



Por uma vida com mais saúde

A depressão é hoje uma das doenças que mais preocupa a todos. Mas, afinal, você sabe o que é e quais os sintomas da depressão? Pensando nisso, elaboramos uma matéria informativa para esclarecer as principais dúvidas sobre a depressão que será, daqui a 20 anos, a doença mais comum do

mundo, segundo a Organização Mundial de Saúde.

Na seção de nutrição, saiba mais sobre os alimentos funcionais, que podem ajudar a prevenir diversas doenças. No *Espaço Diet*, uma matéria sobre o diabetes na infância mostra que é possível conviver bem com a doença.

Trazemos também a opinião de dois renomados especialistas. O cardiologista Dr. João Vítola escreveu um artigo esclarecedor sobre a relação entre diabetes e problemas cardíacos. E, convidamos o urologista Dr. Emir de Sá Riechi para falar sobre um assunto que ainda causa

constrangimento entre os homens: a disfunção erétil. Para finalizar, a seção *Dose Certa* traz novidades em pesquisas da área da saúde.

Uma boa leitura!

Envie suas críticas, elogios e sugestões ao email:

diasette@farmaciadassette.com.br

Depressão

Quando a tristeza não passa



Espaço Diet

Como conviver com o diabetes na infância - pg 3

Nutrição

Alimentos funcionais nutrem e previnem doenças - pg 6

Entrevista

Saiba mais sobre a disfunção erétil - pg 7

Diabetes e problemas cardíacos: uma associação perigosa



Por João Vítola*

O diabetes é um conhecido fator de risco para doenças cardiovasculares, em especial de doenças coronárias. Isso acontece porque a doença causa complicações importantes e muito frequentes, obstruindo vasos sanguíneos, podendo causar no coração o infarto do miocárdio, conhecido como ataque cardíaco.

Os dados assustam. Cerca de 70% das pessoas que têm diabetes morrerão por complicações cardiovasculares, que incluem as causas cardíacas. O diabetes já é considerado, para nós médicos, não um simples fator de risco, mas sim um marcador de doença cardíaca.

O primeiro cuidado que os diabéticos devem ter é buscar um endocrinologista que tenha experiência em cuidados de diabéticos ("diabetólogos"). Esse profissional é capaz de proporcionar um controle rigoroso da glicemia, que é a taxa de açúcar no sangue, definindo quais as medicações são mais adequadas para este controle.

Existem basicamente dois tipos de diabetes: o tipo 1 e o tipo 2. A do tipo 1 ocorre em jovens e em crianças e está relacionada à falta de produção de insulina suficiente pelo pâncreas. Já a diabetes do tipo 2 é mais comum em adultos, principalmente os obesos, e está relacionada a uma resistência do organismo à insulina produzida pelo pâncreas, fazendo com que esta não

controle as taxas de açúcar no sangue adequadamente.

Quem tem diabetes deve redobrar a atenção com o coração e ter cuidados mais rigorosos com os outros fatores de risco de doenças cardíacas. Manter hábitos saudáveis, como exercícios físicos diários, alimentação equilibrada, não fumar e controlar o colesterol e a pressão arterial de forma mais rigorosa devem fazer parte do dia a dia do diabético. Além disso, o *check-up* cardiológico do diabético deve estar sempre em dia.

Dados ainda mais alarmantes podem ser observados nos exames de perfusão miocárdica (cintilografias) da Medicina Nuclear. Em nossa experiência com a avaliação de aproximadamente 2000 diabéticos, percebemos que estes têm uma chance até duas vezes maior de apresentar alterações no fluxo de sangue para o músculo do coração.

Apesar das estatísticas, é possível para o diabético manter uma vida praticamente normal. Com hábitos saudáveis, observando os outros fatores de risco e tendo um controle rigoroso do diabetes, os riscos de complicações cardíacas diminuem consideravelmente.

