de Atendimento às Pessoas com Deficiência, aos idosos, Gestantes e Lactantes (Lei nº 10.048), o Estatuto do Idoso (Lei nº 10.741), o Benefício de Prestação Continuada (Decreto nº 6.214) e o Fundo Nacional do Idoso (Lei nº 12.213).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define a violência contra a pessoa idosa como qualquer ato, único ou repetitivo, ou omissão, que ocorra em qualquer relação supostamente de confiança, que cause danos ou incômodos, podendo ser classificada em violência física, sexual, psicológica, econômica, institucional, abandono/negligência e autonegligência.

Dados da OMS, apuram que pelo menos 15,7% da população idosa está submetida a um tipo de violência, ou seja, 1 em



cada 6 idosos sofre violência em todo o mundo. São muitos casos de denúncia e a mulher idosa é a mais atingida. Muitas dessas situações não são relatadas e denunciadas. O idoso tem medo da retaliação, por isso, não denuncia na maioria das vezes.

Assim, diante do grande número de violência contra idosos, que geralmente é praticada por algum familiar ou cuidador, é preciso que o idoso denuncie, procure ajuda, assim como a população, caso tenha conhecimento de algum idoso sofrendo violência. Muitas vezes o idoso não sabe que aquilo é maus-tratos e violência e, quando sabe, tem medo de denunciar.

Por isso, é importante alertar o idoso sobre os tipos de crimes e formas de denunciar.

Canais de denúncia: Disque 100 (disque100.gov.br), Polícia 190, Delegacia do Idoso, conselhos municipais e estaduais do idoso.

E LEMBRE-SE: O JOVEM DE HOJE É O IDOSO DE AMANHÃ!

||| UM NOVO ANO

Burocraticamente é um ano novo. Biologicamente um ano novo é sempre mais um ano de vida e menos um ano no sentido decrescente do processo vital. No entanto, vamos viver, viver com muita alegria! O simples fato de estarmos vivos tem que ser comemorado sempre. Comemorar a vida, um bônus da divindade para cada um de nós.

Os sonhos deverão ser mantidos e aprimorados na busca de realizá-los. Sempre existe tempo para concretizarmos os nossos desejos. Independentemente da idade que você tenha, nunca é tarde para fazermos tudo o que planejamos.

O amor deverá ser vivificado e aprimorado, não devemos cultivar preconceitos, pois todos, em qualquer situação e em qualquer idade, têm direito ao amor!



Devemos cultivar o perdão, que é tão difícil, mas é possível, basta nós tentarmos que conseguiremos. Perdoar nos torna mais leves para seguirmos o caminho e faz bem para a nossa humanidade.

O aprimoramento do intelecto é uma necessidade contínua, o que nos leva sempre a conquistar as nossas necessidades. Aprender é um processo constante, estudar abre caminhos e novas oportunidades tanto para uma meta pessoal de sucesso profissional quanto para preenchimento de sabedorias desta vida.

Não se deixe abater por nada que não tenha ocorrido de acordo com os seus desejos neste ano que terminou, e acredite firmemente que o Ano Novo realmente veio para renovar seus sonhos, suas esperanças, seus mais esfuziantes desejos: Ano Novo com certeza é renovação!

Neste novo ano esperamos todos por mais saúde, mais solidariedade, mais amigos, mais compreensão e, sobretudo mais amor, porém não espere somente por um novo ano, seja também você uma pessoa melhor para você, para os outros e para o nosso planeta.

Portanto desejo à todos um 2020 com mais qualidade de vida e que neste início de ano possamos contemplar todos os nossos anseios e os projetos futuros.



UNIDADE II

A vida se comemora: conselhos, bem-estar e datas célebres



III MULHERES E A OSTEOPOROSE

Com o processo do envelhecimento ocorre a perda natural da massa óssea e aos poucos nossa capacidade de formação de novas células ósseas vai diminuindo, esta condição chamamos de osteoporose. A osteoporose é uma doença silenciosa que torna os nossos ossos frágeis e fáceis de sofrer uma fratura mesmo por pequenos traumas, como por exemplo, escorregar no banheiro ou cair da cama ao levantar durante à noite. Segundo o ministério da saúde, essa doença é a principal causa de fraturas na população acima dos 50 anos e afeta três vezes mais população feminina no período da pós-menopausa.

Apesar de também atingir sujeitos do sexo masculino, meu alerta vai para as mulheres, pois me chamou atenção uma notícia sobre uma pesquisa (2019) realizada em nove países, incluindo o Brasil da *KRC Research*, encomendada pela farmacêutica *Amgen*, a qual apontou que 70% das 512 brasileiras entrevistadas afirmaram que conhecem ou já ouviram falar da doença, porém apenas 7% sabiam que ser do gênero feminino já é considerado um fator de risco e 67% nunca havia abordado o tema osteoporose com algum médico durante uma consulta.

Existem alguns fatores que favorecem o aparecimento da osteoporose conhecidos como fatores de risco para desenvolver a doença, tais como: mulher na menopausa e sem reposição hormonal, constituição corporal pequena (baixo peso e baixa estatura), história familiar de fratura por osteoporose, vida sedentária, ingestão aumentada de café, tabagismo, alcoolismo e baixa ingestão de cálcio. Algumas doenças, como a artrite reumatoide e o uso crônico de alguns medicamentos, como os corticoides, também influenciam no surgimento da osteoporose, devemos, portanto, conversar com o nosso médico para investigar a doença quando for necessário.



Sabemos que é difícil o reconhecimento de uma doença que não dá sinais e nem sintomas (não provoca dor), por isso é importante estar atento aos fatores de risco para diagnosticar a osteoporose o mais cedo possível. Nos casos avançados da doença, a pessoa pode perder de 10 até 20 cm de altura por conta de fraturas vertebrais. O que devemos evitar é o aparecimento das fraturas, sendo a fratura de quadril a mais temível, pois leva a internações, cirurgias e perda da independência, por vezes permanentemente.

O que devemos fazer então? Um aspecto importante, principalmente para a mulher, seria a reposição do cálcio e do estrogênio para evitar a osteoporose. Antes de entrar na menopausa é necessária uma avaliação médica. As próximas regras são válidas para toda vida: alimentação adequada com ingestão de cálcio e banhos de sol em horário adequados para fixar a Vitamina D, além de fazer exercícios físicos regulares. O cálcio pode ser encontrado em leite e seus derivados, fígado, nozes, avelã, gema de ovo e vegetais, como couve, agrião, brócolis, em alguns tipos de feijão e frutas, como abacate, figo e limão.

Com o passar dos anos, nosso corpo vai sofrendo modificações importantes. Podemos imaginar uma escada: quando nascemos vamos subindo degrau a degrau. O homem adulto chega no alto dessa escada aos 40 anos. Desse momento em diante começamos o processo inverso. Como podemos fazer para que essa descida seja a mais suave possível, dependerá somente de cada um. Cuidem-se!



III A PRÓSTATA

O surto do novo coronavírus ressaltou a vulnerabilidade dos homens com relação à saúde, atualmente os homens acima de 60 anos representam hoje o principal grupo de risco para o agravamento da Covid-19. Além dos fatores do envelhecimento e da própria genética, já sabemos que a mulher é beneficiada com a proteção dos hormônios, os homens possuem uma menor taxa de expectativa de vida devido a sua conduta com a prevenção de doenças. Este ano atípico está contribuindo então para um relaxamento ainda maior destes nos consultórios. Por este motivo quero alertá-los para um problema que atinge gravemente a população masculina e que devemos estar sempre em alerta: os problemas da próstata.

Esta importante glândula tem a função de produzir o líquido que transporta os espermatozoides. Este líquido espermático é também responsável por melhorar a capacidade de mobilidade do espermatozoide nutrindo-o para ser capaz de fecundar o óvulo. A próstata pesa aproximadamente 25 gramas e está localizada na frente do reto, abaixo da bexiga, em homens adultos possui um tamanho de uma ameixa, mas à medida que envelhecemos a próstata começa a crescer e pode comprometer e gerar vários problemas. Por ser um órgão muscular que se distende quando a urina é produzida nos rins, e drenada através dos ureteres até a bolsa coletora que é a bexiga, acaba por comprometer todos estes órgãos próximos quando há algum sinal de problema.

Há duas principais patologias que afetam a próstata: a hiperplasia e o câncer. A mais comum é a hiperplasia que é caracterizada pelo aumento da multiplicação benigna celular prostática, apesar do susto do diagnóstico, é considerado um tumor não canceroso e muito comum em homens a partir de 50 anos de idade. Esta disfunção dificulta o ato de urinar, au-



menta a próstata e comprime a uretra tornando o jato urinário mais fino e a pessoa é obrigada a fazer esforço causando o desconforto na região. Outro sintoma que interfere na qualidade de vida do indivíduo é a redução da capacidade da bexiga em reter a urina, a sensação de urgência miccional afeta o sono e traz transtornos irritativos, como dor e incontinência, esta condição de retenção pode também criar um bexigoma no qual o indivíduo pode necessitar de uma emergência médica para desobstruir o canal uretral e eliminar, sem cirurgia, a urina retida. Felizmente há uma série de tratamentos para esta enfermidade, busque ajuda médica o quanto antes.

Depois dos quarenta anos de idade é imperioso o exame periódico da próstata, pois há possibilidade do desenvolvimento de um câncer neste órgão, o exame do toque retal ainda é o mais eficaz para diagnosticar o câncer, pois o médico sentirá a consistência da estrutura da glândula de prontidão. Caso a próstata apresente a mobilidade da ponta do nariz, é benigna, mas se tiver a dureza da ponta do cotovelo, até provar ao contrário, é maligno. Na maioria das vezes os homens fogem deste exame e a prevalência da mortalidade por câncer de próstata cada vez aumenta mais.

Portanto, mesmo em tempos de pandemia, busque assim que possível realizar a avaliação de rotina anual da sua saúde. Para aqueles que pararam o tratamento, veja com seu médico o retorno para que o problema não seja agravado. Homens, não fujam do exame que pode salvar sua vida! Cuidem-se!



III HIPOTIREOIDISMO

Nosso corpo possui uma glândula chamada tireoide, que é extremamente importante para a homeostase do corpo (funcionamento em perfeita harmonia). Esta glândula é aquela que fica localizada abaixo do pescoço e possui dois lobos em formato de uma borboleta, geralmente é apalpada pelos médicos em consultas de rotina. Os hormônios liberados por ela, T4 (tiroxina) e T3 (triiodotironina) estimulam e regulam todo o nosso metabolismo e qualquer queda na produção dos mesmos pode levar ao hipotireoidismo.

O Hipotireoidismo é um problema no qual a glândula tireoide não produz hormônios suficientes para as necessidades do organismo. Esta deficiência desencadeia vários problemas que podem afetar a frequência cardíaca, a temperatura corporal, o ritmo do intestino, o ciclo menstrual das mulheres e todos os aspectos do processo metabólico do organismo. Atualmente a incidência varia de 0,3% a 4,6% da população geral, sendo cinco a oito vezes mais prevalentes em mulheres que em homens devido às alterações hormonais.

As manifestações dependem da idade em que a patologia é desenvolvida, do tempo de evolução e da sua gravidade. Os sintomas de alerta são fadiga, intolerância ao frio, ganho de peso inexplicado (muitas mulheres reclamam da luta pela balança sem êxito), constipação, mialgia, alterações bruscas de humor e irregularidades menstruais. Após perceber estes sintomas, procure o especialista em endocrinologia, principalmente se houver histórico familiar desta doença.

Alguns casos são desencadeados precocemente em função do mau desenvolvimento ainda na fase uterina. Neste caso denominamos de hipotireoidismo congênito e, na maioria das vezes, os sintomas só se manifestarão tardiamente, por isso o famoso teste do pezinho deve ser feito entre o terceiro e o sé-



timo dia de vida do bebê para receber o tratamento adequado caso necessário.

Em adultos, na maioria das vezes o hipotireoidismo é causado por uma doença autoimune denominada tireoidite de Hashimoto, onde ocorre uma diminuição da quantidade T3 e T4 que vai para a corrente sanguínea. Uma doença em que o próprio sistema de defesa cria anticorpos para atacar as células da tireoide. Quando há o exagero na produção dos hormônios temos o hipertireoidismo que abordarei na próxima semana neste espaço.

Uma das causas que desencadeiam o desequilíbrio nas glândulas é o excesso de sal, apesar de precisarmos de iodo, que já vem adicionado das fábricas, precisamos dosá-lo para mantermos a tireoide saudável. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda apenas 5 gramas de sal diariamente, porém o consumo chega a ser de 12 gramas no prato do brasileiro.

Além do tratamento medicamentoso, o estilo de vida também tem efeito importante tanto na prevenção, como no tratamento, a obesidade acarreta prejuízos para intervenção da doença, portanto cuide da saúde em primeiro lugar sempre!

III HIPERTIREOIDISMO

No artigo passado, abordei sobre o distúrbio dos hormônios da tireoide, uma glândula essencial para o bom funcionamento do organismo. Vimos que o hipotireoidismo é causado pela baixa ou total inexistência de produção dos hormônios T4 (tiroxina) e T3 (triiodotironina), já a produção excessiva dos mesmos causam o hipertireoidismo, uma doença que afeta mais mulheres do que homens.

O hipertireoidismo é caracterizado pela aceleração do metabolismo causado pela produção acentuada dos hormô-



nios T4 (tiroxina) e T3 (triiodotironina). Com este aceleração vários órgãos regulados por estes hormônios são comprometidos como o coração, o cérebro, o fígado e os rins.

A causa mais comum de hipertireoidismo é a Doença de Graves, uma doença hereditária que ocorre quando o sistema imunológico começa a produzir anticorpos que atacam a própria glândula tireoide. Outro fator é o aumento do bócio (inchaço na altura da garganta) provocado por nódulos que produzem hormônios tireoidianos. Ao sentir qualquer alteração nesta região, procure imediatamente ajuda médica.

Os sintomas muitas vezes passam despercebidos e muitas pessoas só buscam auxílio médico quando a doença está evoluindo, o que torna perigoso, pois se não tratado corretamente pode ocorrer insuficiência cardíaca, hipertensão e osteoporose na idade tardia. Os sintomas mais comuns são a perda de peso inesperada, olhos vermelhos saltados, quedas de cabelo, batimentos cardíacos rápidos ou irregulares, sudorese, irritabilidade, insônia e intolerância ao calor. Nos idosos, geralmente ocorrem quadros assintomáticos e muitos relatam apenas fraqueza muscular o que é facilmente confundido com o avanço da idade. Grávidas devem ter atenção redobrada, pois a doença pode ser passada para o bebê ainda no ventre, é extremamente necessário acompanhamento médico para evitar complicações para ambos.

O diagnóstico de hipertireoidismo é feito através de exames de sangue, por isso a importância de *check up* anual para mulheres e homens. Após os 40 anos, a dosagem dos hormônios tireoidianos devem estar regularmente na relação das exames a serem solicitados. O tratamento dependerá da causa e gravidade da doença, porém deve ser iniciado assim que o problema for diagnosticado.

Podemos prevenir este distúrbio com uma alimentação equilibrada. Neste caso, o sal perde o papel de vilão, pois de-



vemos ingerir moderadamente iodo adicionado no sal de cozinha para evitar a formação de bócio. A recomendação feita pelo Ministério da Saúde é a dosagem máxima de 5g de sal por dia para pessoas saudáveis, porém nosso consumo chega a ser mais que o dobrado, pois ingerimos sal em outros produtos.

Portanto, mulheres, não façam dietas milagrosas de redes sociais sem um acompanhamento médico e, homens, procurem prezar pelos exames de rotina. A prevenção é melhor maneira de prolongar nossa vida com saúde e bem-estar. Cuidem-se!

III OBESIDADE

O número de obesos cresce a cada dia no Brasil. Pesquisas divulgadas recentemente pelo Ministério da Saúde apontam que mais da metade da população brasileira se encontra acima do peso. Fiquei estupefato com os dados que indicam que a capital da dieta amazônica, nossa querida Manaus, desponta como a cidade onde houve o maior aumento na prevalência de obesidade na última década! De fato, confirmou o que já me chamava atenção ao observar as pessoas por onde eu passava, não é um olhar preconceituoso, mas de observação com a questão de saúde pública.

A obesidade é considerada uma doença crônica caracterizada pelo excesso de acúmulo de gordura que gera risco para o desenvolvimento de outras doenças dentre as quais podemos destacar a hipertensão, diabetes, doenças cardiovasculares, câncer, apneia do sono e problemas ortopédicos. As causas são diversas, além dos maus hábitos alimentares e do sedentarismo, muitas pessoas sofrem com a obesidade devido à predisposição genética e alterações endócrinas como o hipotireoidismo.



Apesar da melhoria no acesso às informações sobre alimentação saudável, muitos brasileiros ainda consomem alimentos com alto teor de açúcar e gorduras diariamente e não praticam nenhuma atividade física para gerar o equilíbrio no organismo.

Para definir se uma pessoa é obesa é feito um diagnóstico que calcula o peso em relação à altura que se denomina de Índice de Massa Corporal (IMC). O valor é calculado dividindo o peso da pessoa pela sua altura ao quadrado. Quando o índice está numa proporção acima de 30 teremos obesidade e acima de 40 obesidade mórbida. Isto expõe o obeso a síndromes cardiovasculares sérias que podem levar à morte precoce.

Por conta destes distúrbios aconselho buscar auxílio médico com especialistas para restabelecer o peso ideal para sua saúde, principalmente nas áreas de endocrinologia, nutrição, cardiologia e também psicologia, pois há fatores sociais e psicológicos também envolvidos.

O tratamento para obesidade é multidisciplinar e somente um especialista pode indicar as melhores opções que irão desde a necessidade de mudanças de hábitos, medicações ou intervenções cirúrgicas. Evitem dietas milagrosas ou exercícios físicos sem orientações, isto pode prejudicar mais ainda seu corpo.

Por fim, lanço meu manifesto para os amazonenses, vamos mudar esta triste estatística de obesidade em nosso estado. Temos uma fonte de riqueza em alimentos maravilhosos vindo da floresta com excelentes fontes de nutrientes e fibras. Uma alimentação saudável e a prática de alguma atividade física, pelo menos 30 minutos ao dia, podem ser grandes aliadas ao combate da obesidade. Cuidem-se!



||| COLESTEROL

Há pouco tempo o colesterol fazia parte da lista de vilões para a manutenção da saúde do nosso corpo, porém o colesterol é extremamente necessário para o bom funcionamento do nosso organismo. Ao longo destes anos as pesquisas apontaram que devemos ter uma nova consciência sobre o consumo de gorduras, afinal existem as gorduras boas e ruins e, como de costume, o malefício dependerá da quantidade ingerida. Vejamos, o colesterol é uma gordura produzida no fígado que faz parte da estrutura molecular de todas as células de todos os órgãos parenquimatosos, como o coração, pulmão, rins, e principalmente o cérebro. O colesterol é responsável pela produção de hormônios em nosso corpo, Vitamina D e desempenha papel importante na digestão.

