



Quando o bebê não vem...

O cenário familiar e profissional de hoje é muito diferente do que tínhamos há algumas décadas. As mulheres há muito deixaram de ser apenas donas de casa e conquistaram seu espaço no mercado de trabalho. Essa é uma das principais razões pela qual muitas mulheres adiam a gravidez para depois dos 40 anos.

Com isso, é comum que enfrentem dificuldades para engravidar, já que a partir dos 35 anos observa-se uma queda na fertilidade feminina. E não é só a

mulher que apresenta problemas com a fertilidade: 35% das vezes o problema é relacionado à mulher, 35% ao homem, 20% a ambos e em 10% dos casos a causa não é identificada.

Mas a medicina também nos traz um cenário bem diferente – e muito mais animador. Hoje, técnicas de reprodução assistida permitem que os casais tenham muito mais chances de conseguir engravidar. A busca de casais por esses tratamentos é cada vez mais comum.

Outro problema causado pela vida moderna, que também abordamos nessa edição, é em relação à alimentação. Quem almoça na rua consegue ter uma refeição saudável? As nutricionistas com que conversamos dizem que sim, basta apenas saber o que colocar no prato.

Confira ainda matérias sobre diabetes gestacional, doenças de inverno e direitos e deveres dos usuários de planos de saúde. Outra novidade

dessa edição é o Programa de Educação Dassette, promovido pela Farmácia Dassette, que irá proporcionar atendimento e orientação gratuita para clientes que estejam se submetendo a alguns tratamentos, entre eles o diabetes.

Boa leitura!

Fale conosco:

Envie suas críticas, elogios e sugestões para o e-mail:

diasette@farmaciadassette.com.br

Espaço Diet

Diabetes gestacional: entenda a doença - pg 4

Especial

Rinite alérgica, resfriado e asma: como se proteger das doenças do inverno – pg 5

Educação

Farmácia Dassette promove programa de educação em saúde para clientes – pg 8

Nova tecnologia traz esperança para tratamento de câncer de próstata



* Por Marcelo Bendhack

O Brasil começa a utilizar uma nova alternativa para o tratamento de câncer de próstata: o HIFU, sigla em inglês para ultra-sonografia de alta frequência e intensidade. A técnica permite a aplicação de energia acústica (ultrassônica e não a radioativa) na próstata, que elimina totalmente o tecido doente. O objetivo do procedimento é, no momento em que se retira o tecido doente,

extinguir também a região ou áreas que apresentam tumor maligno.

Pacientes tratados com HIFU têm menor risco de desenvolver complicações, como disfunção erétil, incontinência e toxicidade retal, se comparados com métodos convencionais (cirurgia ou radioterapia). O HIFU pode ser utilizado para casos de tumores em estágio inicial (restrito à próstata) ou câncer recidivo após radioterapia e cirurgia. Entretanto, cada caso é analisado individualmente.

O HIFU possui resultados bastante otimistas, com base em pesquisas internacionais. Dos pacientes tratados com uma única sessão de HIFU, 83% estavam livres da doença oito anos após a realização do procedimento. Outros benefícios são a manutenção da capacidade de ereção em 70% dos casos e incontinência urinária em apenas 2% dos pacientes. O estudo completo do novo procedimento é capa da revista Urologia Essencial, que pertence à Sociedade Brasileira de Urologia (SBU). A revista enfoca artigos originais de investigação científica e básica sobre a prática urológica.

O procedimento é realizado por uma cânula (transdutor ultrassônico) introduzida pelo reto, que possui dois modos de ultrassonografia: o habitual, inclusive, com Doppler colorido (que permite visualizar e definir a região de tratamento nos eixos transversal e longitudinal) e o HIFU (de alta frequência e intensidade), o qual elimina o tecido com precisão milimétrica. O paciente recebe anestesia locoregional (bloqueio) com sedação ou anestesia geral e fica no hospital de 12 a 24 horas. Nos estudos iniciais, esse método foi programado para tratar doenças benignas da próstata, mas poderá ter outras indicações. Com o refinamento da tecnologia e a aquisição de resultados convincentes para o tratamento do câncer, existe a possibilidade de tratar doenças malignas.