*Dr. João Vítola é cardiologista, especialista em Medicina Nuclear e diretor da Quanta Diagnóstico Nuclear em Curitiba.

Expediente

O informativo Dia Sette é uma publicação da Farmácia Dassette

Avenida Sete de Setembro, 4615 - Curitiba - PR • (41) 3244-9911

www.farmaciadassette.com.br

Coordenação: Luiz Rodrigues - luiz@farmaciadassette.com.br

Programação visual: Umma + Pop Art Comunicação Integrada (41) 3329-6684

Redação e revisão: Literato Comunicação e Conteúdo (41) 3023-6600

Jornalista responsável: Melina Pockrandt – DRT/PR 7474

Contato com a redação: literato@literatocomunicacao.com.br

Impressão: Gigapress Indústria Gráfica e Editora Ltda.

Tiragem: 5 mil exemplares

Distribuição gratuita

Diabetes e infância: é possível viver bem



Papel dos pais é fundamental para o diagnóstico e acompanhamento da doença

Segundo dados do Ministério da Saúde, o diabetes afeta mais de 240 milhões de pessoas em todo mundo e estima-se que, até 2025, esse número suba para 380 milhões de pessoas. A preocupação é ainda maior quando se fala de infância, pois a cada ano aumentam os casos da doença em crianças. No caso do diabetes tipo 2, o estilo de vida sedentário e os maus hábitos alimentares são os principais culpados. “O diabetes tipo 1 é o mais comum nas crianças e adolescentes e acontece devido à destruição de células no pâncreas, que resulta na falta de insulina e no aumento do açúcar no sangue. Já o diabetes tipo 2 está diretamente ligado à obesidade e à falta de atividade física, que dificulta a ação da insulina”, explica a endocrinologista pediatra Carla Cláudia Pavan Senn.

Portadores do diabetes tipo 1 têm necessidade de uso de insulina. Já

crianças e adolescentes com diabetes tipo 2 precisam mudar o estilo de vida, fazendo atividade física e reeducação alimentar. No tipo 2, o uso de medicação para controlar a glicemia também pode ser necessário. Sejam portadores de diabetes tipo 1 ou tipo 2, crianças e adolescentes precisam monitorar a doença por meio do controle da glicemia. “Geralmente, eles fazem exames de glicemia em

jejum e antes das refeições”, aponta Dra. Carla.

Os dados são importantes para verificar a dose de insulina necessária. “Podem ser feitas doses de insulina basal ou lenta, de uma a três vezes por dia, e insulina rápida ou ultra-rápida antes das principais refeições, conforme orientação médica”. A dose de insulina também será ajustada de acordo com o planejamento alimentar e a contagem de carboidratos.

É essencial, também, que crianças e adolescentes com diabetes façam exercício físico, de três a quatro vezes por semana, e separem um tempo para atividades de lazer. “Os pais precisam apoiar os seus filhos nessa rotina. É muito importante que a criança não se sinta sozinha e seja supervisionada. Assim, ela não se sentirá sobrecarregada com tudo o que precisa fazer”, comenta a endocrinologista. Os pais têm a função, ainda, de ficarem sempre alertas. “Crianças, principalmente abaixo dos 6 anos, podem apresentar crises de hipoglicemia, com sintomas como sudorese, tontura, fraqueza e dor de cabeça. Neste caso a oferta de um alimento com açúcar, como uma bala, um suco de laranja ou qualquer outro carboidrato simples, melhora a crise”, explica.

Como detectar o diabetes?

Sintomas do início do diabetes tipo 1		O diabetes tipo 2 apresenta poucos sintomas
Menores de 2 anos	Maiores de 2 anos	Os pais devem levar seus filhos para fazerem exames quando:
Encontrar formigas nas fraldas	Muita sede	Apresentam sobrepeso ou obesidade
Troca mais frequente das fraldas	Urinar muito ou fazer xixi na cama	Apresentam gordura localizada na barriga
Cansaço para respirar	Fome intensa	Têm parentes em primeiro grau com diabetes
Irritabilidade	Emagrecimento	
Desidratação	Desidratação	

Vencer a depressão é possível!