Então não podemos viver sem o "colesterol". Contudo, teremos problema quando há o excesso em sua produção elevando o risco de doenças cardiovasculares, principalmente para pessoas com pré-disposição genética. Nosso sangue transporta colesterol em dois tipos: O HDL, (lipoproteínas de alta densidade) conhecido como o colesterol bom, pois não se deposita dentro das arteríolas e ou artérias sendo o responsável por retirar o excesso de "gordura" do sangue, e o LDL (baixa densidade) conhecido como colesterol ruim, pois se deposita juntamente com sais de cálcio e fósforo, obstruindo vasos de qualquer calibre, proporcionando com muita frequência acidentes cardiovasculares sérios, como o AVC (acidente vascular cerebral) e o infarto do miocárdio com grande risco de morte prematura ou invalidez, principalmente se acompanhado de hipertensão arterial e/ou diabetes Mellitus.

Como já citado, o fígado é o protagonista no controle do nosso colesterol, pois nele se concentra 70% da produção em nosso corpo e o restante fica a cargo da nossa alimentação, por



este motivo a taxa alta pode estar associada a diversos fatores como doenças, herança genética e, claro, maus hábitos alimentares acompanhados do sedentarismo. Daí a importância da checagem anual em exames de rotinas para acompanhar as taxas em nosso sangue, pois mesmo pessoas aparentemente saudáveis (sem sobrepeso) podem apresentar concentrações elevadas, aumentando o risco de adoecimentos graves. Há casos de condições de dislipidemia familiar, isto é, já nascem com LDL alto, portanto estão sujeitos a distúrbios no metabolismo, neste caso é necessário um acompanhamento desde a infância para evitar as consequências do colesterol alto.

Um dos motivos de entupimento das artérias causadas pelo excesso de colesterol se dá pelo consumo excessivo de gorduras saturadas (churrascos, frituras, queijos) e gorduras trans presentes em alimentos industrializados e ultraprocessados como biscoitos, margarinas, salgadinhos, sorvetes, entre outros.

E o que fazer? Evitar gorduras saturadas e incluir as gorduras boas encontradas no azeite, no abacate, nas castanhas, diminuir o consumo de açúcar, pois este também se transforma em gorduras no sangue, evitar a obesidade, ter uma dieta pobre em gorduras saturadas, evitar comer as gorduras visíveis e evitar frituras (recomendo o uso da gordura suína na preparação dos alimentos). O controle e tratamento da taxa de colesterol alta dependerá muito mais das mudanças do estilo de vida com a inclusão de atividades físicas e uma alimentação mais saudável. Evitem tomar medicamentos por conta própria, participei de um congresso em maio de 2019, nos Estados Unidos, que desaconselhava o uso das estatinas para reduzir o colesterol em função das manifestações adversas desta droga acarretando riscos à saúde como o aceleração da sarcopenia e outros efeitos indesejáveis. Consulte sempre um médico especialista. Cuidem-se!



TENHAM CUIDADO COM O EXCESSO DE AÇÚCAR NO SANGUE

O novo coronavírus provocou um alerta em pessoas com pré-disposição ao diabetes devido ao fator risco para o agravamento da Covid-19. De fato, de acordo com os dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), os portadores de diabetes associados também à idade avançada, estão suscetíveis a uma maior taxa de mortalidade e complicações deste novo vírus. Existem dois nutrientes no corpo humano essenciais para gerar energia em nosso sistema: o oxigênio e a glicose (hidrato de carbono ou “o açúcar”). A glicose é obtida por meio da alimentação e sua quantidade em nosso sangue (glicemia) é regulada pela ação de dois hormônios: a insulina e o glucagon, quando há uma produção insuficiente de insulina, nosso organismo desenvolve o Diabetes Mellitus que é uma doença crônica causada pela falta ou má absorção deste hormônio produzido pelo pâncreas.

Há vários tipos de desenvolvimento do Diabetes mellitus, cuja característica principal é o aumento de açúcar no sangue. Vejamos: Tipo 1, quando o indivíduo já nasce com uma deficiência do hormônio da insulina produzido pelo pâncreas, hereditária, geralmente manifestada durante a infância e juventude sendo necessária a aplicação de insulina. Os principais sintomas incluem fome e sede frequente, vontade de urinar várias vezes ao dia, fraqueza, mudanças no humor, náuseas e vômitos. Crianças com histórico familiar devem realizar exames regularmente para medir a taxa de glicose no sangue, infelizmente não há cura, é uma doença autoimune que necessitará de tratamento durante toda a vida.

O Tipo 2, responsável pela maioria dos casos, ocorre quando há uma resistência do organismo à insulina e está relaciona-



do diretamente aos maus hábitos de vida, como sobrepeso, sedentarismo, alimentação inadequada e hipertensão. Neste tipo a doença costuma se instalar silenciosamente e só buscamos ajuda médica quando há o agravamento, como alterações na visão, feridas na pele que demoram a cicatrizar e formigamento constante nos pés e mãos. O tratamento também é realizado com administração de medicamentos, porém, em ambos os casos, deve-se incluir cuidados com alimentação e a prática de exercícios físicos para um controle maior da doença. Quando não há tratamento adequado o paciente crônico de diabetes pode ter complicações sérias no coração, rins, artérias, olhos, nervos, amputações e consequentemente a finitude.

Portanto, além de um acompanhamento médico regular, podemos prevenir o agravamento da doença adotando uma dieta pobre em açúcar, sal e gorduras, até mesmo frutas devem ser consumidas com parcimônia por pacientes diabéticos. Busque um profissional de nutrição para orientações de um cardápio equilibrado, pratique exercícios físicos para queimar a energia pelo menos 30 minutos por dia, durma adequadamente, evite fumar e controle rigorosamente a glicose no sangue evitando a morte precocemente dos portadores do diabetes mellitus.

DIABETES MELLITUS: UMA PATOLOGIA ANTIGA

Faz parte da evolução histórica a notificação de doenças crônicas, que atinge níveis elevados na população brasileira. Uma dessas condições é a conhecida Diabetes Mellitus (DM) ou popularmente conceituada como excesso de açúcar no sangue. O diabetes é uma síndrome de etiologia múltipla, podendo ser genética ou não, decorrente da falta de insulina ou da incapacidade da insulina em exercer seus efeitos adequa-



mente, costumamos dizer de uma forma clara e objetiva que: “Ter insulina e não produzir efeito ou não ter”. Isso não significa que todas as pessoas, por exemplo, necessitem da terapia farmacológica através da aplicação medicamentosa de insulina. Esta doença caracteriza-se por hiperglicemia crônica com distúrbios do metabolismo de carboidratos, lipídeos e proteínas.

Os efeitos do Diabetes Mellitus incluem a disfunção de vários órgãos (rins, olhos e coração) e de extremas microcapilaridades que vão desde o pé diabético (dificuldade de cicatrização) até em casos mais graves, a cegueira. Pacientes portadores de hiperglicemia não controlada ou não tratada desenvolvem cetoacidose ou coma hiperosmolar. O Diabetes Mellitus é subdividido em tipo I e tipo II.

O tipo I (imuno-mediado) resulta primeiramente das células β pancreáticas e tem tendência à cetoacidose, compreendendo uma pequena parcela das Diabetes Mellitus (5-10%). Os pacientes da patologia do tipo I desenvolvem a doença ainda jovens, com menos de 20 anos, ela vem acrescida de perda de peso, poliúria, noctúria, polidipsia, polifagia, infecção respiratória e desejo descontrolado de bebidas doces. Esses pacientes, acredita-se, possuem suscetibilidade genética. A deficiência de insulina os torna dependentes dela, necessitando da aplicação diária da insulina.

A Diabetes Mellitus tipo II, diferentemente da tipo I resulta da resistência à insulina e a deficiência relativa de sua secreção. A maioria dos pacientes possui excesso de peso, tendo início do quadro mais tardio (depois dos 40 anos). Desenvolve-se de acordo com os hábitos, e muito raramente possui relação com histórico familiar. Estes pacientes não são dependentes de insulina, porém podem depender da terapia farmacológica convencional, como a Glibenclamida e Metformina.

O fato é que essa doença é antiga e por muito tempo foi “palco” de altas taxas de mortalidade e morbidade. Atualmente,



e considerando a evolução médica e biomédica, é possível se ter uma vida normal perante a patologia, desde que se monitorem os níveis glicêmicos e se configure o tratamento adequado, não esquecendo da observação dos sintomas. E acima de tudo lembrar sempre do controle da alimentação.

III **CONTROLE DA PRESSÃO ARTERIAL**

Antes do período de pandemia, a hipertensão arterial sempre foi motivo de preocupação na saúde pública, pois ela é uma das doenças mais prevalentes no mundo todo. Hoje, esta comorbidade é motivo de preocupação, pois mostra-se como um dos principais fatores de risco para o agravamento dos casos de Covid-19. Conhecida popularmente como pressão alta, a hipertensão arterial é uma doença crônica caracterizada pelos níveis elevados da pressão sanguínea nas artérias. A pressão é apresentada em milímetros de mercúrio (mmHg). Consideramos uma pressão normal quando os valores mínimos apontam 120/80 mmHg (12 por 8). Um aumento desordenado dos valores pode elevar a pressão para igual ou maior a 14 por 9, quando isto acontece já se caracteriza como pressão alta e caso o indivíduo permaneça com esta pressão na maior parte do tempo o consideramos hipertenso.

A pressão alta é uma doença silenciosa que pode afetar os órgãos do nosso corpo, como o coração, rins, olhos e até o cérebro, sem manifestar sintomas e, infelizmente, só percebemos quando já está em uma fase mais avançada. Dentre os principais sintomas podemos citar a dor de cabeça, falta de ar, visão borrada, tonturas, zumbidos no ouvido e dores no peito. A genética é o principal fator de risco, já que quase 90% dos casos são herdados de nossos genitores, porém pode ser agravado pelo nosso estilo de vida, baseado no sedentarismo, taba-



gismo, obesidade, estresse crônico, elevado consumo de sal, consumo de bebidas alcoólicas e nível elevado no colesterol.

A idade também influencia, as alterações próprias do envelhecimento propiciam o aumento da pressão pois nossas artérias vão perdendo flexibilidade. Caso você tenha caso na família o ideal é fazer acompanhamento médico e exames de rotinas para controle. Os hipertensos devem aferir a pressão diariamente e seguir rigorosamente o tratamento com as medicações específicas, lembrando que, ao longo do dia, dependendo das posições do corpo, a pressão pode variar: quando deitado e relaxado a pressão normalmente é mais baixa, ao levantamos ou nos movimentarmos o cérebro manda mensagem que precisamos de uma pressão um pouco acima daquela quando relaxados. Daí o perigo de se levantar abruptamente quando deitado ou sentado, pois não há tempo para compensação e o sangue não chega de modo suficiente para irrigar o cérebro, podendo causar síncope, vertigens e quedas, que são um grande risco quando em idade tardia.

Quando não controlada a pressão alta pode comprometer o sistema circulatório e causar enfermidades graves como o infarto, insuficiência renal e AVC (Acidente Vascular Cerebral). Não há cura, mas o tratamento aliado a um bom estilo de vida, como a alimentação adequada e exercícios físicos, pode proporcionar uma qualidade de vida aos hipertensos.

Recomendo a todos os hipertensos que, neste momento, evitem se expor aos riscos do novo coronavírus, não abandone suas medicações e em caso de contaminação não se autome-dique em casa, busquem ajuda médica sempre. Cuidem-se!



III ARRITMIA

Sentir palpitações no peito costuma causar pânico, de fato deve ser motivo para preocupação, pois as doenças de origem cardiovasculares continuam sendo a principal causa de mortes no Brasil. Segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia, a cada 90 segundos uma pessoa morre em decorrência de alguma morbidade cardiológica, contudo o problema maior é justamente a ausência de sinais evidentes, muitas vezes as arritmias cardíacas são silenciosas e perigosas provocando as terríveis mortes súbitas.

As arritmias cardíacas são distúrbios elétricos no coração que alteram a frequência cardíaca e o número de pulsações na unidade de tempo, podendo ser irregulares, aceleradas ou muito lentas. A frequência cardíaca varia de 60 a 100 batimentos por minuto, quando a variação é para baixa frequência denominamos bradiarritmias e quando é acelerado temos a taquiarritmia. Anatomicamente o coração tem quatro cavidades sendo duas aurículas e dois ventrículos, entre os dois existe uma “pilha elétrica” um tipo de nódulo denominado nó sinoatrial (NSA) que foi descoberto por um patologista chamado Keith Flack. Este nódulo manda ordens com atividade elétrica para o músculo cardíaco e a mensagem é sempre “contraí ou relaxa”. Qualquer variação neste comando para menor ou maior estabelece a arritmia.

As arritmias podem ser benignas, geralmente causando mal-estar, mas não colocam a vida do paciente em risco, já as malignas podem levar a morte precocemente. Ambas podem vir ou não acompanhadas de sintomas de desmaios, tonturas, dor no peito e pressão baixa, algumas pessoas podem sentir alterações na base do pescoço e até confusão mental. As causas da doença podem estar relacionada a fatores como avanço da idade, a genética e os hábitos de vida.



Os principais riscos incluem: hipertensão, diabetes, alteração no colesterol, sedentarismo, obesidade e tabagismo, ou seja, são fatores que podem ser modificados com um estilo de vida mais saudável.

Chamo atenção para jovens e os atletas de ocasião, que podem elevar os riscos de infarto ao iniciar atividades sem acompanhamento da saúde do coração, também estão no grupo de risco pessoas que administram medicações sem prescrição médica e quando combinados com outras substâncias como álcool ou energéticos podem potencializar os quadros de arritmias e até levar a morte.

A arritmia mais comum é a fibrilação atrial que é caracterizada por irregularidades na transmissão de impulsos elétricos fazendo com que o coração dispare rapidamente, estimulando a formação de trombos de sangue coagulado dentro dos vasos. Este tipo é responsável pelos riscos de infarto e AVC (Acidente Vascular Cerebral).

As arritmias quando não tratadas podem ocasionar angina do peito, insuficiência cardíaca e derrame, portanto, ao perceber qualquer sinal diferente no ritmo do batimento do coração (lento, rápido ou descompassado) procure de pronto um especialista para investigação, principalmente ao entrar na casa dos 40 anos.

O tratamento após o diagnóstico médico é feito de acordo com o tipo de arritmia, podendo ser necessário o uso de medicamentos antiarrítmicos, aplicação de desfibrilação, implantação de aparelhos controladores do ritmo ou ablação do nódulo doente com cauterização. Como prevenção siga com as recomendações de atividades físicas leves, alimentação balanceada e o controle anual da saúde. Cuidem-se!



III ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL

O nosso cérebro é bastante irrigado com artérias, arteríolas, veias e sistema linfático. A importância dessa irrigação está relacionada com a necessidade de oxigenação da estrutura celular cerebral, pois qualquer falta de oxigênio, levado pelos vasos ao cérebro, pode causar dano com a perda de neurônios. Esta semana a morte de um ator que interpretava um personagem popular causou espanto tanto pela forma repentina quanto pela idade, o laudo da morte apontava um acidente vascular cerebral (AVC) provocado por um aneurisma. O AVC ocorre quando há um entupimento ou rompimento dos vasos sanguíneos que transportam o sangue para o cérebro, provocando a paralisia cerebral. Existem dois tipos de AVC: o isquêmico (entupimento das artérias) ou o hemorrágico (rompimento das artérias que causa o sangramento cerebral). O atendimento em todos os casos deve ser emergencial, pois o rompimento do aneurisma de sangue dentro da calota craniana pode levar à morte súbita.

De acordo com o Ministério da Saúde, a doença é o motivo mais comum de morte na população adulta no Brasil. Vários fatores são responsáveis pelos riscos de desenvolver o AVC, sendo a hipertensão arterial o principal fator, seguido por diabetes, colesterol elevado, traumatismos crânio encefálicos, estresses, tabagismo, histórico familiar, obesidade, altas concentrações de sódio no sangue, entre outros.

É fundamental reconhecer os sintomas rapidamente para evitar os riscos de sequelas, a pessoa que está sofrendo o AVC deve ser levada urgentemente para o hospital mais próximo de sua residência. Os sintomas são variados, no AVC isquêmico ocorre a perda repentina da força muscular, formigamento localizado na face, nas extremidades dos membros superiores e inferiores, tonturas, paralisia facial, desvios dos lábios, falta



de reconhecimento das pessoas próximas e do seu meio ambiente. Já no AVC hemorrágico há uma dor de cabeça repentina, aumento da pressão intracraniana, náuseas e vômitos, e também alteração na memória. O tratamento é limitado, geralmente é feito com uso de trombolíticos e anticoagulantes, muitas vezes é necessário intervenção cirúrgica para retirada do coágulo ou êmbolo. Os pacientes que sofreram sequelas devem iniciar de prontidão a reabilitação das funções e a prevenção secundária para evitar outros casos. Infelizmente, quando o cérebro é afetado, o processo de recuperação das células cerebrais é mais complexo e difícil.

A melhor prevenção está na escolha de hábitos saudáveis. Invista em uma dieta balanceada reduzindo a ingestão de açúcar, sal, gordura e bebidas alcoólicas, realize atividades físicas moderadas diariamente, como caminhadas, busque viver a vida evitando o estresse diário e, um aviso para homens e mulheres: realizem seus exames preventivos anualmente, incluam exames de tomografias quando há casos na família. Cuidem-se!

III **CONSTIPAÇÃO INTESTINAL**

Este distúrbio conhecido popularmente como prisão de ventre e intestino preso é negligenciado pela maioria das pessoas. Sua origem está associada ao mal funcionamento do intestino e principalmente a qualidade da nossa alimentação. Os alimentos passam por um longo processo em nosso sistema digestivo e o ponto de partida se dá pela boca, por isso a mastigação é muito importante, ao triturar bem os alimentos ajudamos a deglutição e o processo de salivação que facilita a absorção dos alimentos e conduz o caminho para a produção do ácido gástrico e a progressão do bolo alimentar pelos intestinos delgado e grosso.



Infelizmente este processo pode ser dificultado por vários fatores, o mais comum é a dieta pobre em fibras, insuficiência na ingestão de líquidos, consumos excessivos de carnes e também culpamos o sedentarismo. A obstipação pode estar associada também a doenças como hemorroidas, síndrome do intestino irritável, doenças celíacas, câncer colorretal e até quadros de estresse, ansiedade e depressão. Não há um padrão específico para um número normal de evacuações, sendo que os especialistas consideram um quadro de constipação quando ocorrem duas ou menos evacuações por semana, ou evacuação de fezes extremamente ressecadas e sensação incompleta de esvaziamento dos intestinos.

Quando se instala, costuma causar distensão abdominal, gases, dor abdominal e muita dor ao evacuar. Portanto, aconselhamos alimentar-se com alimentos ricos em fibras: frutas, verduras, legumes, castanhas de qualquer natureza, beber no mínimo dez copos de água ao dia ou ingerir também outras formas de bebidas, exceto alcóolicas, como suco natural, chá, leite. Exercícios também ajudam a mobilização das vilosidades intestinais, principalmente a caminhada.