* Marcelo Bendhack é uro-oncologista do Hospital Nossa Senhora das Graças, presidente da Associação Latinoamericana de Uro-Oncologia (UROLA) e primeiro a realizar a técnica HIFU no país.

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 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

Tiragem: 2.500 exemplares

Distribuição gratuita



diabetes contato

APRENDA E GANHE COM ONETOUCH®

Diabetes Contato® é o programa da Johnson & Johnson que faz você acumular pontos, benefícios e ter acesso a materiais educacionais sobre Diabetes.

Cadastre-se no serviço de atendimento ao cliente ou no site e participe!

Se você tem diabetes, você entende como é importante o apoio de todos ao seu redor.

 Inscreva-se já
0800 701 5433
Serviço de Atendimento ao Cliente OneTouch®



www.diabetescontato.com

ONETOUCH®

Quando o diabetes chega na gravidez



... as mães devem redobrar os cuidados com a saúde, controlando a alimentação e praticando exercícios físicos

Durante a gravidez, pode acontecer o aumento em excesso da glicemia – o açúcar do sangue - caracterizando o diabetes gestacional. “O diabetes gestacional é um problema metabólico comum que acomete uma média de 3% a 13% das gestações. Essa condição pode ou não persistir depois do parto”, explica dr. Mauro Scharf, endocrinologista e pediatra do Centro de Diabetes Curitiba, do Hospital Nossa Senhora das Graças, de Curitiba (PR).

Os sintomas são semelhantes aos do diabetes normal, como perda de peso, infecção urinária, além de sede, aumento da urina e visão turva. A doença costuma acometer, principalmente, mulheres que apresentam fatores de risco como sobrepeso, aumento exagerado de peso durante a gestação e história de diabetes na família. “Além disso, a probabilidade aumenta com a idade, e também para as mulheres que já tiveram filhos nascidos com mais de 4,5 kg”, diz a endocrinologista do Hospital das Nações, de Curitiba (PR), dra. Sheyla Alonso.

Entre as principais complicações que o diabetes gestacional pode causar

para a grávida estão o aumento da possibilidade de abortos ou partos prematuros. “Já para o bebê, a doença pode resultar em hipoglicemia, má-formação congênita e macrosomia fetal (doença que faz com o bebê nasça com excesso de peso)”, explica dr. Mauro. Após a gravidez, a mulher pode ou não permanecer com o diabetes. Na maioria dos casos a doença acontece apenas no período da gestação, porém as mães devem ser acompanhadas e realizarem exames no pós-parto. “Em torno de 30 a 40% das mulheres podem permanecer com o diabetes depois da gestação ou desenvolver a doença após 5 ou 10 anos da gravidez”, aponta dra. Sheyla.

Prevenção e tratamento

A melhor forma de prevenir o diabetes gestacional, de acordo com a dra. Sheyla, é o controle do peso antes da gestação e o controle do ganho do peso durante a gravidez. Além disso, são indicados o controle alimentar, a prática de atividades físicas e o acompanhamento médico. Quando se fala em tratamento, o controle do ganho de peso e a prática de atividade física são sempre as primeiras indicações. Caso seja necessário, pode-se fazer o controle glicêmico com o uso da insulina, que é a única medicação permitida durante a gravidez.

+ Dose Certa

Café e AVC

O periódico científico Stroke divulgou uma pesquisa que relaciona o hábito de tomar café com os riscos de acidente vascular cerebral causado por aneurisma. O estudo, da Universidade de Utrecht, afirma que a ingestão da bebida dobra as chances de acontecer uma ruptura de aneurisma – problema que atinge 2% da população mundial – causando o AVC.