A depressão é um dos transtornos mentais mais comuns, mas pode ser controlada com medicamentos e terapia

Todo mundo conhece alguém que já teve ou que tem depressão. Segundo a Organização Mundial de Saúde, em 2030 a depressão será a doença mais comum do mundo. Embora a depressão tenha sempre existido, temos a impressão de que está cada vez mais comum. Em parte, isso se deve ao fato de que, hoje, as pessoas estão mais informadas e atentas aos sintomas, além de lidarem com menos preconceito em relação à doença.

As causas da depressão ainda não são totalmente conhecidas. “Vários fatores biológicos e psicológicos podem contribuir para seu aparecimento”, explica o psiquiatra associado a ABP – Associação Brasileira de Psiquiatria, Dr. Mario Rodrigues Louzã. Alterações em neurotransmissores - substâncias químicas responsáveis pela comunicação entre os neurônios -, fatores hereditários, psicológicos e até ambientais podem estar associados à doença. Mais frequentemente, a depressão é desencadeada após alguma situação de estresse ou conflito. “Situações de perda, como fins de relacionamentos, morte, demissão, enfim, algo que antes nutria sua vida, que era motivo de prazer e segurança, pode ser causa de uma depressão”, explica a psicóloga Giovana Tessaro.

A depressão ainda é bastante mal diagnosticada. Confundida com tristeza,

muitos deixam de buscar tratamento. Mas, até que ponto é normal sentirmos tristeza? Segundo a psicóloga quando enfrentamos situações difíceis, esse sentimento é comum. Porém, a linha entre a tristeza e a depressão pode ser tênue e muitas pessoas deprimidas não procuram ajuda por acharem que estão, simplesmente, tristes. “A tristeza deixa de ser só tristeza e torna-se depressão quando a pessoa não consegue realizar suas atividades rotineiras como antes, diminui suas perspectivas sobre o futuro, tem muitos pensamentos negativos e perde o interesse por atividades que antes traziam prazer”, enfatiza Giovana. Se esses sintomas durarem mais de duas semanas, é hora de procurar ajuda.

E é essa tristeza profunda e duradoura o principal sintoma da depressão. “Crianças e adolescentes podem apresentar irritabilidade em vez de tristeza”, explica Giovana. Outros sintomas são sensação de vazio, falta de energia, apatia, desânimo, ansiedade, pensamentos pessimistas ou de culpa, alterações no apetite e no peso, alterações no sono e dificuldade de concentração. “A depressão, em casos mais graves, pode desencadear ideias de morte e suicídio”, explica dr. Mario.

A doença pode acometer pessoas de qualquer idade, porém é mais frequente que o primeiro episódio aconteça entre os 20 e 30 anos ou por volta dos 60 anos. Com o tratamento adequado, a maioria dos pacientes apresenta apenas um episódio depressivo. Algumas pessoas podem apresentar um segundo episódio de depressão alguns meses ou até anos após a melhora dos sintomas e, uma pequena parte, apresentará diversos episódios ao longo da vida.

Buscando ajuda

A pessoa deprimida pode demorar a aceitar o diagnóstico da depressão. A família e os amigos têm papel importante nesse contexto já que, muitas vezes, é preciso da ajuda de um terceiro para que se busque um médico, pois a pessoa não consegue identificar a doença. Um engano comum é achar que a pessoa deprimida consegue sair sozinha desse quadro. “Pedir que uma pessoa com depressão tenha vontade, especialmente no caso da depressão maior, é semelhante a pedir que uma pessoa com diabetes se cure”, pondera Giovana.