A prisão de ventre na idade tardia tem como causa principal a falta de água e uso de medicações, o tratamento se faz com muita fibra na alimentação, em casos sérios é necessário usar um "clister glicerinado" para dissolver o bolo fecal endurecido e retirar o fecaloma. Recomendo também o uso de duas colheres de sopa de óleo mineral duas vezes ao dia, que não é medicamento, mas ajuda a lubrificar a mucosa intestinal facilitando a progressão do bolo fecal.

Apesar de afetar a todos, a prisão de ventre é mais comum em mulheres e crianças. É normal ouvir queixas das pacientes de desconforto, distensão abdominal e endurecimento das fezes. Infelizmente, apesar de a alimentação ter uma grande influência, as mulheres são afetadas por conta das alterações



hormonais e fatores culturais envolvidos, como o de não utilizar banheiros “estranhos”, onde muitas não obedecem ao desejo no exato momento e por consequência causam as implicações de ressecamento e fissuras. Então não segure e vá de imediato ao banheiro.

Busque ajuda médica para melhorar o trânsito intestinal, afinal o estômago é considerado hoje um dos órgãos mais importantes na prevenção de doenças. Cuidem-se!

|| CIGARROS ELETRÔNICOS: UMA MODA QUE TRAZ RISCOS SAÚDE

Atualmente, tem sido observada em diversos países a tendência crescente do uso do cigarro eletrônico (CE), os chamados *vapes*, principalmente entre os mais jovens. Os modelos eletrônicos funcionam à base de vaporização: o dispositivo contém um líquido que, ao ser aquecido, gera o vapor aspirado e exalado pelo usuário. À exemplo do que as gerações anteriores viveram com o cigarro de papel, que foi associado ao glamour, o *vape* ganha fama especialmente, pelas mãos de influenciadores digitais e tem “bombado” nas festas e, até mesmo, em escolas e universidades. Aparentemente, está “voltando a ser legal” fumar! No entanto, a Anvisa proíbe a comercialização, importação e propaganda de cigarros eletrônicos no Brasil. Os CEs, por imitarem a forma e as sensações provocadas pelo cigarro tradicional, foram introduzidos no mercado com a justificativa de auxiliarem os tabagistas a pararem de fumar, e de fato contribuem para isso. No entanto, está havendo um aumento da sua popularidade também entre os que, até então, eram não fumantes. Acredita-se que isso tenha sido impulsionado por uma maior aceitação social, um gosto mais atraente e uma aparência contemporânea em relação aos



tradicionais. O gosto e cheiro são convidativos, já que são usadas essências de sabor e mentoladas. Entretanto, a modinha do uso dos *vapes* parece não ser “tão legal” para a saúde. Um estudo realizado em 2020 demonstrou que o uso de cigarro eletrônico aumentou em quase três vezes e meia o risco de experimentação do cigarro convencional e em mais de quatro vezes o risco de tabagismo. Existe uma preocupação de que a liberação comercial desses dispositivos pode representar uma ameaça às políticas públicas antitabagistas no Brasil. Assim, surge a pergunta: todo o esforço feito até agora está prestes a ser perdido?

Outro ponto relevante é que a segurança dos CE não foi cientificamente demonstrada. O que se sabe é que a nicotina é fornecida via formação de aerossol (pequenas gotículas, como um vapor) e não por fumaça, como o cigarro tradicional. Segundo o Instituto Nacional de Câncer, os cigarros eletrônicos são uma porta de entrada para o uso do cigarro, pois a nicotina inalada produz a sensação de prazer, o que pode levar ao abuso e à dependência. Com a inalação contínua da nicotina, o cérebro se adapta e passa a precisar de doses cada vez maiores, e, assim, a dependência chega. A Organização Mundial da Saúde (OMS) cita o tabagismo como responsável pela morte de sete milhões de pessoas por ano no mundo, seja via cigarros convencionais, seja via cigarros eletrônicos. O tabagismo é a maior causa evitável de morte. É verdade que os cigarros eletrônicos evitam muitos dos produtos tóxicos originados da queima do tabaco. No entanto, eles também possuem uma gama de outros aditivos e solventes que podem formar compostos tóxicos e cancerígenos, além de liberarem nanopartículas de metais tóxicos do dispositivo e do líquido durante o aquecimento. Assim, o cigarro eletrônico não expõe o usuário ao monóxido de carbono, uma vez que não há combustão e o aquecimento é feito por bateria, mas expõe a elementos como



a nicotina líquida, que causa risco cardiovascular, e, coincidentemente ou não, nos últimos anos houve elevação de mortes por doenças cardiovasculares entre os mais jovens, justo quando o *vape* virou moda.

Nesse contexto de possíveis efeitos adversos, uma nova doença pulmonar relacionada ao uso de CE foi descrita pela primeira vez em 2019, nos Estados Unidos. EVALI, a sigla que significa lesão pulmonar associada ao uso de CE, tem como principais sintomas a tosse, falta de ar e dor no peito. Pode causar fibrose pulmonar, pneumonia e pode chegar à insuficiência respiratória, levando o paciente a necessitar de internação em Unidade de Terapia Intensiva (UTI). Desde março de 2019, houve uma epidemia contínua de EVALI, com mais de 2.600 casos e 60 mortes relatadas somente nos Estados Unidos, em 2 anos. No Brasil no final de 2021, um cantor sertanejo relatou, em suas redes sociais, que passou por um problema sério no pulmão devido ao cigarro eletrônico. O cantor ainda aconselhou outros usuários a pararem com o uso. Não há nível seguro de exposição ao CE, estudos ainda estão sendo realizados, mas o que temos até agora já indica que o *vape* não é mocinho, pelo contrário, tem toda cara de vilão.

III SONO, SONHO E INSÔNIA

O sono é essencial para o funcionamento saudável do nosso organismo, ele atua na renovação das células aumentando nossa imunidade e protegendo nosso cérebro. No entanto, em tempos de incertezas, nossas noites de sono têm sido atormentadas pelos nossos medos e angústias e isto afeta diretamente nossa saúde.

Adormecer é um reflexo neurológico na dependência da sazonalidade do aparecimento e o desaparecimento da luz no firmamento. À medida que a noite vai chegando é libera-



do o impulso neuro visual informando a uma glândula (pineal) localizada no cérebro, para estimular o hormônio chamado melatonina. Esta substância na circulação cerebral começa a mandar mensagem para todos os órgãos: pede para o coração diminuir um pouco os seus batimentos, para o pulmão diminuir a frequência respiratória, para os rins retardar a filtração, para os músculos relaxarem e, na contramão, manda sinal para o fígado para neutralizar as toxinas geradas durante o dia. Após a melatonina ser metabolizada no fígado, segue para ser filtrada no rim e logo em seguida é eliminada na urina por isso acordamos com a vontade de ir ao banheiro. É um ciclo perfeito da nossa natureza humana!

Vale lembrar que durante a infância o sono é fundamental para liberação do hormônio do crescimento, por isto recomendamos às crianças de 10 a 12 horas de sono bem dormidas. O número ideal de horas a serem dormidas depende da etapa de vida, conforme a idade aumenta, a necessidade de sono diminui. Recém-nascidos devem dormir de 14 a 17 horas, crianças até trezes anos tem recomendação de 9 a 11 horas, adolescentes de 8 a 10 horas, adultos de 7 a 9 horas e a partir de 65 anos de idade cai para 7 a 8 horas.

Muitas pessoas estão relatando o aumento de sonhos, pesadelos e até insônia durante este período de isolamento. Vejamos, cientistas ainda estudam desvendar o mistério por trás dos sonhos, o que sabemos, por enquanto, é que o nosso subconsciente de certa forma dramatiza através dos sonhos o que vemos e o que sentimos, há estudos que falam sobre consolidação das nossas memórias, simulação dos medos e desejos, mas nenhum deles mostra os sonhos como efeito negativo para nossa saúde, ao contrário da insônia. A insônia, que é a dificuldade em iniciar o sono ou mantê-lo continuamente, compromete nossa saúde mental e física. Dormir pouco causa irritabilidade, fadigas, diminuição dos reflexos, problemas



mentais, ganho de peso, aumenta os riscos de doenças cardiovasculares e pode até acelerar o processo do envelhecimento.

Há vários fatores que podem desencadear a insônia e para quadros crônicos é necessário acompanhamento médico para avaliar o melhor tratamento. Para aqueles que estão sendo atingidos pela primeira vez durante esta fase de calamidades da pandemia, o ideal é tentar resgatar sua rotina de sono: evite dormir muito tarde, crie uma rotina de sono nos mesmos horários para levantar e dormir, não fique na cama assistindo TV ou vendo celular, alimente-se no máximo 2 horas antes de deitar, evite alimentos pesados, adote um ritual de relaxamento como leituras ou meditação, invista em um ambiente sem claridade e livre de barulhos e, por fim, evite ler demasiadamente notícias trágicas durante todo o dia. Como uma boa disciplina aos poucos você vai recuperando o sono saudável. Cuidem-se!

III SONAMBULISMO

O sono é uma função biológica fundamental na consolidação da memória, na visão binocular, na termorregulação, na conservação e restauração da energia, e restauração do metabolismo energético cerebral. Devido a essas importantes funções, as perturbações do sono podem acarretar alterações significativas no funcionamento físico, ocupacional, cognitivo e social do indivíduo, além de comprometer substancialmente a qualidade de vida.

O sonambulismo é um tipo de distúrbio do sono, que inicia-se em escolares e também diminuí a prevalência com a idade, nada mais é do que uma parassonia, que são eventos comportamentais fisiológicos ou experienciais comuns que acompanham o sono. Hoje em dia, eles são entendidos como fenômenos clínicos originados nas transições entre fases do sono NREM, sono REM e vigília. É mais comum na primeira ou



segunda hora depois que a pessoa foi dormir e pode durar de alguns segundos até meia hora ou mais.

O Transtorno de Sonambulismo agrega-se entre os membros da família. Uma história familiar de sonambulismo ou terror noturno tem sido relatada em até 80% dos indivíduos com sonambulismo. Aproximadamente 10-20% dos indivíduos com sonambulismo têm um parente biológico de primeiro grau que também apresenta episódios de sonambulismo. O risco é ainda maior (até 60% dos filhos), quando ambos os pais têm uma história do transtorno. Uma causa genética foi sugerida, mas o modo exato de herança é desconhecido. As causas não hereditárias do sonambulismo ainda não são bem explicadas. Nas crianças, acredita-se que ele ocorra como parte do processo de maturação do cérebro. Já nos adultos, observa-se que os episódios de sonambulismo podem ser desencadeados por hábitos e situações ou doenças específicas. São exemplos: privação de sono, pesadelos, estresse, enxaqueca, trauma craniano, febre, ingestão de álcool, bexiga cheia, apneia do sono, asma e depressão.

Não existe um tratamento específico para o sonambulismo, por isso, ao se identificar que a pessoa sofre com sonambulismo é importante prezar pela sua segurança, mantendo as portas e as janelas devidamente fechadas durante a noite, para evitar que ela saia de casa sozinha e protegendo os degraus ou desníveis da casa, para evitar que ela caia e possa se machucar.



|| **USO DO *Cannabis sativa* PARA FINS TERAPÊUTICOS NO BRASIL**

O debate relativo à legalização e utilização do canabidiol para fins terapêuticos no contexto da farmacologia brasileira é recente e a ampliação deste tema tem mobilizado a comunidade científica a fomentar as discussões sobre a questão, no sentido de analisar os aspectos éticos, médicos e sociais sobre a adoção dos medicamentos compostos à base de *Cannabis sativa* (planta popularmente conhecida como maconha).

Atualmente, sabe-se que a *C. sativa*, popularmente conhecida como maconha, apresenta substâncias com promissoras propriedades farmacológicas. Dentre estas destaca-se o canabidiol (CBD), que vem mostrando potencial efeito no tratamento de diversas doenças, como: autismo, epilepsia, ansiedade, esclerose múltipla e outras.

Há relatos do uso medicinal da *C. sativa*, na farmacopeia chinesa, a mais antiga do mundo, onde nela é descrito o uso da erva no tratamento de várias doenças, como: dores reumáticas, distúrbios intestinais, malária e problemas no sistema reprodutor feminino. Na Índia há relatos do uso da *C. sativa*, no tratamento de insônia, febre, tosse seca e disenteria.

Apesar ainda de existir muita resistência por parte de organizações médicas tradicionais, alguns países já legalizaram o uso da maconha, seja para fins medicinais ou até mesmo recreativos. Uruguai e Argentina são alguns exemplos na América do Sul, os Estados Unidos, que liderava campanhas para proibição, hoje aceita o uso medicinal em diversos estados e o uso recreativo em pelo menos dois estados.

No Brasil, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária, a Anvisa, decidiu em janeiro de 2015 liberar o uso terapêutico do canabidiol no país. Agora, este passa a ser um MEDICAMENTO CONTROLADO. A substância é extraída da *C. sativa*,



a planta da maconha, mas não é psicoativa nem tóxica, pois é uma das substâncias dentre as mais de 400 presentes na planta. O canabidiol pode ser um grande aliado no tratamento de algumas doenças.

A introdução destes fármacos ainda é recente e os seus impactos sobre a saúde se encontra em processo de formulação no âmbito das políticas públicas. Nesta perspectiva, mesmo existindo inúmeras evidências científicas sobre o potencial terapêutico da *Cannabis sp.*, os desafios para conseguir acesso às terapias têm se mostrado latentes tanto para as famílias, quanto para os pacientes que dependem destes medicamentos. Trata-se, portanto, de um tema em evidência, cujas pesquisas ainda se mostram em um ESTÁGIO EMBRIONÁRIO. Por isso mais pesquisas precisam ser desenvolvidas para elucidar essa questão.

III MALÁRIA

Nós, habitantes da região amazônica, com nossas exorbitantes florestas tropicais, convivemos com o risco de transmissão de uma doença infecciosa causada pela picada de um mosquito fêmea chamado cientificamente de *Anopheles sp.* e que pode causar a morte se não tratada corretamente. Sim, estamos falando da malária. Também conhecida como paludismo, é uma doença febril transmitida com a participação do vetor (mosquito prego) infectado por *Plasmodium sp.*, um tipo de protozoário. A malária é uma doença endêmica que atinge países tropicais no mundo todo. No Brasil, os casos se concentram nos estados da região norte e centro-oeste e em Brasília, onde os casos tem chamado a atenção pela alta prevalência de infectados.

Os principais sintomas da malária incluem calafrios, febre alta, cefaleia, tremores e mal estar geral, pele amarelada, falta de apetite e, dependendo do tipo da malária, os sintomas po-



dem alternar a cada dois ou três dias, por este motivo chamamos de febre terçã ou febre quartã.

Qualquer pessoa exposta a picada do mosquito pela manhã bem cedo ou ao anoitecer, principalmente no final da tarde (crepúsculo), pode ser infectada e aqueles que moram em áreas endêmicas podem ser contaminados muitas vezes, até atingir um grau de imunidade parcial e não apresentar nenhum sintoma, porém sendo fontes de transmissão se for picado e em seguida o mosquito picar outro ser vivo. O período de incubação pode levar de 7 a 28 dias, portanto caso você apresente um quadro de febre após ter visitado áreas de mata fechada, procure um posto de saúde para receber o tratamento.

Esta é uma doença curável, como existem vários tipos de parasitas da malária, o tratamento adequado deverá ser feito após a análise para confirmar o diagnóstico, inclusive temos como padrão o uso da hidroxicloroquina prescrita por um médico especialista. O tratamento não deve ser interrompido, mesmo na melhora, pois isso aumenta o risco de recaída da doença. Em casos graves da doença, o paciente pode apresentar prostração, alterações da consciência, dispnéia com hiperventilação pulmonar, convulsões, hipotensão arterial levando ao choque, hemorragia e icterícia.

As crianças e as gestantes infectadas pela primeira vez estão sujeitas a maior gravidade da doença, principalmente se forem infectadas pelo tipo *Plasmodium falciparum*, que se não for diagnosticado a tempo e tratada adequadamente em tempo hábil, pode ser letal.

Como não existe vacina, precisamos ser cuidadosos principalmente nas áreas de maior prevalência do mosquito, evitando banho de igarapé ou em águas paradas ao entardecer e ao amanhecer, protegendo as casas no interior com telas de proteção e mosquiteiros na hora de dormir, solicitar ao poder público a dispersão frequente com substância inseticida, ao se



expor em zonas de matas ou florestas, usar sempre repelente e roupas de proteção ao corpo (camisa manga longa e calças compridas, por exemplo) e buscar ajuda médica nos primeiros sinais da doença, nunca se automedique. Cuidem-se!



UNIDADE III

||| **A vida na amazônia:** riquezas da nossa terra



III JARAQUI

Quando sou requisitado a falar sobre o jaraqui, abro meu sorriso mais sincero, de fato é o meu peixe preferido. Uma carne farta e saborosa que me remete as melhores lembranças de uma infância ribeirinha, nas queridas cidades de Itacoatiara e Parintins. Já conheci muitos lugares deste mundo, mas a saudade deste peixe faz jus a um dos ditos populares mais famoso de nossa terra “Quem come jaraqui, não sai mais daqui”.

Fiquei feliz por saber que o jaraqui foi reconhecido como patrimônio cultural Imaterial da cidade de Manaus através do decreto Lei Nº 2.540, divulgado no Diário Oficial do Município (DOM). O reconhecimento prevê o incentivo de sua perpetuação e preservação cultural como legado para as futuras gerações. É importante saber sobre o período de reprodução do peixe e respeitar a época do defeso, para que possamos continuar saboreando essa riqueza amazônica.

Outro dia me deparei debatendo sobre o aumento do preço da carne. Ora, afinal somos livres para ficarmos indignados! Em minha humilde opinião, achei uma boa oportunidade para incentivar o consumo de peixe, tão abundante em nossa região. Nas pesquisas realizadas com o “homem da floresta”, encontramos a maioria dos ribeirinhos nutridos com proteínas, oriundas somente dos frutos e peixes da região, mantendo uma saúde que até hoje é tema de estudos pela qualidade e longevidade.

Nosso jaraqui, além de abundante e acessível ao bolso, é dotado de uma excelente gordura: o famoso ômega 3, sendo também rico em cálcio, ferro e zinco. As proteínas do peixe são de baixo peso molecular e tudo que se é consumido é aproveitado sem nenhum malefício, portanto, pode ser ingerido da cabeça ao rabo. O homem urbano foi perdendo suas



tradições e hoje convivemos com muitas doenças crônicas causadas pela má alimentação, muitos reduziram o consumo de peixe para o final de semana e passaram a consumir diariamente a carne vermelha. Reveja seus conceitos e vá ao mercado comprar seu pescado.