Hora de malhar

Segundo estudo realizado pela USP, a prática de atividades físicas beneficia, e muito, o paciente com diabetes, pois os exercícios ajudam a controlar a quantidade de açúcar no sangue. Entretanto, antes de começar, é necessário consultar um especialista para indicar quais as melhores atividades para cada indivíduo.

Previna-se das doenças de inverno

Rinite alérgica, resfriados e asma estão entre as doenças mais comuns no clima frio

Com a proximidade do inverno, a temperatura fica cada vez mais baixa, as pessoas começam a ficar mais tempo em ambientes fechados e as mudanças climáticas passam a ser mais frequentes. “Esses fatores irão favorecer o aparecimento das alergias respiratórias, resfriados, gripes e outras viroses”, explica a médica da Clínica de Alergia da Policlínica Geral, do Rio de Janeiro, Fátima Emerson. O ar mais frio e a maior umidade favorecem o desenvolvimento de ácaros e fungos. É nessa época, também, em que os agasalhos e cobertores guardados durante a primavera e verão saem dos armários. “Como resultado, aumentam as crises de asma e rinite alérgica”.

Segundo a especialista, a rinite alérgica é a alergia respiratória mais comum, acometendo cerca de 30% da população brasileira. “Essa doença ainda é pouco percebida pelas pessoas e é comumente confundida com resfriados repetidos”. Os sintomas típicos da rinite alérgica são espirros, coriza, congestão nasal acompanhadas de coceira insistente no nariz, nos olhos, nos ouvidos e na garganta, tosse e produção de

mucos. O tratamento inclui o uso de medicamentos, vacina e controle ambiental contra os ácaros.

Enquanto a rinite tem causa hereditária, o resfriado comum é ocasionado por um vírus. Os sintomas do resfriado são: mal-estar, febre, dores no corpo e falta de apetite. A asma – ou bronquite – também é de causa genética, mas também sofre a ação de fatores ambientais. “No Brasil, a causa mais comum da asma é o ácaro da poeira domiciliar, que no inverno aumenta consideravelmente. Crianças e idosos são mais vulneráveis, pois têm um sistema imunológico mais suscetível”, declara dra. Fátima.

Como prevenir

É possível adotar alguns cuidados para controlar as alergias respiratórias, em especial a asma e a rinite alérgica. Pequenas medidas podem trazer grandes resultados:

Limpe a casa com pano umedecido diariamente;

Evite vassouras e espanadores;

Combata focos de mofo e umidade, comuns no inverno;

Abra as janelas e areje a casa mesmo nos dias frios, pois ambientes fechados tendem a ser mais úmidos, favorecendo ácaros e mofo;

Jogue fora papéis antigos e outros objetos que você não use e que possam acumular pó

Evite uso de cobertores de lã, preferindo edredons.

Para mais informações:
www.blogdalergia.blogspot.com



+ Dose Certa

O lado bom da depressão

O periódico *Journal of Abnormal Psychology* publicou um estudo de universidades europeias que aponta que a depressão aguça o raciocínio analítico e a persistência. Os pacientes em depressão que participaram do estudo mostraram mais habilidade para realizar tarefas complexas.

De olho no cabelo

Angela Kyei, chefe residente do Instituto Clínico de Dermatologia e Cirurgia Plástica de Cleveland, publicou um artigo sobre a relação da queda de cabelo com diversas doenças. A especialista afirmou que a queda de cabelo em mulheres pode estar relacionada ao diabetes tipo 2 e ressaltou que a perda dos fios não pode ser ignorada.

Engravidar é possível

Técnicas modernas de reprodução assistida dão esperança às mulheres que decidiram adiar o sonho da maternidade

Cerca de 15% dos casais em idade reprodutiva apresentam dificuldade para engravidar. Diversas podem ser as causas para a infertilidade tanto feminina quanto masculina. “Os casos de infertilidade são causados, em geral, 35% por problemas relacionados à mulher, 35% relacionados aos homens, 20% a ambos e em 10% deles ainda não se sabe a

causa”, explica Juliano Scheffer, especialista em Medicina Reprodutiva e diretor científico do Instituto Brasileiro de Reprodução Assistida – IBRRA, de Belo Horizonte (MG).