Hoje, graças a diversas pesquisas na área, sabe-se que na depressão há um desequilíbrio químico no cérebro, com alteração dos neurotransmissores – substâncias que fazem a comunicação entre as células nervosas – principalmente da noradrenalina e da serotonina. “A descoberta destas alterações permitiu o desenvolvimento de medicamentos específicos para o tratamento da depressão, que são os antidepressivos”. Esses medicamentos bloqueiam a recaptção dos neurotransmissores que, dessa forma, permanecem mais tempo na sinapse agindo.

O tratamento da depressão se faz atualmente com a combinação dos medicamentos antidepressivos e a psicoterapia. A pessoa com depressão precisa entender que pode ter uma vida normal, desde que siga o tratamento indicado. Normalmente, os resultados do tratamento começam a ser percebidos cerca de uma a três semanas após o início do uso da medicação. “Esses medicamentos permitem a recuperação gradual da depressão, em geral em algumas semanas. E como a depressão é frequentemente uma doença recorrente, os medicamentos

também protegem de novas crises depressivas. Por isto, muitos precisam tomá-los por longos períodos de tempo, às vezes, por toda a vida”, ressalta o psiquiatra.

A importância da terapia

A psicoterapia aliada ao uso de medicamentos permite que o tratamento de depressão seja mais efetivo. “A razão para a utilização das duas formas de tratamento está na sua complementaridade. A depressão, qualquer que seja sua origem, acarreta no deprimido uma série de alterações em suas relações com as pessoas que o cercam, em suas atividades e, fundamentalmente, na forma de expressão afetiva. A dinâmica das emoções encontra-se prejudicada. Nesses aspectos a psicoterapia pode auxiliar, levando a pessoa a reflexões sobre suas emoções”, explica o dr. Mario. A psicóloga Giovana Tessaro complementa que é por meio da psicoterapia que o paciente vai conseguir transformar suas atitudes. “Os medicamentos diminuem o sofrimento, mas é por meio da psicoterapia que o paciente vai conseguir transformar-se para poder viver melhor”.

Fique atento aos sintomas:

- tristeza profunda e persistente
- sensação de “vazio”
- cansaço e falta de vontade
- irritabilidade
- dificuldade de concentração
- sono excessivo ou insônia
- alterações de peso

+ Nutrição

Por uma alimentação mais completa

Alimentos funcionais ajudam a prevenir o aparecimento de doenças

Você sabia que o tomate pode auxiliar na prevenção do câncer de próstata? E que consumir cenoura pode prevenir o envelhecimento precoce? Ou, ainda, que incluir maçã na sua dieta pode reduzir a possibilidade de desenvolver doenças cardiovasculares? São diversos os alimentos que possuem propriedades ou nutrientes chamados de funcionais. “Funcionais são os alimentos que, além de simplesmente nutrir, apresentam substâncias e compostos bioativos que têm capacidade de regular funções corporais, auxiliando na proteção contra diversas doenças”, explica a nutricionista Marcela Caron.

Betacaroteno, licopeno, fibras, isoflavonas, ômega 3, flavonóide e probióticos são alguns dos compostos com propriedades funcionais encontrados nos alimentos. Para a nutricionista Juliana Trevilini Garcia, especialista em alimentos funcionais, a maioria das doenças da vida moderna é decorrente da má alimentação. “Nos últimos anos houve uma grande mudança no estilo de vida da população, as pessoas passaram a trabalhar mais, deixando a alimentação em segundo plano”. Por isso, uma dieta rica em alimentos funcionais é essencial nos dias de hoje.

Muitas pessoas, em razão da facilidade, optam por consumir esses nutrientes em cápsulas. Embora isso seja indicado em alguns casos, a nutricionista Marcela afirma que a suplementação nunca substitui o consumo do alimento *in natura*. “O alimento possui nutrientes que atuam em conjunto, facilitando sua absorção e ampliando os benefícios”.