No entanto, nem tudo são flores. O modo de preparo é muito importante. A fritura deixa a gordura saturada e entope nossas artérias, por isso recomendo outras formas de preparo. Com um bom tempero amazônico podemos variar e comer assado, grelhado, cozido, ensopado e até picadinho! Para facilitar a nossa vida já há disponível, nas feiras de pescados, o picadinho de jaraqui, um dos meus pratos favoritos ao me aventurar pela cozinha. Qualquer dia compartilho com vocês minha famosa receita.

“Doutor! E a farinha?” Está liberada com moderação, afinal, o peixe nasceu para farinha. Ai de mim mexer com a farinha! Apesar de perder nutrientes no seu preparo, a farinha de mandioca é um carboidrato com médio índice glicêmico, fornece energia, ajuda no funcionamento do intestino e não tem glúten, mas deve ser consumida moderadamente por diabéticos. O problema não é a farinha, mas a proporção no prato. Diminuem!

A carne está cara, mas eu prefiro peixe. Cuidem-se!



III ESTUDOS SOBRE O TUCUMÃ

Sou um apreciador da nossa floresta amazônica, nossos frutos, nossa fauna, nossas riquezas naturais são fontes inesgotáveis de recursos potencialmente benéficos para nossa saúde, a sabedoria transmitida pelos ribeirinhos e comunidades indígenas aos poucos vai ganhando espaço na literatura científica. Recentemente um estudo sobre os efeitos do nosso precioso tucumã foi publicado na conceituada revista *Brazilian Journals*, com a participação de pesquisadores amazonenses da Fundação Universidade Aberta da Terceira Idade (FUnATI) em parceria com a Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS) e da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM).

O tucumã já era conhecido por apresentar um alto valor nutricional e ser fonte de vitamina A. Este novo estudo reforça, ainda, que ele é composto de uma série de bioativos como ômega 3, 6 e 9, carotenoides, catequinas e quercetina, que beneficiam a nossa saúde. O resultado da pesquisa comprova que o tucumã reduz o estresse oxidativo em nossas células e aumenta a sua viabilidade tornando um alvo terapêutico para combater os radicais livres. Por ser muito rico em ácidos oleicos, este pequeno fruto saboroso poderia também aumentar a capacidade do nosso sistema imunológico por apresentar características antitumoral, anti-hiperglicêmica, antiinflamatória e antimicrobiana, mas há a necessidade de novos estudos sobre estas ações do tucumã.

Consumido quase que diariamente pela população amazônica, o tucumã apresenta grandes quantidades de fibras o que favorece o trato intestinal, estas fibras desaceleram o trânsito dos alimentos diminuindo problemas no cólon, diminuindo os riscos de câncer colorretal. Ele também melhora a fluidez do sangue na circulação sanguínea, combate a acne, melhora os níveis do colesterol “bom”, previne doenças car-



diovasculares e diminui a velocidade da morte celular e, com isto, retarda o processo natural do envelhecimento.

O homem da floresta já extrai o melhor do tucumã consumindo este fruto na primeira refeição do dia sem exageros, mas doutor e o meu "xis-caboquinho"? Deixe para apreciar o famoso pão com tucumã, queijo e banana aos finais de semana, o excesso calórico pode contribuir para o aumento do peso. Lembre-se: o segredo está no equilíbrio, o excesso pode causar desarranjos intestinais.

Aconselho adquirir seu tucumã in natura, higienize a fruta e assumo o seu lado "descascador de tucumã", comam com sabedoria e vivam mais e melhor. Cuidem-se!

ESTUDO APONTA QUE RESÍDUOS DE AÇAÍ E GUARANÁ TEM POTENCIAL DE ACELERAR O PROCESSO DE CICATRIZAÇÃO

Estudos já demonstraram que a semente do guaraná e a polpa do açaí tem efeito anti-inflamatório, antioxidante e de proteção à danos ao DNA, sendo o consumo de ambos inclusive recomendado por alguns profissionais da saúde. Entretanto, nunca se havia estudado se os resíduos da semente torrada e moída do guaraná, utilizado na indústria de refrigerantes e energéticos, além dos caroços de açaí, que inclusive tem conotação de poluente ambiental, poderiam ter potencial de aumentar a indução de colágeno e, assim, favorecer processos de cicatrização e/ou estéticos.

E o que é colágeno? Bem, o colágeno, é uma proteína produzida pelas células da pele, chamadas fibroblastos. O colágeno é a principal proteína responsável por manter a estrutura, a firmeza e a elasticidade da nossa pele. Sendo assim, é funda-



mental para que a cicatrização de feridas aconteça, mas também sendo muito envolvida com a estética, afinal atualmente o desejo da maioria das pessoas é viver o maior tempo possível com uma pele firme. Principalmente por questões estéticas, cada vez mais ouvimos falar de pessoas que tomam colágeno ou que fazem aplicação de bioestimuladores e cremes.

Assim, pesquisadores da FUnATI e da UFSM (RS), desenvolveram um extrato a partir dos resíduos do pó de guaraná e dos caroços de açaí e testaram em fibroblastos, que são as principais células da pele. A pesquisa também testou a ação cicatrizante do extrato produzido em minhocas (*Eisenia fetida*) submetidas à amputação da cauda por incisão cirúrgica. É importante comentar aqui, que a minhoca é um modelo experimental que vem sendo cada vez mais utilizado nos laboratórios pelo mundo, por ser de fácil reprodução, possuir grande capacidade regenerativa ao mesmo tempo em que possui semelhanças com o organismo humano.

Em fibroblastos humanos o extrato mostrou efeito antioxidante e de proteção ao DNA, além de aumentar a síntese de colágeno. Nas minhocas análises macroscópicas, ou seja, a olho nu, bem como em microscópio via lâminas histológicas das incisões cirúrgicas de caudas de minhocas mostraram aceleração do processo de cicatrização de feridas em relação aos animais não tratados.

Assim, os dados obtidos mostram que com resíduos da indústria de guaraná e açaí, possivelmente pode-se desenvolver outros produtos, beneficiando os produtores que vendem a matéria-prima, a indústria e o consumidor, que pagará menos pelos produtos. O próximo passo será o estudo clínico com seres humanos, se os benefícios forem comprovados, o produto poderá futuramente estar disponível à toda população. Cumprindo assim o principal papel da ciência que é melhorar a vida das pessoas.

III PROPRIEDADES DO MARACUJÁ

Maracujá, nome popular dado a várias espécies do gênero *Passiflora* (o maior da família Passifloraceae), vem de *maráu-ya*, que para os indígenas significa “fruto de sorver” ou “polpa que se toma de sorvo”. Cerca de 90% das 400 espécies deste gênero são originárias das regiões tropicais e subtropicais do globo, sendo o maior foco de distribuição geográfica o Centro-Norte do Brasil, onde encontram-se pelo menos 79 espécies. Nessa revisão vamos nos concentrar no maracujá amarelo.

O maracujá amarelo (*P. edulis* fo. *flavicarpa*) é o mais cultivado e comercializado no país devido à qualidade de seus frutos. O Brasil é o primeiro produtor mundial de maracujá e a cultura está em franca expansão tanto para a produção de frutas para consumo “*in natura*” como para a produção de suco. Essa produção é maior concentrada nos estados do Pará, Bahia, Sergipe e São Paulo.

O maracujá amarelo, além das qualidades estéticas de suas flores, têm muitas utilidades alimentícias, culinárias, cosméticas e medicinais. O suco de maracujá fornece, entre suas substâncias, vitaminas hidrossolúveis, ou seja que se dissolvem em água, especialmente vitaminas A e C, carotenoides, sais minerais, fibras, polifenóis, ácidos graxos poli-insaturados entre outras substâncias.

Nos últimos anos tem-se atribuído aos alimentos, além das funções de nutrição e de prover apelo sensorial, uma terceira função relacionada à resposta fisiológica específica produzida por alguns alimentos, que são chamados de alimentos funcionais. Estes alimentos podem prevenir, ou auxiliar na recuperação de determinadas doenças. O termo “alimento funcional” é tema de estudo e discussão por muitos autores. Um alimento pode ser considerado funcional se for demonstrado que o mesmo pode afetar benéficamente uma ou mais funções alvo



no corpo, além de possuir efeitos nutricionais adequados, de maneira que seja tanto relevante para o bem estar e a saúde quanto para a redução do risco de uma doença. Não são considerados medicamentos, pois os princípios responsáveis pelos efeitos benéficos não são extraídos do alimento.

O maracujá apresenta como propriedades biológicas, já comprovadas cientificamente, muitas substâncias presentes nos frutos, principalmente na polpa e casca, podem contribuir para efeitos benéficos, tais como: auxiliar na prevenção de insônia, melhorar a memória, ação antioxidante e anti-hipertensiva, diminuição da taxa de glicose e colesterol do sangue, ação anti-inflamatório dentre outros efeitos. As variedades comerciais de maracujá são também ricas em alcaloides, flavonoides, carotenoides, minerais e vitaminas A e C, substâncias responsáveis pelo efeito funcional em outros alimentos. Apesar do grande potencial do maracujá como alimento funcional, ainda são poucos os estudos existentes com este enfoque sobre os frutos das espécies utilizadas em alimentação no Brasil.

III VAMOS TOMAR CHÁS

Os homens da floresta fazem uso de chás das plantas e frutas que existem em abundância nas regiões onde habitam. A sabedoria repassada por seus ancestrais ajuda até hoje a curar enfermidades sem a necessidade da intervenção de fórmulas farmacológicas, pois muitas vezes não há acesso a tais medicamentos e nem condições financeiras. Aliviar sintomas, como dores de cabeça, azia, resfriados e outras enfermidades tornou-se popularmente difundido e utilizado por nosso país ou avós que sempre tinham um chá para melhorar alguma coisa. No entanto, o uso de plantas medicinais requer cuidados, pois na natureza encontramos os antídotos e também os venenos. As plantas medicinais ainda são objetos de estudos

e pesquisas, mas já podemos contar com uma vasta literatura para utilizá-los em benefício da nossa saúde. Vejamos:

A planta conhecida como cabacinha, apesar do fruto tóxico, comprovadamente possui antioxidantes, antifúngicos, antivirais e antibacterianos. Sendo assim, quem é portador de infecção dos seios paranasais como faringite, rinites e sinusite pode optar, com cautela, por seu uso. Esta planta requer cuidados, pois se usada incorretamente pode causar efeitos colaterais, recomendo que o uso seja acompanhado por fitoterapeutas.

Temos também os benefícios ao aproveitar o abacaxi, comumente consumido como sobremesa, este fruto na Amazônia caracteriza-se por apresentar um sabor doce especial. Contudo, o uso como chá pode ser uma alternativa para se aproveitar os efeitos da enzima das bromélias as quais concentram propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes e forte ação contra dor articular e muscular. Com alto poder de vitamina C (ácido ascórbico) a imunidade também é fortalecida. Além do zinco existente no fruto, os minerais como o potássio ajudam a controlar a pressão e a frequência cardíaca. Comer a fruta in natura ajuda, ainda, na motilidade intestinal evitando a prisão de ventre.

O famoso chá de boldo auxilia a tratar a má digestão, cólicas da vesicular biliar, cistite, dor de cabeça, sudoreses e gases intestinais, eliminando com facilidade o bolo fecal.

O chá de jambú é conhecido pelas suas propriedades anestésicas, pois é possuidor de grande quantidade de lidocaína. É utilizado para debelar a tosse, coceira no nariz e garganta, refluxo esofágico, dor de garganta e aftas na língua e mucosa da boca.

Temos alguns calmantes naturais, como os chás de camomila com erva doce e hortelã, estas três plantas medicinais são capazes de diminuir a hiperatividade, a ansiedade, o enjoo



e os vômitos, além de aliviar cólicas menstruais e úlcera de estômago.

Com conhecimento de suas ações e propriedades podemos usar os chás com mais frequência, antes de eu ser formado em medicina, eu já utilizava os produtos da floresta para restabelecimento da saúde, pois aprendi, desde cedo, com a sabedoria daqueles que vivem da floresta a viver mais e com saúde e qualidade. Cuidem-se!

III A FARMÁCIA QUE VEM DA FLORESTA

Hoje sabemos que os mais longevos, em todos os continentes, cuidam da sua saúde preventivamente, ou seja, não esperam a doença chegar, eles investem na alimentação saudável, na saúde mental, hidratam-se adequadamente, realizam atividades físicas moderadamente e quando surgem alguns sintomas leves de enfermidades procuram na natureza remédios naturais como plantas e chás medicinais. A natureza nos oferece tratamentos simples e eficazes e muitos substituem os da indústria farmacêutica, desde que sejam usados com conhecimento e sabedoria.

Temos como exemplo os asiáticos que possuem o hábito de tomar chás, usam folhas sobre sua feridas, dormem quando tem insônia utilizando os chás de maçã, usam agulhas nos pontos sensíveis para controlar a dor, evitam o estresse com técnicas milenares de concentração, como a yoga, comem menos carnes vermelhas e mais alimentos dos mares, rios e de suas florestas.

Por falar em floresta, temos os nossos longevos caboclos e ribeirinhos da Amazônia, os verdadeiros homens da floresta que se nutrem de corpo e alma da nossa exuberante biodiversidade, comem peixes dos rios, consomem a dieta amazônica com seus frutos e tubérculos, tomam chás com ingredientes



poderosos estudados hoje pela ciência e, quando adoecem, usam cataplasma (papa medicamentosa feita de farinha, raízes e folhas) para curar dor das feridas e dos ossos.

Como médico e estudante eterno, acredito na medicina integrativa, temos a ciências das coisas e sua evolução no tratamento das enfermidades, mas ao longo da vida aprendi que há saberes que ainda não estão escritos nos livros. Compartilho com vocês minha atual experiência com chá de hibisco, após minha cirurgia da próstata fiz uso deste chá que ajudou a evitar a urgência urinária e problemas de gotejamento, esta planta estimula o bom funcionamento dos rins e possui ação anti-inflamatória.

Deixo aqui alguns usos de fitoterápicos que aprendi durante a infância no interior e dos ensinamentos dos homens da floresta: como o capim santo que, além do uso em chás, pode ser usado em forma de cataplasma (esmagado, tornando uma massa "sara tudo"), como alívio de dor da artrite reumatoide e em banho morno para aliviar dores musculares e câibras, também reduzem cefaleia, dor de estômago e dores articulares de maior volume.

A famosa erva cidreira melhora – em muito! – a qualidade do sono, alivia dores de cabeça, combate gases intestinais, previne distúrbios digestivos, alivia a tosse seca, promove grande bem estar e tranquilidade.

A hortelã é uma excelente erva expectorante e facilita o processo da digestão, alivia a síndrome do intestino irritado, libera o bronco espasmo nas doenças do trato respiratório, como na bronquite e na asma e baixa a febre. Evita náusea e vômitos e diminui em muito a coceira da pele por alergia, pois libera calamina, além de evitar as aftas, melhorando a saúde bucal.

Outra poderosa planta facilmente encontrada nas feiras e supermercados é o gengibre ou manganataia, que tem múltiplos efeitos benéficos para saúde: é bactericida, tanto que



alguns antibióticos são baseados no gengibre, desintoxicante, melhora o processo digestivo, melhora a respiração e a circulação sanguínea, reduz a pressão arterial nos hipertensos, acelera o metabolismo e a queima de gorduras favorecendo a perda de peso. Todas as informações citadas acima ajudam na melhoria da nossa saúde no dia a dia, porém nunca subestime uma doença, busque ajuda médica e usem com sabedoria a farmácia que vem da floresta. Cuidem-se!



UNIDADE IV

A vida sob nova ótica: fatores capazes de influenciar cenários pandêmicos



CUIDADOS ESPECIAIS COM O GRANDE RISCO DE PANDEMIA VIRAL

O mundo está assustado com a possibilidade de uma pandemia viral. Todos os dias acompanhamos apreensivos os noticiários sobre a rapidez de contaminação do novo vírus (SARS-CoV-2), oficialmente chamado de Coronavírus que vêm afetando à todos ao redor do nosso planeta. Alguns tentam assemelhar a surtos devastadores no passado, como a gripe espanhola, que causou a morte de mais 17 milhões de pessoas no início do século XX. Tivemos, ainda, episódios recentes no início dos anos 2000, como a contaminação pelo vírus Ebola na África, com 11 mil mortes, e a gripe suína e aviária na China, com quase 200 mil mortes em diversos países.

Até meados de 1920 as poderosas ações dos antibióticos não eram conhecidas, tão pouco as medidas de proteção e saneamento básico, reconhecidas por frear surtos e contaminações por vírus. Devido a isso, as pandemias causavam milhares de vítimas no passado. Com o avanço da medicina esse número reduziu drasticamente, porém ainda causa alarme e preocupação a ponto do Coronavírus ser declarado como uma emergência de saúde internacional pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

O coronavírus, que começou a desencadear mortalidade acentuada na China e que já se estendeu para vários países, faz parte da família de vírus que causam infecções respiratórias, porém este novo agente era desconhecido na contaminação em seres humanos, daí a dificuldade em fornecer remédios ou tratamentos eficazes. A transmissão para o ser humano pode ter acontecido pela alimentação ou pelo manuseio do animal



e o contato com suas secreções. A sua rápida propagação tem causado pânico, pois o vírus pode ficar incubado e indivíduos assintomáticos podem transmitir a doença.

Ainda não há registros da contaminação no Brasil, porém o Ministério da Saúde já se encontra em situação de alerta e algumas ações já estão sendo tomadas para o controle da transmissão e atendimento de possíveis casos. Devemos nos preocupar? Sim.

Sabemos que o grupo de risco em contrair doenças respiratórias graves inclui crianças e idosos e, infelizmente, ainda não há vacinas para proteger a população deste novo tipo viral. O vírus causa quadros de pneumonia grave e aumenta a taxa de mortalidade em indivíduos fragilizados. Portanto, algumas recomendações básicas podem nos ajudar a prevenir o risco de infecções respiratórias como o coronavírus.

Primeiramente, devemos fortalecer o sistema imunológico alimentando-se com muitas frutas e verduras, tomar bastante água para manter o corpo hidratado, lavar diariamente as narinas com soro fisiológico e, o mais importante, adotar medidas de prevenção de risco de contaminação, como, por exemplo, evitar contato máximo com pessoas que apresentem infecções respiratórias, higienizar as mãos com sabão frequentemente, cobrir nariz ao espirrar, se possível usar lenço evitando o contato com a coriza, manter ambientes ventilados e arejados, não compartilhar objetos pessoais com pessoas que apresentem sinais de qualquer doença respiratória e os profissionais de saúde devem redobrar os cuidados com o uso de equipamento de segurança hospitalar.



||| PANDEMIA CORONAVÍRUS

– PROTEJAM NOSSOS IDOSOS

O mundo está em alerta com o surto do vírus da Covid-19 (novo coronavírus). No Brasil, o Ministério da Saúde tem tomado algumas medidas para evitar a propagação avassaladora deste tipo de vírus, porém é indispensável a colaboração de todos (eu digo todos), para evitarmos um caos no sistema de saúde pública.