Hoje, muitos casais acabam postergando a gravidez em função, principalmente, da estabilidade profissional. Como na mulher

a idade é um dos fatores que prejudica a qualidade dos óvulos, essa decisão ocasiona uma dificuldade na hora de engravidar. “Até os 35 anos a chance de um casal engravidar é por volta de 22%. A partir dos 35 anos, observa-se uma queda da fertilidade e, após o 37 anos, esta queda é mais acentuada. Por volta dos 40 anos, a chance de engravidar é menor que 5%”.



+ Dose Certa

Genéricos

A Anvisa está dando prioridade para aprovação de medicamentos genéricos. Só no primeiro trimestre de 2011, foram liberados 73% a mais de produtos do que no mesmo período no ano passado. As vendas também cresceram: foram mais de 127 milhões de unidades nos três meses iniciais, o que significa um aumento de 32%.

Cuidado com o coração

Segundo pesquisa divulgada no *Journal of the American Heart Association*, pacientes que já tiveram ataques cardíacos e usam anti-inflamatórios não-esteróides têm 45% a mais chance de sofrer um novo infarto. As conclusões são da Universidade de Copenhague.

A boa notícia é que com a medicina em constante evolução, as técnicas de reprodução assistida ficam cada vez mais eficientes. Diversas são as possibilidades de tratamento para engravidar, desde os mais simples até os mais complexos. A indicação virá sempre do médico, de acordo com cada caso. Entre os considerados de baixa complexidade, explica o especialista, estão o coito programado e a inseminação intra-uterina.

No coito programado, a ovulação é estimulada com hormônios para aumentar o número de óvulos produzidos em um ciclo natural. “Estimulamos o ovário e então orientamos o melhor momento para a relação sexual”. Já a inseminação intra-uterina consiste em depositar os melhores espermatozoides dentro da cavidade uterina da mulher. O primeiro passo é a coleta do sêmen, que é feita em consultório. Depois, o sêmen é preparado no laboratório e depositado na cavidade uterina através de um cateter de silicone.

Outra técnica, considerada de alta complexidade, é a fertilização *in vitro*. Nessa técnica, após a coleta, o óvulo será fertilizado pelo espermatozoide em laboratório. Esse processo irá gerar embriões que serão colocados no útero da mulher. Então poderá ou não ocorrer a implantação (fixação no endométrio), determinando o sucesso da técnica. “Estimulamos o ovário, coletamos os óvulos, realizamos a fertilização no laboratório e depois transferimos os embriões para o útero através de um cateter guiado pelo ultrassom”, explica dr. Juliano.

Uma nova regulamentação do Conselho Federal de Medicina limita o número de embriões a serem implantados. Em mulheres de até 35 anos, o máximo é de dois embriões. Para as de idade entre 36 e 39, o máximo é de 3 embriões e as mulheres que têm mais de 40 anos podem implantar até quatro embriões. Isso foi necessário para diminuir o número de gravidez múltipla.

Além desses tratamentos existem outros como a maturação *in vitro*, o *hatching assisted*, o diagnóstico pré-implantacional, o útero de substituição, o congelamento de gametas e/ou embriões e a doação de gametas masculinos ou femininos. Dr. Juliano destaca ainda que, dentre as complicações das técnicas de reprodução assistida, existem a gravidez múltipla – ou seja, de mais de um filho –, a síndrome de hiperestimulação ovariana, infecções, hemorragias, etc. “Essas complicações são raras e quando o tratamento é bem realizado e controlado pelo médico quase nunca ocorrem”.