Saiba mais sobre alguns compostos e suas funções:

Betacaroteno: alta capacidade antioxidante, prevenindo envelhecimento precoce. Aumenta a imunidade, favorece a integridade da visão, promove a elasticidade e o brilho da pele, fortalece as unhas e protege a pele contra a ação dos raios ultravioletas. Onde encontrar: mamão, abóbora, manga, espinafre, brócolis, cenoura, entre outros.

Licopeno: poderoso antioxidante. Previne doenças crônicas, como câncer de próstata. Onde encontrar: tomate, melancia, pimentão, goiaba, entre outros.

Fibras: melhoram o funcionamento intestinal. Têm um importante papel no controle da glicemia, na redução do colesterol e da obesidade. Onde encontrar: frutas, verduras, legumes, aveia, linhaça, quinoa, alimentos integrais e oleaginosas (castanhas, nozes, avelãs, etc.)

Isoflavonas: ação antioxidante, ajuda na diminuição dos níveis de colesterol, propriedades antitrombogênicas, anti-inflamatórias, alivia sintomas da menopausa. Onde encontrar: grão de soja, brotos de alfafa, sementes de linhaça, trevo vermelho, entre outros.

Ômega 3: diminuição do risco de doenças cardiovasculares, propriedades anti-inflamatórias, antitrombogênicas, vasodilatadoras (reduzindo a pressão arterial) e hipolipemiantes. Onde encontrar: linhaça, óleo de canola, abacate, peixes de águas profundas e geladas como, atum, salmão, arenque e sardinha.

Flavonóide: reduz o risco de doenças cardiovasculares, tem ação antioxidante, anti-inflamatória, vasodilatadora e antitrombogênica. Onde encontrar: amora, cebola, maçã, tomate, brócolis, chás, vinho tinto, uva, pimentão, cacau e frutas cítricas.

Probióticos: aumentam a imunidade, ajudam na constipação, digestão da lactose, influenciam no aumento da absorção de vitaminas e minerais, aliviam sintomas da síndrome do intestino irritável, etc. Onde encontrar: leites fermentados e iogurtes.

*Informações: Marcela Caron, nutricionista do colégio Saint Michel.

Para os dias quentes

A nutricionista Juliana Trevilini Garcia indica alguns ingredientes para preparar uma bebida gostosa e pra lá de saudável: o suco de abacaxi, erva-doce, mel e gengibre, conforme receita do Quintana Café e Restaurante.

O abacaxi é fonte de vitamina C, que auxilia a fortalecer o sistema imunológico. Também rico em fibras que estimulam a liberação de toxinas e funcionamento intestinal. Tem ação digestiva. O mel, além de energético, tem ação expectorante e fluidificante, em especial o mel de eucalipto. A erva-doce tem ação expectorante e digestiva e o gengibre complementa o suco pela sua ação anti-séptica no caso de inflamações de garganta e anti-inflamatória.



Foto: Cintia Montesino

Sem constrangimento



O médico urologista Dr. Emir de Sá Riechi fala sobre disfunção erétil, um assunto que ainda assusta e envergonha os homens

A disfunção erétil é mais comum a partir de qual idade?

A disfunção erétil, também conhecida como impotência sexual, é mais comum a partir da quinta década de vida. Porém, existem alguns outros fatores que podem resultar no problema. Os mais comuns são o diabetes, a hipertensão arterial, a obesidade mórbida, a depressão, o alcoolismo e o uso de drogas ilícitas.

Quais os tratamentos disponíveis?

O tratamento é realizado a partir do diagnóstico da doença básica, pois, na maioria das vezes, ela é secundária a um

problema mais grave ou está associada à outra doença. Então, melhorando o estado geral do paciente, a disfunção erétil melhorará.

Para a disfunção erétil propriamente dispomos de tratamento clínico (com medicamentos) e, eventualmente, cirúrgico. Quando existe doença vascular peniana, o tratamento inclui medicações vasoativas, que agem localmente no pênis, permitindo melhora da ereção. Podem ser indicadas, ainda, medicações hormonais ou antidepressiva e ansiolítica.