Este é um momento ideal para exercermos nosso papel de cidadãos, mantenham-se informados, leiam, assistam aos jornais, busquem fontes seguras, façam suas orações em casa, não propague o medo e o pânico, faça a sua parte para evitar a agravação do problema.

Todos são atingidos pelos vírus, porém o risco maior atinge os idosos mais frágeis e pessoas com doenças crônica, como diabéticos, pacientes oncológicos, hipertensos e cardíacos, por exemplo. Como ainda estamos na fase inicial de contágio a melhor medida que podemos tomar neste momento é a prevenção. Por isso, listo aqui algumas recomendações importantes para proteger tanto os idosos como pacientes crônicos:

1. Isole o idoso de qualquer atividade com aglomeração de pessoas. No estado do Amazonas todas as atividades voltadas para os idosos foram suspensas justamente para proteger este grupo, portanto fique em casa;
2. Evite contato com pessoas com sintomas da gripe comum e fique atento aos indivíduos com suspeita da infecção pelo coronavírus, com: presença de febre, coriza, tosse seca e principalmente falta de ar. Caso o idoso apresentar falta de ar, deve-se imediatamente levar a uma unidade básica de saúde;



3. Evite contato ao máximo com pessoas que retornaram de viagem do exterior;
4. Evite, neste momento, contato físico, como beijos, abraços, apertos de mão, sempre que possível. Manter distância mínima de um metro nos contatos pessoais;
5. A lavagem das mãos deve ser obrigatória para todos os familiares/cuidadores do idoso frágil, e deve ser feita de forma correta, com duração mínima de 20 segundos. A lavagem das mãos deve ser recomendada para todos os familiares ou amigos que cheguem da rua;
6. Os familiares que chegarem da rua devem trocar de roupa e lavá-la ou colocá-la no sol, para reduzir o risco de contaminação e, se possível, tomar um banho antes de entrar em contato com idoso;
7. Não use medicação por conta própria, alguns anti-inflamatórios como o Ibuprofeno, aspirinas e corticoides podem piorar a infecção pelo coronavírus.

São algumas das recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) baseadas nos casos de outros países. Por enquanto, ainda há pesquisas sendo feitas para esclarecimentos científicos. Idosos, assistam TV, acessem à internet, leiam um livro, façam atividades em casa para evitar o sedentarismo e mantenha a mente tranquila. Cuidem-se!

Fontes: OMS, FVS-AM e Serviço de Geriatria do HC-UFG.



QUARENTENA E O ENVELHECIMENTO

O envelhecimento populacional é um fenômeno universal. O aumento da expectativa de vida foi conquistado gradualmente pelos avanços da medicina, melhoria na infraestrutura das cidades e pelas eficácias das vacinas em proteger a população de vírus que antigamente dizimavam habitantes em nosso planeta.

No continente europeu, por exemplo, o fenômeno foi acompanhado por sistemas que oferecem uma estrutura mais preparada para aqueles que tiveram o privilégio do envelhecimento, como: acessibilidade, saúde e lazer. Já em nosso país, o crescimento acelerado da população de indivíduos acima de 60 anos de idade nas últimas décadas foi tema de estudos para a necessidade de soluções sociais e controle das doenças crônicas. Temos modelos de referência em todo o Brasil, como a criação das Universidades Abertas da Terceira Idade, centros de convivência da família e departamentos de gerontologia nas universidades públicas.

Contudo, recentemente, o mundo foi atingido por uma onda devastadora onde um vírus com alto poder de disseminação compromete sistemas de saúde do mundo inteiro e aumenta a taxa de mortalidade na população idosa. Enquanto cientistas buscam estudos de medicamentos e vacinas para conter este contágio, órgãos internacionais de saúde orientam a medida mais cautelar neste momento, pondo o planeta em quarentena para proteger nossos idosos. Por quê? Vejamos. O processo do envelhecimento está envolvido nas perdas de funções gradativas em nossos processos biológicos: ouvimos, enxergamos e sentimos menos, perdemos massa muscular e todo nosso sistema orgânico de defesa também fica reduzido na capacidade de se defender das agressões externas como vírus, bactérias e fungos. As vacinas, nesse sentido, servem para



expor nosso organismo a uma possível ameaça infecciosa, de modo que nosso corpo seja capaz de reconhecer e agir mais eficientemente contra o invasor. Enquanto não há estudos conclusivos, a única opção para proteger as pessoas em risco de vulnerabilidades é o isolamento. Além dos idosos, temos também o agravamento dos casos da doença por pessoas com algum desvio na saúde como os portadores de doenças crônicas, como diabéticos, hipertensos, cardíacos, entre outros.

A infecção pelo coronavírus desencadeia uma doença chamada Covid-19 que, aparentemente, afeta nosso sistema respiratório e causa complicações graves em um breve espaço de tempo, necessitando assim de leitos nas unidades de terapias intensivas e de mecanismos para auxiliar na recuperação da pessoa doente. Nenhum sistema de saúde comporta um número expressivo de pessoas em leitos de UTI, por isso a necessidade de isolamento para que a propagação do vírus seja reduzida o máximo possível e todas as pessoas acometidas pela Covid-19 e por outras doenças possam ter o acesso digno a seus tratamentos.

Portanto, parece injusto sacrificar o abraço de nossos familiares nestes dias tão difíceis, mas o melhor que podemos fazer para proteger aqueles que amamos é o isolamento físico. Resguarde a saúde evitando aglomerações, faça higiene preventiva lavando bem as mãos, evite o contato das mãos com a face, tome banho ao chegar em casa, hidrate-se constantemente, procure manter uma alimentação saudável e também busque zelar pela sua saúde mental, lendo livros, ligando para os netos, assistindo filmes e novelas e por último dormindo bem que fortalece a imunidade! Cuidem-se!



III LUTO EM TEMPOS DE PANDEMIA

A difícil aceitação da morte é um processo natural e muito comum. Todas as vezes que perdemos alguma coisa inerente a nossa própria existência entramos num processo de acabrunhamento psicoemocional. A palavra luto tem sua origem do latim (*luctus*) que significa dor, lástima, mágoa. O luto é uma forma de expressar um sentimento de tristeza pelo falecimento de um ente querido. Além da definição na literatura médica, o luto também pode representar o sentimento de perda por animais, objetos ou situações de expectativas na vida, perder o emprego, por exemplo, pode gerar uma forma de luto.

Cada cultura é marcada pelos seus próprios rituais de despedidas. Desconheço registros de grupo que abandone seus mortos sem um rito de passagem. Dependendo da religião ou códigos culturais, temos as cerimônias fúnebres que fazem parte do nosso processo de luto: homenagens, velórios, enterros, cremação, entre outros. Esses rituais nos trazem uma ideia de comunidade, o nascer e morrer celebrados de forma coletiva.

Esta nova pandemia está mudando a nossa forma de agir no mundo, precisamos da empatia, do esforço coletivo e da consciência que fazemos parte de um todo. No entanto, ela traz uma transformação de comportamento que vem afetando a vida de todos que perdem um ente querido em tempos de colapsos no sistema de saúde pública. A proibição de ver nossos entes queridos causa uma dor na alma, nunca um abraço fez tanta falta em nossas vidas.

Surge então novas estratégias de suporte e apoio emocional para enfrentarmos esta situação atípica, pois o mundo mudou e precisamos nos adaptar a esta realidade para prosseguir nosso caminho. Estamos lutando com algo invisível e novo, medidas de higiene são necessárias e não sabemos o caminho



certo, mas o mundo neste exato momento busca soluções para salvar vidas.

Pular a etapa do luto com as homenagens presenciais de fato deixará marcas em todas as sociedades. Viver o luto individual faz parte da nossa humanidade e devemos chorar e deixar extravasar nossos sentimentos de tristeza. Busque ajuda psicológica caso não consiga lidar com esta situação. E o que podemos fazer para amenizar nossa dor? A resposta é o amor, este pode ser expressado de várias maneiras! O isolamento social não é sinônimo de solidão, temos as tecnologias disponíveis para o abraço virtual, o acalanto da voz através de uma mensagem de apoio, as verdadeiras correntes do “bem” com orações que nos trazem conforto, a imagem dos netos dizendo “vai ficar tudo bem” e uma mensagem inesperada de um “eu te amo”. É um momento de respeito a nossa dor, portanto devemos acolher e sermos acolhidos.

III REFLEXÕES DA QUARENTENA

Sabe aqueles dias que você já acorda pensando na vida? Nesta última semana tenho analisado como nossa rotina foi afetada após esta pandemia, nossas relações, nosso trabalho, nosso bem-estar e como nos sentimos prisioneiros dentro do nosso próprio lar. Gostaria de compartilhar com meus leitores, principalmente os idosos, o que fazer para minimizar nossas angústia durante a quarentena e também algumas reflexões sobre estes tempos.

Ficar dentro de casa por muito tempo é difícil para todos, fomos gerados para conviver em comunidade, mas estamos vivendo uma nova realidade e precisamos nos adaptar para esperar a tempestade passar, enquanto aguardamos o desenvolvimento das vacinas o ideal é manter o isolamento social, principalmente se você for do grupo de risco. Enquanto isso,



é importante manter nossa mente e corpo saudável, o mundo está mais devagar e podemos apreciar as pequenas coisas da vida. A primeira dica é manter uma rotina, acordar e dormir no mesmo horário é fundamental para a manutenção da saúde. Realizar as principais refeições com parcimônia (café, almoço e janta) sempre buscar inserir frutas, verduras e legumes no cardápio, quando você se sente bem fisicamente fica mais fácil lidar com outros desafios, principalmente os psicológicos.

O corpo também precisa estar em movimento, realize alguma atividade dentro de casa que não apresente perigo, 30 minutos de caminhada por dia é o suficiente. Não tem como caminhar? Lave a louça, cozinhe, dance, manter-se ativo ajuda na mobilidade.

Cuidar da sua espiritualidade é outro fator importante, a fé nos ajuda a manter a paz de espírito, reserve um momento do dia para ler, rezar ou meditar, respire pausadamente e agradeça pelas coisas boas e pelas adversidades que também fazem parte da vida.

Aproveite para ler um bom livro, mantenha um vínculo social à distância com parentes e amigos. Caso você tenha condições, incentive o mercado local, ajudando empresários da nossa querida Manaus que precisam se recuperar economicamente. Os clientes também precisam de condições para manter o consumo com preços justos. Para os amigos da área da saúde: cuide de você também! Use as tecnologias para conversar com seus pacientes. E, para todos: dê apoio para aqueles que estão passando por lutos familiares, ofereça um ombro amigo! Fazer o bem engrandece nossa humanidade. Compartilhe o que sobra em casa, como roupas e comida, por exemplo, muitas pessoas estão em situação crítica, pense em alguma forma de ajudar o próximo!

Há muitas coisas boas e positivas para serem feitas durante esta quarentena. É quando desaceleramos que começamos a enxergar outros caminhos. Cuidem-se!



O QUE SERÁ DE CADA UM DE NÓS PÓS-PANDEMIA?

Alegria, alegria! Exclamaremos todos, quando a Covid-19 for vencida!

Estamos acompanhando com muita cautela o retorno das atividades após um longo período de isolamento. Esta geração nunca passou por algo parecido ao longo destes últimos 100 anos, mesmo com os desafios das doenças do século, como a AIDS e o câncer, o medo foi compartilhado de forma abrupta e universal. A quarentena trouxe desafios para cada indivíduo, tivemos que conviver com a solidão, com o desemprego, com a fome, com a morte dos nossos entes queridos, com o luto, com as incertezas no mundo, com o retorno a convivência familiar e até mesmo com nossos próprios egos.

E continuamos julgando, condenamos alguns, cultuamos outros, mas a verdade é que cada um atravessou seu próprio deserto. A tecnologia nos ajudou a solucionar alguns aspectos da vida moderna, mas por outro lado mostrou a necessidade e o poder de um abraço, de um beijo e da falta que o outro nos faz. Alguns foram arrasados por problemas financeiros e isto deu origem a alterações psicoemocionais com choros frequentes, falta de sono, irritabilidade, higiene nem sempre feita adequadamente e, conseqüentemente, à instalação da depressão que deverá ser o segundo desafio para os gestores públicos na próxima década. Será preciso cuidar da nossa saúde mental o quanto antes, pois ainda há dúvidas que pairam em nossos lares e que afetam nossa saúde emocional.

Teremos vacinas em breve? Como será o futuro? Mantereí meu emprego? Preciso ser uma pessoa melhor? Protegi minha família? Menosprezei a morte? Fiz tudo para ajudar dentro das minhas limitações os que precisaram de mim? Fomos convidados a resgatar nossa humanidade. O cuidado pelo outro tornou-se obrigatório e assim nossos horizontes se ampliam



para uma sociedade mais justa. Claro que há os indiferentes, os insensíveis, teremos sempre que lidar com as barreiras impostas por um modo de viver por vezes cruel, mas a privação nos trouxe uma luz, e assim vejo novos caminhos para o cuidado com nosso corpo, com a nossa mente e com o meio ambiente.

Quem sobreviveu a esta fase, viverá uma nova fase de vida? Espero que sim! Que todos saiam modificados para melhor e que possam viver em paz vencendo qualquer possível obstáculo que ainda possa aparecer. Espero que esta experiência tenha trazido ensinamentos para vivermos melhor.

Enquanto isso, seguimos fazendo a nossa parte, o vírus ainda circula por nós, então previna-se usando suas máscaras e evitando aglomerações, mantenha sempre uma boa higiene, lave as mãos sempre e evite sair se estiver doente, um único espirro pode contaminar muitas pessoas, cuidem-se!

III IMUNIDADE DE REBANHO

Imunidade de rebanho ou imunidade coletiva é um termo utilizado por imunologistas para calcular a quantidade de pessoas que precisam estar imunes a um agente infeccioso para frear uma determinada cadeia de transmissão. Ela ocorre quando há uma quantidade significativa de indivíduos que já foram infectados e passam a adquirir a imunidade criando uma barreira de proteção à população, porém este fenômeno ainda é estudado e durante a pandemia de Covid-19 não está claro se poderemos alcançá-lo.

Geralmente este tipo de imunidade é alcançada por meio de campanhas de vacinação, onde grande parte da população, cerca de 95%, recebe a imunização e o patógeno causador da doença perde forças até para infectar quem não está protegido, temos como exemplos doenças que assolavam a humanidade nos séculos anteriores como o sarampo, rubéola entre



outras. Para se atingir uma imunidade de rebanho sem vacinas, a população estaria vulnerável a uma porcentagem maior de risco de mortes, o que acontecia em epidemias passadas, com a perda expressiva de milhões de pessoas infectadas.

Podemos até concluir que quando uma fração muito grande da população tenha sido contaminada o vírus causador acaba não encontrando novos hospedeiros susceptíveis, com isso percebemos uma queda consideravelmente ampla na disseminação da pandemia, mas ainda não houve tempo de estudo suficiente para definir alguns pontos importantes, pois o comportamento do vírus depende de alguns fatores ainda estudados como reinfecção, resistência celular, carga viral, etc.

Enquanto não houver vacinas a melhor forma de evitar a propagação da doença é redobrando os cuidados individuais, evitando contato físico com qualquer pessoa fora do seu convívio de casa, usando suas máscaras de proteção diariamente, mantendo o distanciamento social, lavando as mãos corretamente ou utilizando o álcool em gel na ausência de água e sabão, higienizando alimentos, vestimentas ou qualquer material de uso pessoal. É fundamental manter-se isolado em qualquer manifestação de sintomas gripais para proteger o próximo, a responsabilidade deve ser individual e coletiva.

Manaus está sendo novamente objeto de estudo para uma possível "imunidade de rebanho", mas já acompanhamos com cautela um crescimento no número de casos do novo coronavírus, assim como outros países também têm controlado abertura e fechamento de serviços enquanto for seguro para todos, devemos nos precaver de todas as formas enquanto não houver uma vacina definitiva. Faça a sua parte em casa ou no trabalho, rezo sempre pela proteção divina aos homens da floresta e em particular aos nossos idosos. Procuro seguir rigorosamente as recomendações sanitárias do estado para proteger este grupo mais vulnerável, enquanto isso vamos acompa-



nhando os resultados das pesquisas e estudos para continuar dirigindo a Fundação Universidade Aberta da Terceira Idade – FUnATI. Cuidem-se!

III O ANTES E DEPOIS DA PANDEMIA

A pandemia fez o mundo mudar, novos hábitos, distanciamentos, estudos e ainda estamos em busca de meios eficazes para combater o novo coronavírus, vacinas estão sendo desenvolvidas em um tempo recorde. Gostaria de falar do ponto de vista da saúde e seu impacto notável, afinal vimos que nem os países desenvolvidos estavam preparados para o atendimento de um número nunca esperado de pacientes precisando de um leito hospitalar ou de internações em Unidades de Terapia Intensiva.

As autoridades administrativas tiveram que mudar as prioridades de investimentos para suprir recursos à todos os estados para cada governo os usasse em função do avanço dos infectados e o agravamento da doença. O comportamento psicoemocional de cada cidadão também foi afetado não só pela quarentena, mas também pela perda de milhares de empregos, perda de parentes próximos (pais, irmãos, avós e amigos) que partiram definitivamente em função desta doença nova e sem medicamentos a serem oferecidos protocolarmente. O atendimento psicológico será um dos maiores desafios no pós-pandemia para acolher uma sociedade fragilizada.

Infelizmente começaram, e se prolongam até os dias atuais, conflitos políticos sobre este ou aquele medicamento que começaram a ser utilizados com suspeitas de não serem adequados para tal, mas por tratar-se de um vírus novo todo o protocolo deve ser revisto pela ciência para minimizar o agravamento da doença. Com a experiência adquirida durante todo o processo, existem fármacos que podem ajudar inibindo o agravamento da doença, desde que receitados e utilizados



conforme orientação médica. Para facilitar a garantia de uma cura é importante continuarmos tomando todos os devidos cuidados para evitar o contágio.

Já temos casos de reinfecção desta moléstia trazendo a dúvida se haverá uma vacina definitiva e segura para garantir a proteção contra este vírus que assustou o mundo. Como seremos no futuro próximo pós-pandemia? Manteremos todos os cuidados com a higiene? Acenderemos o alerta para uma melhoria substancial no sistema sanitário do país? Teremos proteção adequada na área de saúde pelas autoridades? Sinceramente, espero que possamos evoluir como seres humanos para cuidar melhor da nossa saúde individual e coletiva e que a divindade possa realmente nos trazer a paz definitiva nos mostrando caminhos adequados. Cuidem-se!

III VACINAS

Ao longo da vida os seres humanos foram vítimas dos microrganismos e, durante toda nossa evolução, enfrentamos doenças infecciosas que dizimaram populações. Há pouco tempo nossa expectativa de vida que era de 40 anos duplicou devido a vários fatores, entre eles ao desenvolvimento de vacinas que nos protegem de diversas doenças. A vacina é forma mais eficaz de prevenir enfermidades em todas as fases da vida. Elas defendem o organismo dos vírus e bactérias que provocam doenças e podem até levar o indivíduo à morte.

No Brasil, temos um programa nacional de vacinação que sempre foi referenciado nos órgãos de saúde do mundo, passamos a erradicar doenças que aterrorizavam nossas crianças com altos índices de mortalidade e sequelas graves, como a varíola e a paralisia infantil, porém temos acompanhado uma queda acentuada de imunização infantil devido a informações desencontradas sobre a importância da vacina-



ção. Muitos pais deixaram de vacinar os filhos por medo ou por movimentos anti-vacinas que divulgam *fake News*, prejudicando a saúde de toda a família. Temos como o exemplo o sarampo, que foi erradicado e voltou a circular e causar preocupação para a saúde pública.

Até chegar aos cidadãos, a vacina passa por rigorosos processos de desenvolvimento e estudo, pesquisas e produção, acompanhados por todas as entidades científicas do mundo. O processo geralmente é lento, levam-se anos para uma aprovação final com os testes devidos, mas levando em consideração a evolução da ciência nos dias de hoje, podemos ter um recorde de tempo na aprovação de uma nova vacina para conter a pandemia do novo coronavírus. Doutor, é confiável? Os governantes têm acompanhado os laboratórios que atenderão a demanda de cada parte do mundo. Estamos em um momento de muita tensão devido ao grande número de mortes e ao agravamento da Covid-19, uma vacina eficiente tornou-se, hoje, o maior símbolo de desejo universal para que nossas vidas possam voltar ao normal. Todas as comunidades científicas do mundo se uniram para proporcionar uma imunização global. Não desacredite na ciência! Vamos aguardar o resultado e nos mobilizarmos para imunizar os brasileiros.

Espero que não sejamos penalizados por questões políticas e ideológicas e que a ganância e o egoísmo não estejam acima da vida. Toda a humanidade aguarda por este momento de imunização para paralisarmos este vírus devastador que tem ceifado a vida de muitos entes queridos. Que a divindade maior, nosso Deus, abençoe todos aqueles que estão trabalhando na cura deste mal e que sejamos responsáveis, por nós e coletivamente, para recebermos todas as vacinas disponíveis para preservar nossas vidas e prolongar a finitude. Cuidem-se!



AS MUDANÇAS CLIMÁTICAS ESTÃO PIORANDO AS DOENÇAS

O rápido crescimento populacional, urbanização, alterações climáticas geradas pelo processo de globalização e aumento do trânsito de pessoas e mercadorias indo e vindo de países são fatores que agravam a fragilizada saúde global.

As mudanças climáticas exacerbaram mais de 200 doenças infecciosas e dezenas de condições não transmissíveis. A medida que as intempéries climáticas, como ondas de calor, secas, inundações e tempestades aumentam, as pessoas e os organismos causadores de doenças se aproximam, levando a um aumento nos casos de doenças infecciosas. O aquecimento global também pode tornar algumas condições mais severas e afetar a forma como as pessoas combatem infecções.

A frequência e a escala das doenças infecciosas emergentes com potencial pandêmico aumentaram nas últimas duas décadas, e como ficou claro com a COVID-19, são uma ameaça crescente para a saúde pública mundial. Já as doenças reemergentes indicam uma mudança no comportamento epidemiológico de doenças conhecidas, que haviam sido contidas, mas que voltaram a configurar ameaça à saúde humana, como por exemplo o sarampo e, recentemente, o surto da varíola do macaco e outras doenças como malária, ebola, dengue, Chikungunya e Zika.

As ameaças climáticas também tornaram alguns patógenos mais virulentos ou aumentaram sua transmissão. Por exemplo, altas temperaturas aumentam a sobrevivência e as taxas de picada de mosquitos portadores do vírus do Nilo Ocidental. Além disso, esses riscos enfraquecem a capacidade das pessoas de lidar com infecções por meio de fatores como estresse mental, baixa imunidade e desnutrição.



No momento em que observamos a reintrodução das doenças infecciosas na nova agenda global de prioridades em saúde pública, torna-se necessário, além de elevadas coberturas de saneamento e de vacinação, uma rede efetiva de serviços básicos de saúde e um sistema de vigilância sanitária oportuno. Uma grande necessidade de fortalecimento de ações para a promoção e prevenção, educação, melhoramento das condições de vida, são fundamentais para a melhoria de cenário da saúde global. Epidemias/pandemias sempre continuarão a surgir, mas a forma de enfrentá-las pode mudar.

III COVID 19: E A HESITAÇÃO VACINAL

Diante das incertezas que ainda cercam a Covid-19 e sem um tratamento eficaz que modifique o seu curso, a adoção de medidas de proteção é imprescindível no gerenciamento da pandemia e dentre estas, o desenvolvimento de vacinas é fundamental para o controle da infecção. A velocidade para o desenvolvimento de vacinas contra o SARS-CoV-2 é inédita e uma variedade de plataformas tecnológicas têm sido testadas globalmente.

De acordo com a OMS, até o dia 29 de dezembro de 2020, existiam 172 vacinas contra Covid-19 em desenvolvimento na fase pré-clínica e 60 vacinas candidatas em fase de pesquisa clínica. O documento que operacionaliza o plano nacional brasileiro de vacinação contra a Covid-19 e, no Brasil, 13 vacinas se encontram em ensaios clínicos de fase III para uso emergencial na população.

A despeito do processo de vacinação ser, em regra, revestido de segurança e eficácia, é crescente em escala mundial o fenômeno da hesitação vacinal, que se caracteriza pela recusa ou atraso em aceitar as vacinas. Existem alguns estudos sobre a aceitação da vacina contra a Covid-19, os quais apontam que



países como China, Equador, Brasil, Malásia, Indonésia, Coréia do Sul, sul da África, Dinamarca e Reino Unido, apresentam aceitação variando entre 65 a 97%. Por outro lado, a Rússia e França têm taxas de aceitação entre 55 a 62%.

Em primeiro lugar, sabe-se que as vacinas em geral só funcionam se a grande maioria da população for vacinada. Por isso, a falta de confiança, diga-se de passagem infundada, nas vacinas para Covid-19 representa ameaça direta e indireta à saúde e dificulta, muito, o combate à pandemia.

Mas por que motivo as pessoas estão tão indecisas?

A hesitação vacinal (ou indecisão) é caracterizada como um “atraso na aceitação ou recusa de vacinas seguras, apesar da disponibilidade de serviços de vacinas”, e é causada por diversos fatores, como contexto sociodemográfico ou desinformação e teorias da conspiração.

De um modo geral, a hesitação parece ser mais comum entre mulheres, que hesitam cerca de 6% a mais que os homens, entre grupos mais jovens, com 14% a mais de hesitação, e entre pessoas com menor nível de escolaridade, com uma diferença de 11% entre indivíduos com ensino superior completo em comparação a quem não tem ensino superior. Uma menor aceitação também foi encontrada nas imunizações infantis em minorias étnicas e entre grupos religiosos, sendo os muçulmanos e budistas os grupos com as maiores taxas de recusa.

A hesitação vacinal é, portanto, um grande obstáculo no combate à Covid-19, devemos combater a desinformação com informação. Assim, quem sabe alcançaremos a cobertura vacinal adequada mais facilmente e poderemos deixar no passado as milhares de mortes diárias, o distanciamento social, o uso de máscaras e, enfim, retornaremos às nossas vidas “normais”.



ENTENDA A VARÍOLA DOS MACACOS

Primeiramente calma, a varíola dos macacos é muito mais branda e menos contagiosa do que a versão humana da doença que, só no século XX, matou cerca de 300 milhões de pessoas, sendo uma das doenças mais mortais que já existiu, com índice de morte de 30% dos infectados. A varíola humana foi a primeira doença erradicada da história no final da década de 70, após uma bem-sucedida campanha de vacinação global chefiada pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

Varíola dos macacos ou Monkeypox ou é uma rara zoonose causada pelo vírus Monkeypox que pertence ao gênero *Orthopoxvirus* na família Poxviridae. Deste gênero, também fazem parte os vírus da varíola humana, bovina e o vaccinia, o qual é usado na produção da vacina contra a varíola em seres humanos. Seus sintomas são semelhantes aos observados no passado em pacientes com varíola, embora clinicamente menos graves (febre, erupções cutâneas, linfonodos inflamados).

O vírus é transmitido aos seres humanos através do contato próximo com uma pessoa ou animal infectado, ou com material contaminado com o vírus. A transmissão pessoa a pessoa pode se dar em decorrência de contato próximo com lesões, fluidos corporais, gotículas respiratórias e materiais contaminados, como roupas de cama.

No surto atual, os sintomas sugerem que a maior parte da transmissão ocorre durante o contato sexual, além de ocorrer entre pessoas que viajaram pela Europa recentemente para participar de grandes aglomerações com eventos paralelos que podem envolver contato físico próximo ou relações sexuais. Práticas sexuais específicas (por exemplo, ter contatos sexuais anônimos múltiplos e frequentes) podem colocar as pessoas em maior risco de infecção. As pessoas que intera-



gem de perto com alguém que estiver contaminado, incluindo profissionais de saúde, membros da família, parceiros sexuais e profissionais do sexo, correm maior risco de se infectarem. Nos casos descritos até agora, os sintomas de apresentação comuns incluem lesões genitais e perianais, febre, linfonodos inchados e dor ao engolir. Embora as feridas orais permaneçam, com uma característica comum em combinação com febre e linfonodos inchados, também há erupção cutânea com distribuição anogenital (lesões vesiculares, pustulosas ou ulceradas) que aparecem primeiramente sem se espalhar de forma consistente para outras partes do corpo.

Os especialistas julgam como improvável a doença se tornar uma pandemia, já que a forma de transmissão não é tão fácil quanto a da Covid-19 e os sintomas são mais óbvios, facilitando o isolamento desde o início da doença. No entanto, não se deve relaxar em relação aos cuidados e investigação, já que esse é o maior surto da doença já visto em países não endêmicos. Historicamente, a vacinação contra a varíola comum mostrou ser protetora contra a varíola dos macacos. Entretanto, vacinas específicas para varíola dos macacos estão sendo estudadas.



UNIDADE V

Vida e pensamentos: ações que refletem no nosso ser psicológico



III COMO VAI A SUA RESILIÊNCIA?

Para os cristãos católicos iniciou-se um tempo de reflexão sobre a vida. A quaresma é um dos ciclos mais importantes para os fiéis, pois ao olharmos para a vida de Jesus temos um grande exemplo de vida resiliente. O termo resiliência tem origem na física e significa a capacidade em que alguns materiais possuem de retornar a sua forma original após terem sido submetidos a algum tipo de estresse. No conceito etimológico da palavra, significa impulsionar algo para uma nova meta repetidas vezes, ou seja, ser resiliente é a capacidade de superar as dores, as perdas, e as dificuldades ao longo da vida e continuar renovando as esperanças buscando novos propósitos.

Os problemas diários, os traumas emocionais, as aposentadorias, as mudanças de domicílios, o fato de morar com os filhos, a síndrome do ninho vazio quando os filhos criam asas e voam, as mortes de pessoas queridas, a perda do emprego e tantas outras vicissitudes interferem muitas vezes negativamente na vida de milhares de pessoas diariamente.

Como superar os problemas pessoais? As metas não atingidas? Como extrair lições e tornar-se ainda mais forte com as dificuldades que se apresentam? Todas estas causas acabam por tornar as pessoas muito infelizes e o que, para algumas pessoas, são pequenas barreiras, para outras se transformam numa grande muralha impossível de ser ultrapassada.

Consideradas em conjunto, essas perspectivas de risco e desafios sugerem que é necessário um aumento na capacidade de reservas e da "resiliência" na velhice para que o funcionamento adaptativo possa se manter. Vale lembrar: os problemas são encarados de forma particular, o luto é necessário em qualquer perda, mas é passageiro. Quando não há mais



esperanças ou propósitos, inicia-se o processo da depressão e de prontidão devemos buscar ajuda psicológica.

No envelhecimento, as perdas das funções não são necessariamente um impedimento para a continuidade do funcionamento cognitivo e emocional e, como qualquer ser humano, o idoso conseguirá ativar mecanismos compensatórios para lidar com essas perdas.

A grande verdade é que o mundo está envelhecendo e com o processo natural deste envelhecimento torna-se necessário o aumento, na velhice, da capacidade de resiliência, a fim de manter o comportamento adaptativo, já que é maior a probabilidade de ocorrerem, neste período, eventos desagradáveis relacionados à saúde física, ao bem estar e à vida de entes queridos. Isto não significa que fatores protetores não funcionem na velhice. Entretanto, em uma velhice avançada, as chances de experimentar vários eventos, ao mesmo tempo são bem maiores do que quando se é jovem.

Gostaria, aqui, de alertar as pessoas, principalmente aquelas que tiveram o privilégio do envelhecimento, para não tombarem no primeiro obstáculo, pois nada como o tempo para aclarar e resolver toda sorte de problemas, sejam eles de qualquer natureza. Sejam fortes, reciclem os velhos conceitos, superem as perdas, tirem lições e ensinem com seus exemplos de superação. Cuidem-se!

||| ANSIEDADE E DEPRESSÃO

Nestes tempos de isolamento social estamos suscetíveis a incertezas, medos, estresse emocional e outros sentimentos que podem desencadear alguns transtornos mentais como crises de ansiedade, pânico e iniciar quadros depressivos. Para alguns podem ser episódios esporádicos, mas para muitos brasileiros é uma realidade que já era enfrentada antes da pandemia do coronavírus. Ansiedade e depressão são transtornos psicofisiológicos que podem caminhar juntos, porém têm causas, sintomas e tratamento diferentes.

Dados divulgados em 2019 pela OMS (Organização Mundial da Saúde) destacam o Brasil como um dos países mais ansiosos do mundo e estima-se que entre 20% e 25% da população teve, tem ou terá depressão, sendo essa a doença psiquiátrica com maior prevalência no país. Em seguida, aparece a ansiedade, que afeta 9,3% dos brasileiros (cerca de 19,4 milhões).

A depressão é uma doença psiquiátrica crônica, que atinge pessoas de qualquer idade de forma recorrente e afeta o indivíduo emocionalmente, apresentando sintomas de tristeza profunda, desânimo, baixo autoestima e desinteresse total pela vida podendo levar ao suicídio. Já a ansiedade é um mecanismo normal do corpo que estimula a ação com antecedência, porém, em excesso, faz exatamente o contrário, pode paralisar o indivíduo com estímulos criados pela mente, como o medo e uma crise de pânico. Muitas vezes, estas duas patologias podem se manifestar ao mesmo tempo, geralmente iniciam com gatilhos de estresses que evoluem para quadros de ansiedade desenvolvendo uma patologia que, por fim, evolui para a depressão.

Infelizmente são doenças ainda menosprezadas, dificultando um tratamento mais adequado, principalmente em quem reluta em buscar ajuda médica. A saúde mental é tão



importante quanto a do corpo, pois se a mente está doente o corpo padece. A depressão não tem uma causa definida, sendo classificada como multifatorial, ou seja, decorrente de diversos processos que podem estar relacionados ou não.

Vale ressaltar que depressão é diferente de tristeza, visto que essa é um sentimento normal de luto, uma perda significativa que com o tempo é superada. Na depressão a tristeza pode ser apenas um dos sintomas do indivíduo, prolongando-se durante tempo indeterminado.

Portanto, neste período de isolamento podemos afastar os sentimentos negativos tomando algumas atitudes que promovem o bem-estar emocional, como ler um bom livro, assistir filmes, utilizar as redes sociais para interagir com amigos e família, não exceder com conteúdos pessimistas sobre a pandemia, obter informações com fontes seguras, escutar música, dançar, praticar exercícios leves em casa, cozinhar, meditar e rezar.

Para aqueles que estão em tratamento nunca abandone medicações sem consultar seu médico. Hoje temos disponíveis os atendimentos virtuais de aconselhamento por profissionais da saúde. Destaco também os serviços de psicologia que estão sendo ofertadas pelas Universidades de Manaus, peça ajuda sempre. Cuidem-se!

||| ANSIEDADE

O mundo não é mais o mesmo, nós também não somos. Fomos afetados direta ou indiretamente pelo medo de sermos contaminados pela Covid-19, da possibilidade de perder parentes e amigos próximos e até mesmo do risco da finitude. Hoje em dia, pouquíssimas pessoas não apresentaram diferenças psicoemocionais pelo isolamento. O medo tomou conta de todos ao redor do planeta, ficamos aflitos pela saúde, pela perda dos empregos, pelo luto inesperado, por sonhos interrompidos, pela distância da família e amigos e pela falta de interação social. Com isto começamos a ter um carrossel de emoções com sentimentos de preocupações excessivas e permanentes, o corpo começa a queixar-se, a angústia ataca o peito e nos sufoca, o coração dá uma leve acelerada, e imaginamos sempre o pior, a este alerta de reação natural do corpo chamamos de ansiedade.

Já sabemos que a ansiedade tanto pode nos beneficiar quanto pode nos prejudicar. A ansiedade é um fenômeno psicossocial que estimula o corpo a entrar em ação, porém em excesso pode causar sintomas patológicos como irritação sem causa aparente, falta de sono, pesadelos constantes, medos exagerados, tensões e sensações que algo ruim estar prestes a acontecer, perda do apetite e, por fim, a falta de controle sobre os pensamentos.

Uma pesquisa recente realizada pelo Instituto de Psicologia da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) mostrou que, durante a pandemia, o número de casos de ansiedade e estresse aumentaram em todo o país e, mesmo com o retorno gradual de algumas atividades, o brasileiro ainda está sentindo na pele os efeitos psicológicos gerados durante o isolamento social. Bom, caso você esteja passando por alguma crise, não fique parado!



Busque ajuda psicológica o quanto antes, não menospreze este serviço de saúde mental. Este transtorno pode afetar pessoas de todas as idades e seu agravamento pode paralisar a vida do indivíduo. Todos nós podemos passar por crises devido a algum acontecimento ou fato novo e perdurar por algum tempo como tem sido nestes tempos de pandemia, por isso recomendo algumas ações que podem contribuir para amenizar as ansiedades geradas. Aos poucos podemos de prontidão mudar nossos comportamentos. Respire lentamente quando se sentir inquieto, busque fazer atividades novas dentro de casa, como mudar coisas de lugar ou instalar um quadro, use as tecnologias para interagir com familiares e amigos distantes, mentalize pensamentos bons, cozinhe e invente novos pratos, escolha uma boa música e lave a louça com calma, invista em uma alimentação rica em frutas e legumes, durma no mínimo 6 horas por dia, abandone um pouco as redes sociais e faça uma atividade que promova um bem-estar, como ler um livro ou assistir um filme de comédia.

Contudo, caso a ansiedade persista e comece a atrapalhar sua vida pessoal e profissional procure o mais rápido possível ajuda médica para um tratamento adequado a sua crise de ansiedade. Não se envergonhe por cuidar da sua saúde, o momento ainda pede precaução e cuidados uns com os outros, com fé e esperança logo teremos tratamento para ficarmos livres não só do vírus, mas sobretudo da ANSIEDADE!