Os homens ainda têm vergonha de procurar o médico?

Na realidade ainda existe muito folclore e medo em relação ao sexo e, naturalmente em relação aos sintomas de disfunção sexual. A vergonha da avaliação médica geralmente desaparece a partir do momento em que o paciente passa a ser bem orientado, pois começa a entender seu problema de saúde e aceita melhor o tratamento.

Causas psicológicas podem estar associadas?

A disfunção erétil de origem psicológica incide mais em pacientes mais jovens (30-45 anos), quando o homem tem mais problemas de afirmação em diversas áreas. O estresse e a depressão também podem contribuir.

Homens com diabetes são mais propensos a apresentarem disfunção erétil? Por quê?

Diabetes ocasiona disfunção erétil por fatores neurológicos e de circulação sanguínea - conhecidas como causas neuro-vasculares. A ereção peniana tem claramente um funcionamento neuro-vascular. A libido produz o desejo sexual que, por estímulo neurológico, libera substâncias para a ereção. Então, se o diabetes estiver descompensado ou mal tratado, poderá ocorrer a disfunção erétil.

Nos últimos anos, os medicamentos orais para disfunção erétil se popularizaram. Existe alguma contra-indicação do uso desses medicamentos?

O advento das medicações orais para a disfunção erétil mudou muito o tratamento. Essas novas drogas proporcionaram aos pacientes a possibilidade de tratamento clínico. São drogas com função vaso-ativa, que atuam diretamente na ereção.

Essas drogas têm como principal contra-indicação seu uso por paciente que tem insuficiência coronariana ou que já sofreram infarto do miocárdio.

Contato:

Dr. Emir de Sá Riechi, médico urologista
Sete de setembro, 4615. cj 1701.
Tel: 41 3022 0044

+ **Dose Certa**

Proibido beber

Uma pesquisa recente da Faculdade de Medicina da USP descobriu mais um motivo para deixar as gestantes longe do álcool: a ingestão de bebidas durante a gravidez aumenta o risco de depressão antes e após o parto. Há, também, maior número de casos de depressão pós-parto em mulheres que ingeriram cinco ou mais doses alcoólicas em uma mesma ocasião, durante os nove meses de gestação.

Arroz branco X integral

Uma pesquisa da Universidade de Harvard acrescentou mais um item à lista de carboidratos refinados que podem causar diabetes: o arroz branco. Segundo o estudo, o consumo desse alimento aumenta a probabilidade do desenvolvimento do diabetes tipo 2. O processo de "transformação" do arroz integral para branco aumenta o índice glicêmico do grão. Os pesquisadores concluíram que substituir o arroz branco pelo integral reduz a chance da doença em 16%.

Monitoramento mais fácil

Segundo a revista científica Science Translational Medicine, cientistas americanos estão desenvolvendo um novo dispositivo para ajudar o monitoramento do nível de açúcar no sangue, evitando que o paciente fure o dedo toda hora. Trata-se de um implante de 3,5 centímetros que promete facilitar a vida de pessoas tanto com diabetes tipo 1 quanto aquelas com tipo 2. O dispositivo deve demorar ainda alguns anos para ser disponibilizado.



CONTOUR^{TS}

Sistema de Monitoramento da Glicose Sangüinea

Aproveite, estoque limitado.

LANÇAMENTO

Na Compra de 1 caixa de tiras,

Ganhe Kit Completo

(monitor, 10 tiras, lancetador e 10 lancetas)



Bayer HealthCare
Diabetes Care



BREEZE²

Sistema de Monitoramento da Glicose Sangüinea

JÁ CODIFICADO

Kit completo +
50 tiras
= R\$90,00



Bayer HealthCare
Diabetes Care

SAC 0800 723 1010

sac@bayerhealthcare.com

Respeito por você