III LUTO EM TEMPOS DE PANDEMIA

A difícil aceitação da morte é um processo natural e muito comum. Todas as vezes que perdemos alguma coisa inerente a nossa própria existência entramos num processo de acabrunhamento psicoemocional. A palavra luto tem sua origem do latim (*luctus*) que significa dor, lástima, mágoa. O luto é uma forma de expressar um sentimento de tristeza pelo falecimento de um ente querido. Além da definição na literatura médica, o luto também pode representar o sentimento de perda por animais, objetos ou situações de expectativas na vida, perder o emprego, por exemplo, pode gerar uma forma de luto.

Cada cultura é marcada pelos seus próprios rituais de despedidas. Desconheço registros de grupo que abandone seus mortos sem um rito de passagem. Dependendo da religião ou códigos culturais, temos as cerimônias fúnebres que fazem parte do nosso processo de luto: homenagens, velórios, enterros, cremação, entre outros. Esses rituais nos trazem uma ideia de comunidade, o nascer e morrer celebrados de forma coletiva.

Esta nova pandemia está mudando a nossa forma de agir no mundo, precisamos da empatia, do esforço coletivo e da consciência que fazemos parte de um todo. No entanto, ela traz uma transformação de comportamento que vem afetando a vida de todos que perdem um ente querido em tempos de colapsos no sistema de saúde pública. A proibição de velar nossos entes queridos causa uma dor na alma, nunca um abraço fez tanta falta em nossas vidas.

Surge então novas estratégias de suporte e apoio emocional para enfrentarmos esta situação atípica, pois o mundo mudou e precisamos nos adaptar a esta realidade para prosseguir nosso caminho. Estamos lutando com algo invisível e novo, medidas de higiene são necessárias e não sabemos o caminho



certo, mas o mundo neste exato momento busca soluções para salvar vidas.

Pular a etapa do luto com as homenagens presenciais de fato deixará marcas em todas as sociedades. Viver o luto individual faz parte da nossa humanidade e devemos chorar e deixar extravasar nossos sentimentos de tristeza. Busque ajuda psicológica caso não consiga lidar com esta situação. E o que podemos fazer para amenizar nossa dor? A resposta é o amor, este pode ser expressado de várias maneiras! O isolamento social não é sinônimo de solidão, temos as tecnologias disponíveis para o abraço virtual, o acalanto da voz através de uma mensagem de apoio, as verdadeiras correntes do “bem” com orações que nos trazem conforto, a imagem dos netos dizendo “vai ficar tudo bem” e uma mensagem inesperada de um “eu te amo”. É um momento de respeito a nossa dor, portanto devemos acolher e sermos acolhidos.

||| O MEDO EM TEMPOS DE PANDEMIA

O medo faz parte da nossa humanidade e se manifesta como o principal mecanismo de sobrevivência em nossa escala de evolução. Os nossos antepassados, por exemplo, dependiam do medo para se livrarem de predadores ferozes. O medo é disparado pela parte primitiva do nosso cérebro e ajuda a mente a prever situações perigosas iminentes que podem ser evitadas como a atenção ao atravessar a rua, a pular no rio sem saber nadar, a correr ao avistar animais peçonhentos e outras ameaças externas, ou seja, sentir medo faz bem.

Quando nos deparamos com cenários desconhecidos e incertos, como este o qual estamos vivendo, nossa mente transforma o medo em crises de angústias e ansiedades.



É inegável o impacto em nossa saúde mental nestes tempos de pandemia, nunca nossa geração passou por algo tão ameaçador a nível global. Acompanhamos somente nos livros de histórias situações de catástrofes que assolaram nossas sociedades como as últimas grandes guerras mundiais, crises econômicas, as pandemias passadas, até mesmo as epidemias recentes, como a do Ebola, não tão próximas da nossa realidade.

Algo invisível nos ameaça e somos invadidos pelo medo, medo da morte, medo do desemprego, medo da solidão, medo do cenário político, medo de perder pessoas que amamos, medo do futuro, medo, medo, medo! Este medo vai tomando conta de nós e começamos a sentir até mesmo os efeitos físicos de uma ansiedade, será que fui contaminado? Um pequeno espirro já é motivo para disparar um alerta interno e nossa própria mente pode nos enganar com sintomas semelhantes ao de uma gripe. Neste momento pare, respire e peça ajuda para lidar melhor com algo que você não consegue controlar. Ligue para um familiar, amigo e converse sobre o que lhe incomoda, dê tempo para avaliar se é algo real ou imaginário.

Já temos a consciência dos efeitos da pandemia, além das medidas de proteção e isolamento social, temos que barrar também a propagação do medo. A forma como pensamos influencia a maneira como sentimos. O famoso pensamento positivo pode nos ajudar a driblar o medo em nossa mente. Aliviar a mente com menos noticiários também vale, tente manter uma rotina saudável, leia livros, assistam filmes que tranquilizem, busquem uma alimentação mais saudável e leve, medite, se não conseguir, também não tem problema. O importante é reconhecer que todos estamos fragilizados e que teremos que enfrentar um novo estilo de vida daqui por diante. Há pessoas que precisam do nosso cuidado, como crianças e idosos, então dedique-se também a um bom convívio familiar.



O medo também pode nos paralisar e neste momento precisamos de uma ajuda médica mais especializada. Para pacientes com doenças psicológicas já existentes é primordial continuar o tratamento mesmo à distância. Há serviços de atendimento gratuitos sendo oferecidos por diversas instituições públicas e, para os idosos, temos o serviço de Disque Saúde Mental na Fundação Universidade Aberta da Terceira Idade (FUnATI). Precisamos também acolher e dar palavras de consolos para aqueles que perderam algum ente querido. Não há como fugir do medo, ele faz parte do processo. Que possamos enfrentá-lo de forma coletiva e individual, mas com esperança em dias melhores. Cuidem-se!

III AMOR OU SOBREVIVÊNCIA?

Pode parecer estranho em um primeiro momento dizer que, estar sob o efeito de estresse a curto prazo, seja algo benéfico. Vamos analisar pelo lado de nossos ancestrais: quando a caça e a fuga de predadores era uma realidade antes dos seres humanos terem o comportamento que tem hoje, estar sob o efeito agudo, ou seja, curto e intenso, do estresse garantia a sobrevivência dos primeiros bípedes. No entanto, com o avanço da nossa espécie, acabamos por adquirir preocupações que parecem intermináveis. É nesse momento que o estresse deixa de ser agudo e passa a ser crônico. O estresse, portanto, não é o problema, mas sim o tempo que ele dura.

O desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) passa pela instalação de uma inflamação sistêmica. Nosso estresse emocional crônico nos tempos atuais contribui para isso. Somos seres sociáveis e, por natureza, fomos feitos para nos relacionarmos, amar acima de tudo. O acordo comum entre duas pessoas pode parecer algo romântico nos



dias de hoje, mas a intenção por trás desse vínculo ainda conserva a mesma raiz de nossos ancestrais: sobrevivência.

Muitas pesquisas já mostraram os benefícios de um relacionamento saudável para a saúde através da redução da inflamação. No entanto, uma pesquisa recente tem mostrado que não somente de amor “sobrevive” nossa espécie. Cientistas da Universidade da Carolina do Norte, nos Estados Unidos, propuseram que o tempo que você passa com o seu parceiro romântico, independentemente da qualidade desse relacionamento, reduz os níveis da proteína C reativa (PCR), um marcador da inflamação. Nas 24h que antecederam a coleta de sangue, os voluntários foram convocados a descrever quanto tempo estiveram próximos aos seus parceiros. O resultado mostrou que, quanto maior o tempo, menor o índice inflamatório.

No entanto, não devemos cair na armadilha da conveniência ou de amores superficiais e cômodos. Veja bem que uma simples matemática pode ser feita: pessoas que vivenciam relacionamentos de alta qualidade tendem a passar maior tempo juntas. Essa relação social próxima e benéfica ocorre com pessoas as quais queremos estar por perto, com quem pretendemos e buscamos dividir nosso tempo, nossas conquistas, risos e abraços, com quem não importamos em partilhar o silêncio e a quietude se ela assim surgir. Esses caminhos biológicos desconhecidos que agora se abrem acerca dos relacionamentos podem revelar, com maior ênfase, o papel desses vínculos em nossa vida. No entanto, não é necessário esperar: procure não apenas estar, mas estar com qualidade.



UNIDADE VI

Longevivendo: aspectos que permeiam o envelhecer



III ASPECTOS DO ENVELHECIMENTO

O avanço da medicina tem gerado o aumento da expectativa de vida nas últimas décadas, proporcionando um crescimento considerável da população mundial de indivíduos idosos. Como consequência deste fenômeno, houve também o aparecimento de um número considerável de doenças típicas desta faixa etária. No Brasil, o censo de 2010 já havia apontado o crescimento acelerado da população de indivíduos acima de 60 anos de idade. Atualmente temos quase o dobro deste crescimento e hoje o número ultrapassa a casa dos trinta milhões de indivíduos idosos no Brasil, bem maior que a população de zero a cinco anos de idade.

Pesquisas já apontam que o Brasil terá a sexta população mais idosa do mundo, um grande desafio para um país que ainda não está preparado para as necessidades geradas pelo envelhecimento. O aumento da expectativa de vida infelizmente não tem sido acompanhado de uma desejável senescência. Vejamos, a senescência, é um termo o qual utilizamos para definir o envelhecimento natural com perda de funções biológicas comuns a nossa espécie, como o aparecimento de rugas, embranquecimento dos cabelos, entre outros, portanto, envelhecer não é igual a adoecer.

Como não temos o hábito de pensar na velhice durante nossa fase adulta, geralmente somos pegos de surpresa quando nos deparamos com a senilidade, que diferente da senescência, faz parte do processo do envelhecimento, porém é marcado pelas condições patológicas que requerem assistência e, muitas vezes, reduzem a capacidade de autonomia do indivíduo com o aparecimento de doenças crônicas e degenerativas.

O que acontece é que aqueles que tiveram o privilégio do envelhecimento não estarão livres das perdas das funções



que promovem a possibilidade de aparecimento de desvios da saúde. Inevitavelmente, a partir dos 40 anos de idade, têm-se diminuição da acuidade visual e, na maioria das vezes, a audição também fica comprometida, o sono se altera, assim como a sensibilidade térmica, e deixamos de ter a sede, o equilíbrio e a força muscular, devido a perda das fibras musculares, processo que denominamos sarcopenia. Assim, logo as quedas começam a apresentar riscos em pessoas de idade tardia e configuram umas das principais causas de finitude nesta etapa da vida. A função renal diminui em cerca de trinta por cento, os vasos arteriais e venosos podem ficar comprometidos com certo grau de obstrução por deposição de gordura, diminuindo muito a circulação, comprometendo os órgãos parenquimatosos como o coração, pulmão, fígado, baço, cérebro e tantos outros.

Há também os aspectos sociais marcados pelo abandono familiar e até mesmo da sociedade que ainda trata com discriminação os idosos. Por isto aconselho à todos a cuidarem-se desde sua juventude, dormindo e comendo adequadamente, fazendo exercícios sem excessos, mantendo um ritmo de trabalho para ganhar o suficiente sem gastos excessivos, e evitar, acima de tudo, o estresse crônico. Apesar dos riscos, vale a pena envelhecer com alegria e também superando as tristezas e os desafios da vida. Cuidem-se!

III CUIDADOS PALIATIVOS

A morte é um dos maiores enigmas da nossa existência. Desde a concepção no ventre materno estamos no processo de envelhecimento e temos o grande desafio de nos mantermos vivos durante esta caminhada. Todos esperam passar pelo ciclo básico da vida: nascer, crescer e morrer. Os cuidados



com a nossa saúde sempre estiveram focados em um objetivo: prolongar a vida nesta terra.

Os profissionais da área da saúde nos ajudam a buscar, através de todos os meios, a cura das enfermidades e em seus códigos de ética juram dar sua melhor capacidade profissional em benefício à saúde do ser humano. E quando não há mais o que fazer? Admitir o esgotamento de todos os recursos para o prolongamento da vida não é uma tarefa fácil, porém para os pacientes que enfrentam as doenças terminais há uma conduta que estabelece uma nova perspectiva de trabalho multidisciplinar que pode garantir alívio a dor e a alma. É o que conhecemos como cuidados paliativos.

Os cuidados paliativos são um conjunto de práticas de assistência aos pacientes incuráveis que visam oferecer dignidade e redução do sofrimento. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) esse termo consiste na assistência promovida por uma equipe multidisciplinar, que objetiva a melhoria da qualidade de vida do paciente e seus familiares, diante de uma doença que ameace a vida, por meio da prevenção e alívio do sofrimento, da identificação precoce, avaliação impecável, tratamento de dor e demais sintomas físicos, sociais, psicológicos e espirituais.

Os cuidados paliativos não prolongam a vida, tampouco aceleram a morte. Eles somente buscam dar suporte físico e emocional durante a fase terminal do paciente. A família é muito importante neste processo, pois também faz parte dos cuidados diários. Um dos propósitos dos cuidados paliativos é orientar a família para que haja um bom suporte domiciliar de modo seguro e visando a qualidade de vida com muito carinho, atenção e amor.

Os cuidados paliativos também são compostos pela oferta de medicações, tratamentos, alimentação adequada, cuidados com a higiene e outras ferramentas e atitudes humanizadas. Temos como exemplo os pacientes com Doença de Alzhei-



mer, Doença de Parkinson, degenerações neuromotoras e a própria senilidade (envelhecimento com desvios de saúde).

Falar em cuidados paliativos em tempos de pandemias nos traz a reflexão sobre a missão de cuidar do outro, deixo aqui minha mensagem de apoio a toda equipe profissional de saúde incluindo os cuidadores e família, que enfrentam os desafios de cuidar em meio ao colapso no sistema de saúde.

Parabéns pela coragem, pelo cuidado, pelo amor a profissão, pelo atendimento, pelo sorriso, pela proteção aos nossos idosos, pela persistência e pela esperança por dias melhores. Cuidem-se também!

III DEMÊNCIAS

O mês de setembro é marcado pelas campanhas de conscientização e prevenção à doença de Alzheimer, mas esta enfermidade que acomete, na maioria das vezes, a pessoa idosa faz parte de uma condição resultante do declínio progressivo da capacidade intelectual do indivíduo, na medicina caracterizamos esta condição a um quadro de demências. A demência não é uma doença específica e sim um grupo de sintomas caracterizado pela disfunção de pelo menos duas funções do cérebro: “a memória e o discernimento”, além de afetar também o juízo e a capacidade de aprender.

Existem vários tipos de demências, a mais prevalente é a doença de Alzheimer, mas é importante conhecermos outras formas que podem também causar a perda cognitiva em qualquer momento de nossas vidas, como as demências causadas por infartos subcorticais, múltiplos infartos, acidente vascular cerebral (AVC), demência na doença de Pick e a doença de Creutzfeldt-Jakob ou “doença da vaca louca”.

As demências estão relacionadas ao envelhecimento, mas não necessariamente é definido como um fator de risco, pois



podemos sim envelhecer sem necessariamente passar por um processo de perda cognitiva, assim, já não utilizamos mais o termo demência senil. Por viverem mais, as mulheres são as mais afetadas com os tipos de demência. Os principais sintomas observados são o início da perda da memória de curto prazo, perda da habilidade de tomar decisões e de executar tarefas diárias simples. Infelizmente, muitos subestimam estes sintomas iniciais relacionando a “caduquice” da idade, um erro grave, pois quanto antes o diagnóstico melhor o desenvolvimento multidisciplinar de ações para que o paciente tenha uma vida digna. As demências ainda são objetos de estudos, como a doença de Alzheimer, por exemplo, que ainda não é completamente compreendida, pois há múltiplos fatores que estão associados, como genética, alimentação, estresse e meio ambiente.

Na doença de Alzheimer o depósito de proteínas beta-amiloide pode reagir com uma outra proteína denominada “tau”, responsável por estabilizar a estrutura dos neurônios, causando disfunção via perda de sinapses e, posteriormente, podendo levar a morte neuronal. Aos poucos a doença vai se instalando e os pacientes passam a não reconhecer familiares próximos, perdem-se no tempo e podem apresentar desvios de sua personalidade. Muito já se estudou, mas ainda não há cura para este tipo de demência. Hoje utilizamos intervenções medicamentosas e ações multidisciplinares para retardar a doença e promover a qualidade de vida para o paciente.

Tenho convivido com muitos pacientes por conta da minha especialidade em Geriatria, contudo durante 28 anos sofri muito com a minha própria mãe que viveu até seus 98 anos. Tivemos que enfrentar esta doença que afeta toda a estrutura familiar, aprendi muito sobre todas as variações comportamentais desta moléstia e afirmo que o melhor remédio é o amor e a paciência dedicados àqueles que cuidaram de nós. Cuidem dos seus!



OS HÁBITOS QUE DIMINUEM O RISCO DE DEMÊNCIA

Por mais que a demência afete majoritariamente idosos, ela não é parte normal do processo de envelhecimento. Caracterizada por um evento progressivo de deterioração, a demência compromete a memória, pensamento, comportamento e capacidade de realização de atividades diárias, além de ser comum associações com redução do controle emocional, comportamento social e motivação. Estima-se que a prevalência mundial atual seja de aproximadamente 50 milhões de afetados, com projeção triplicada para 2050, sendo a doença de Alzheimer responsável por cerca de 60% dos casos totais. Por seu impacto físico, social, psicológico e econômico, bem como pelo aumento anual nos diagnósticos, doenças englobadas pela demência constituem um problema de saúde pública

Estas enfermidades estão, atualmente, entre as de sintomatologia mais incapacitante. Síndromes neurodegenerativas, onde engloba-se as de cunho motor e cognitivo, devido a ocorrência de depleção neuronal, bem como as de caráter neuropsiquiátrico, permanecem com sua fisiopatologia ainda não esclarecida e, por esta razão, incuráveis. Numerosos são os estudos que buscam relacionar o surgimento e progressão dessas doenças com variáveis genéticas e ambientais.

Assim, não é surpreendente que essas pesquisas corroborem, uma após outra, que um estilo de vida mais saudável seria um atenuador, ou mesmo protetor, da incidência dessas doenças. Entre essas questões, vale destacar que manter-se ativo e possuir uma alimentação saudável, não fumar e ter sono de qualidade, bem como evitar o estresse e o desenvolvimento de outras doenças crônicas por ele desencadeado, como a hipertensão e a obesidade, são fatores chave.



Por esse motivo recomendo: coma mais peixe e aves do que carne vermelha, além de frutas, verduras e sucos naturais. Evite comida industrializada, bem como o consumo excessivo de trigo, grãos e bebidas alcóolicas. O cigarro, se for um hábito, precisa ser abandonado, substitua por outras atividades relaxantes, como caminhadas de 30 minutos no plano, mantendo sempre a hidratação antes, durante e após o exercício. Não esqueça de manter a saúde do sono, dormindo até 6 horas por noite e tendo a sesta de 30 minutos todos os dias. Fuja do estresse! Faça *check-ups* anualmente. Cuide da alma: pratique a espiritualidade, viva em paz com a família e os amigos. Divirta-se! Cante! Dance! Faça amor! E com todas essas práticas não tenha demência de Alzheimer.

ALTERAÇÕES DE OLFATO E PALADAR PODEM ESTAR RELACIONADAS A PROBLEMAS DE MEMÓRIA

O envelhecimento é um processo biológico natural e, com passar dos anos, algumas limitações próprias da idade são observadas, bem como no que diz respeito à diminuição da sensibilidade dos órgãos do sentido, ou seja, a senilidade dos cinco sentidos.

A sensibilidade e alcance do sistema olfativo é notável, capacitando os organismos a detectarem e discriminarem entre milhões de compostos, em sua maioria, orgânicos e de baixo peso molecular, aos quais chamamos de odores. O nariz humano, de certa forma é considerado um artigo de luxo, porém, em todo o reino animal, de bactérias até mamíferos, a capaci-



dade de detectar substâncias químicas no ambiente é crucial para a manutenção da sobrevivência.

Olfato e memória estão intimamente conectados, pois ambos envolvem processamento neuronal no hipocampo, que é responsável por conectar elementos de uma experiência, incluindo informações sensoriais, para criar memórias.

Estudos apontam perda de olfato como um possível sinal precoce de doenças neurodegenerativas, como a doença de Alzheimer. Há, na literatura científica, evidências de que essa disfunção sensorial pode se manifestar anos antes dos primeiros sintomas cognitivos aparecerem, o que sugere haver uma conexão entre a região cerebral responsável pela memória e a que registra e interpreta os estímulos olfativos.

Com a pandemia de COVID-19 essa hipótese ganhou força com um trabalho publicado por pesquisadores brasileiros no *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*. O grupo acompanhou 701 pacientes internados com Covid-19 moderada ou grave no Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP (FMUSP), entre março e agosto de 2020. Em avaliações feitas seis meses após a alta hospitalar, observaram que os indivíduos que apresentavam mais sequelas sensoriais pós-Covid (redução ou modificação do olfato e/ou do paladar) tinham pior desempenho nos testes cognitivos, particularmente nos de memória. E esse resultado era independente de quão grave havia sido o quadro na fase aguda da doença.

REABSORÇÃO ÓSSEA NA IDADE TARDIA

A osteoporose é uma doença que se caracteriza pela perda progressiva de massa óssea, tornando os ossos enfraquecidos e predispostos a fraturas. A principal causa da osteoporose é o aumento da reabsorção dos sais de cálcio e Vitamina D circulante. Apesar de ser um processo natural e importante, a reabsorção óssea representa perigo caso seus níveis superem os da formação óssea. O corpo permanentemente absorve e substitui o tecido ósseo, fragilizando a constituição deste tecido, porém com o envelhecimento ocorre a perda natural da massa óssea, aos poucos nossa capacidade de formação de novas células ósseas vai diminuindo por isso aumenta as chances de fraturas em quedas nos idosos. Segundo o ministério da saúde, a osteoporose é a principal causa de fraturas na população acima dos 50 anos.

O diagnóstico médico consiste na história de repetidas fraturas dos ossos menores que progridem para os ossos longos principalmente em quase 60% das mulheres, então é confirmado por exames de imagens mostrando as diferenças de concentração da massa óssea.

A osteoporose não tem cura, logo o tratamento tem que ser contínuo, muitas vezes não apresenta sintomas levando o paciente a buscar somente quando a doença está avançada. A dor que muitos se queixam nos consultórios se deve, na maioria das vezes, a inflamação das articulações. Neste caso, é referente à doença chamada artrose, em meu próximo artigo trarei mais informações a respeito.

Além do tratamento medicamentoso, a alimentação pode ajudar na prevenção ou controle da osteoporose com dieta rica em cálcio, fósforo e vitamina D3. Logo, podem ser encontrados em folhas verdes (brócolis, espinafre, couve), ovos



cozidos, grãos, castanhas e casca de ovo bem triturada fervida e acrescida no leite. Por falar em leite, que no momento atual é visto como vilão, somente pessoas com intolerância devem evitar, os demais podem ingerir um copo de leite por dia para ajudar na absorção do cálcio.

Além da alimentação, exercícios físicos e banho de sol, entre 7 e 10 horas da manhã, são essenciais para realizarmos a transformação da pró-vitamina D da sub pele em vitamina D que, junto ao cálcio e fósforo da circulação, fortalecerá a estrutura dos ossos. Aconselho à todos, principalmente as mulheres após a menopausa, a buscar um médico para avaliar sua estrutura óssea para se prevenir de fraturas espontâneas ou após quedas. Cuidem-se!

III DOR NA IDADE TARDIA

Envelhecimento não é igual a adoecimento. Nascer é uma probabilidade, crescer e se desenvolver é um risco, mas envelhecer é um privilégio. Este privilégio depende de cada um que conseguiu ampliar a expectativa da sua própria vida. Desde a fecundação dependemos da saúde dos nossos genitores, de um bom acompanhamento médico, de uma alimentação saudável, atividade física e, claro, dependemos da genética repassada de geração em geração. À medida que crescemos somos impactados por vários outros fatores que dependerão das nossas escolhas ou não, como cuidados na primeira infância, principalmente com as vacinas, e prevenção durante a fase adulta. Caso tudo der certo, podemos ter um envelhecimento sadio com a perspectiva de viver cada dia mais alcançando a longevidade.

Porém, nos consultórios muitos reclamam que depois dos 40 anos começam os sintomas de dores no corpo e atribuem



este fato ao envelhecimento. “Ai doutor, dói a perna, dói o braço, as mãos, as costas...” e assim por diante. Sabemos como é difícil conviver com a dor, mas a dor não é considerada uma característica normal do envelhecimento.

O processo do envelhecimento envolve a redução e perda de algumas funções. Nossa massa muscular é reduzida, o rim perde 30% da capacidade de filtração glomerular, o tubo digestivo perde 40% da capacidade de absorção alimentar, o pulmão perde 40% da capacidade de oxigenação celular, o cérebro vai perdendo lentamente massa cerebral ocasionando perda de memórias, além de outras alterações fisiológicas, que podem ser aceleradas ou diminuídas, de acordo com nosso estilo de vida.

O processo da dor no corpo pode ter várias origens, quando ultrapassa três meses temos estabelecida a dor crônica e deve ser tratada. A dor geralmente afeta os idosos porque a estrutura óssea do nosso corpo, o esqueleto e seu conjunto de articulações, também perdem funções moleculares levando a osteoporose. Como vimos no meu artigo anterior, está é uma enfermidade que causa a fragilidade óssea, desgastes e inflamações das articulações que, com o tempo, perdem a lubrificação gerada por uma doença conhecida como a artrite reumatoide, causando muita dor e restrição de movimentos. Além destas dores localizadas, há também outras enfermidades que podem disparar o processo de dor no corpo todo, como é o caso da fibromialgia ou até mesmo uma simples compressão de nervos que desencadeia dores sem causa aparente. Cada caso de dor deve ser investigado por especialistas antes de qualquer tratamento. Evite automedicar-se, pois a dor pode esconder os verdadeiros motivos, temos como exemplo de casos cefaleia por hipertensão, ou dor de cabeça causada por sinusite, dor causada por gases intestinais ou infelizmente um câncer.



Portanto, não aceite a dor como um fardo do envelhecimento, buscar uma qualidade de vida deve fazer parte constante do nosso cotidiano. Cuidem-se!

O IMPACTO DOS ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO NO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

O envelhecimento ativo envolve essencialmente, a promoção da saúde, os fatores ambientais e pessoais, o conceito de bem-estar, a manutenção do funcionamento motor e cognitivo, a autonomia e independência, a capacidade de tomada de decisão, uma expectativa de vida saudável e as habilidades sociais, emocionais e motivacionais do indivíduo são levadas em consideração.

O bem-estar envolve a capacidade de os indivíduos vivenciarem de forma positiva os acontecimentos do seu cotidiano, avaliando a qualidade de vida de forma subjetiva. No entanto, é muito comum que em idade avançada os indivíduos experienciem níveis de bem-estar baixos associados a sentimentos de solidão e abandono, pois com passar dos anos são muitas perdas associadas como de amigos familiares e isso traz um sentimento depressivo.

A companhia de um animal de estimação pode mudar a vida de muitas pessoas. Os animais, principalmente os mais dóceis, como cães e gatos, amam os seus donos e a companhia deles pode trazer muitos benefícios para saúde de quem cria os bichinhos, especialmente na velhice.

Um estudo recente da Universidade de Michigan, nos Estados Unidos, revelou que os bichinhos podem ter também outra função importante em suas famílias: eles ajudam no envelhecimento saudável de seus donos. De acordo com a pes-



quisa da universidade americana, 90% dos idosos que têm em casa cães, gatos ou pássaros afirmam que os animais os ajudam a se sentirem mais amados e, assim, aproveitarem mais a vida. Outro dado importante é que 80% dos entrevistados acreditam que os bichinhos ajudam a reduzir seu estresse.

Por outro lado, existem também alguns pontos negativos quando se trata de adotar um animalzinho como membro da família. O aumento dos gastos e as dificuldades para ficar longe de casa por períodos mais longos (como em viagens) são alguns deles.

Mesmo assim, sempre vale a pena ter em casa um bichinho de estimação, eu tenho o King um cãozinho muito dócil, que minha filha me presenteou aos 80 anos, um dos melhores presente da vida. A relação humano-animal será sempre benéfica se o dono tiver consciência de que o pet é como um membro da família, que necessita de cuidados e é capaz de retribuir com muito amor.

III NÃO HÁ RECEITA DE VIDA LONGA

Além da busca de viver mais e mais, o que entra em jogo, é, sobretudo, a “Qualidade de Vida” e isto é um somatório de diversos fatores. É, sobretudo, buscar a felicidade aceitando as coisas como elas são e daí tirar a motivação para sua plenitude na própria vida.

Não há receita de vida longa. A qualidade da vida está na própria tentativa de encontrar o bem junto à todos, na compreensão de si mesmo e no planejamento de seus objetivos para alcançar a felicidade.

Oferecemos algumas dicas para termos prazer na nossa caminhada.

Fazer exercícios com regularidade. Explorar a própria sexualidade. Aproveitar o convívio familiar e não esquecer dos



vínculos afetivos com os amigos. Extravasar as emoções sem exageros e sem magoar ninguém. Aproveitar a aposentadoria para realizar sonhos. Reservar um, tempo todos os dias, para si mesmo e meditar. Manter-se informado sobre tudo o que acontece ao seu redor e pelo mundo. Não cultivar o vício de bebidas, do fumo entre outros que prejudicam sua saúde. Cuidar da dieta sem deixar de comer o que gosta com moderação. Não ter vergonha de ser quem você é, admitir seus próprios erros e procurar com eles ter mais acertos, pois a vida vale a pena ser vivida, e tem encantamentos em todas as suas fases. Não tenha dúvida sobre isto.

RESPEITO, UM PASSO PARA O FUTURO!

O Brasil cresceu diferente dos países do velho mundo, como os europeus, por exemplo, que acompanharam em ritmo lento o envelhecimento da sua população. No Brasil, o fenômeno surgiu em uma velocidade espantosa, em menos de 50 anos nossa pirâmide etária modificou e já não somos mais um país tão jovem. Nossa expectativa de vida obteve o seu maior marco a partir de 2018, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) e hoje alcançamos uma expectativa de vida de 79,9 anos para mulheres e 72,8 anos para os homens. Por conta disto, temos uma concentração cada vez maior de pessoas acima de 60 anos. Atualmente o número ultrapassa a casa dos trinta milhões de indivíduos idosos no Brasil, bem maior que a população de zero a cinco anos de idade.

Infelizmente o fenômeno do envelhecimento ainda é um desafio social para uma geração que não respeita os que tiveram o privilégio do envelhecimento, e este mês é dedicado a campanha mundial de combate à violência contra a pessoa idosa. Venho alertar para uma triste realidade enfrenta-

da pelos idosos que já são discriminados por conta da idade. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define, como violência ou maltrato contra o idoso, o ato (único ou repetido) ou omissão que cause danos ou aflição e que se produz em qualquer relação na qual exista expectativa de confiança e, por falar nisso, temos os dados alarmantes onde os agressores são os próprios familiares. A violência contra estes seres experientes, com muita sabedoria, e na maioria das vezes os provedores da sustentabilidade de toda família, podem ser de diversas naturezas: há a violência física, emocional, financeira, verbal, patrimonial, violência medicamentosa (iatrogenia), assim como o abandono, a negligência e autonegligência, e a espantosa violência sexual sobretudo com as mulheres.

O termo “velho” é muitas vezes usado no sentido discriminatório. Há quem prefira idoso, mas a verdade é que a maioria são tratados como imprestáveis, com toda a sua dignidade definida no esquecimento! Muitos são agredidos com violência verbal chocando quem assiste, outros são abandonados dentro da sua própria casa, arrumam um quatinho distante e o excluem das atividades familiares. Há algumas situações em que, mesmo com recursos financeiros, a família opta por abandonar seus pais em asilos e passam a viver como se não houvesse responsabilidades para com eles. A violência monetária é outro fator que aprisionam os idosos a viverem com filhos abusivos que, na maioria das vezes, são dependentes economicamente, roubam, ficam com os cartões correspondentes as suas pensões e aposentadorias sobrando pouco para alimentos, cuidados e medicamentos necessários para o idoso. Culturalmente não fomos criados para viver com este aspecto intergeracional, mas hoje temos dentro de casa a mãe, o filho, a neta e quiçá a bisneta e o que deveria ser visto como um lindo legado familiar muitas vezes é transformado em transtornos. O envelhecimento, assim como qualquer fase da vida,



tem suas particularidades e necessita de afeto e apoio emocional de toda a família, desejar a finitude deles para se livrarem de um “peso” demonstra o quanto precisamos evoluir como seres humanos. Ainda há uma coisa pavorosa que é violência sexual, principalmente com as mulheres idosas, muitos se aproveitam da carência emocional para aplicar golpes e outros de fato cometem crimes grotesco de caráter sexual, deixando marcas na saúde mental.

Portanto, venho aqui clamar pelo respeito a pessoa idosa, somente a educação pode mudar nossos valores. É uma dádiva amar aqueles que tiverem o privilégio do envelhecimento, cuidem com carinho e amor dos seus pais, avós ou qualquer pessoa com graus de parentesco dentro de suas casas, denunciem e protejam nossos idosos de todos os tipos de violência. Cuidem-se e cuidem dos seus semelhantes!

|| TEM QUE TER SABEDORIA PARA ENVELHECER COM QUALIDADE

Segundo Renato Maia, grande geriatra contemporâneo *in memorian*, a velhice não goza de boa reputação por causa dos preconceitos. Diz ele que qualquer pessoa, que chamada para interpretar o papel de um velho, vai se colocar de pronto corcunda, de bengala na mão, dizendo-se mouco (o que não escuta) e fingindo não entender bem as coisas.

Contudo o grande sucesso do século passado foi o aumento da expectativa de vida e agora o desafio será manter a qualidade desta vida. Logo este mito de “velho” ser igual a ‘doente’ está para desaparecer.

Então o que se deve fazer para envelhecer com a mesma capacidade de raciocínio, memória preservada, sem perda de força muscular, podendo ter desempenho sexual adequado

entre outras coisas? É se convencer, que a velhice é uma fase da vida, e diga-se de passagem, uma ótima fase. Porque, quem não envelhece, morreu jovem!

Sabemos que uma alimentação balanceada, exercícios programados, mudanças no estilo de vida, tais como: não fumar, beber moderadamente, e dar sempre preferência para vinho tinto (quando beber), descansar após as refeições, dormir nunca menos que 6 horas por dia (de preferência à noite), viver alegre e sorrindo, procurar não se estressar, trabalhar o suficiente, sem exageros, fazer sexo com regularidade, mas sempre com segurança e ter lazer saudável, por exemplo. Essas são regras básicas para um envelhecimento saudável. Assim como, depois dos 50 anos, procurar pelo menos uma vez por ano o seu médico de preferência, fazer exames de controle com regularidade, não comer muito sal, não se expor muito ao sol, e cuidar sempre da aparência, para manter a sua autoestima viva. Tanto que não devemos achar um pecado a tentativa de manter a juventude, mas lembrando que tudo que se faz com exageros são carregados de riscos e muitas vezes leva ao ridículo.

Tanto assim que tudo o que vai acontecer nos próximos 20 ou 30 anos, estamos escrevendo agora neste instante. Adiar a possibilidade de mudarmos o nosso estilo de vida para quando tivermos mais tempo, é assinar a antecipação de coisas desagradáveis na velhice, que já começou. Não existe ninguém que é o todo poderoso, e que não vai nunca ter dissabores de saúde, que vai viver eternamente. Por isto tudo temos que ser mais doces, menos estressados, não devemos esquecer que as coisas da ciência e da tecnologia são muito importantes, mas que existem outras coisas, que também deverão ser cultivadas, tais como as coisas da "alma". Logo quem vive bem e é feliz com seus amigos, seus familiares, seus colegas de trabalho, enquanto jovens, irão permanecer assim também quando en-



velhecerem, desde que este pavor do envelhecimento deixe de existir no seu coração. Lembrar sempre que: *"O tempo não para no porto, não apita na curva e não espera ninguém"*, segundo o grande filósofo Cícero.

Concluo com os versos do poeta popular "Oliveira das Panelas",

*"Admiro a juventude não querer envelhecer
Velho ninguém quer ficar
Novo ninguém quer morrer
Só é velho quem vive,
Bom é ser velho e viver"*



Euler Esteves Ribeiro

Com título de Homem da Floresta e Cidadão do Mundo, Dr. Euler Ribeiro é uma figura de destaque no cenário amazônico por todo o serviço prestado a sociedade amazonense para a melhoria da qualidade de vida. Médico há mais de 50 anos, especialista em anestesia e pneumologia, atuou como professor na Universidade Federal do Amazonas e viu sua vida transformar na carreira política onde atuou por 12 anos na saúde pública do estado do Amazonas, recebendo destaques nas ações de combate a tuberculose, construções de hospitais nos municípios e atuação eficiente com o programa médicos de pés descalços. Conhecido como visionário, decidiu abandonar a carreira política para investir nos estudos científicos do envelhecimento do homem da floresta e fundou há 14 anos a Fundação Universidade Aberta da Terceira Idade (FUnATI) hoje um centro de referência de ensino, pesquisa, extensão e assistência à saúde voltado as questões inerentes do envelhecimento. Ao longo da sua vida tem publicado livros e artigos científicos na área da gerontologia e saúde do idoso, além de reitor da FUnATI é conferencista internacional o qual tornou público a pesquisa "Dieta Amazônica" premiada e reconhecida nas melhores universidades do mundo. Trata-se de um grande embaixador da promoção da qualidade de vida para o envelhecimento saudável da sociedade amazonense.