O preço de um tratamento para engravidar pode variar de acordo com a técnica empregada, ficando geralmente entre mil e 15 mil reais. Além disso, o médico reforça que nas principais capitais existem centros que oferecem tratamentos gratuitos. “Os medicamentos, que encarecem o tratamento, devem ser comprados e podem custar entre mil e seis mil reais”.

Congelamento de óvulos

Para o especialista, essa é uma opção que deve ser considerada por mulheres que pretendem engravidar mais tarde. Para ele, a prevenção

da saúde reprodutiva é muito importante. Por isso, o ideal é congelar os gametas antes dos 35 anos. “Mas a mulher deverá ser avaliada antes para saber a possibilidade do congelamento ou não dos seus gametas. Além disso, as mulheres que vão se submeter a tratamento de quimioterapia e radioterapia devem utilizar o congelamento”.

Causas mais comuns da infertilidade da mulher:

- doenças sexualmente transmissíveis;
- problemas de ovulação – a mais comum é a síndrome do ovário policístico;
- problemas peritoneais como a endometriose;
- tabagismo;
- utilização de hormônios masculinos;
- problemas no útero e no colo uterino.

Causas mais comuns da infertilidade no homem:

- obstrução no canal ejaculatório;
- baixa produção de espermatozoides;
- traumas;
- infecções;
- varicocele;
- problemas na espermatogênese (processo de formação de espermatozoides) por problemas genéticos ou infecciosos.

CHANCE DE ENGRAVIDAR POR CICLO MENSTRUAL

IDADE	20	25	30	35	40	45
Naturalmente	35%	25%	20%	15%	5%	1%
Inseminação	40%	30%	25%	20%	8 a 10%	3%
Fertilização <i>in vitro</i>	60%	50%	45%	35-40%	20%	< 10%

FONTE: www.castellotti.com.br

+ Dose Certa

Pela manhã

O Centro Nacional de Pesquisa Cardiovascular de Madri realizou um estudo que aponta que os ataques cardíacos são mais nocivos pela manhã. Segundo a pesquisa, pessoas que sofrem infartos entre 6h e meio-dia tendem a ter mais sequelas e sofrer mais danos nos tecidos cardíacos.

Doar e ajudar

Muitas mulheres têm uma quantidade de leite maior que a necessidade de seu bebê. Se esse é seu caso, entre em contato com o banco de leite do Hospital de Clínicas e ofereça-se como doadora. As doações são direcionadas para prematuros e recém-nascidos que estão internados e ainda não podem ser amamentados pelas mães. O telefone é (41) 3360-1867.

+ Institucional

Farmácia Dassette promove Programa de Educação

Pacientes com diabetes, portadores de feridas e os que necessitam de terapia de reposição hormonal receberão assistência diferenciada

Pacientes com diabetes, portadores de feridas e os que necessitam de terapia de reposição hormonal receberão assistência diferenciada.

Qualidade de vida, bem-estar e atendimento humanizado. Essas são algumas das metas do “Programa de Educação Dassette”, promovido pela Farmácia Dassette. A ação, que terá início no dia 18 de julho, tem como objetivo oferecer um atendimento especializado e individualizado aos pacientes diabéticos que necessitam de aplicação de insulina, aos que apresentam feridas e precisam de curativos especializados e às crianças que requerem reposição hormonal.

Os atendimentos serão realizados de forma gratuita para os clientes da farmácia, que após o encaminhamento do médico e receituário carimbado e assinado, farão o agendamento com os profissionais. Com a prescrição médica, a equipe de atendimento do programa dará orientações de acordo com a necessidade de cada paciente. “O programa pretende contribuir positivamente com os demais profissionais na assistência. É importante que o paciente se sinta motivado, que entenda seu

quadro clínico, as possíveis complicações e as estratégias para preveni-las”, explica a enfermeira e coordenadora do programa, Reliane de Carvalho.

O papel dos especialistas do programa é ensinar os pacientes a desenvolverem habilidades de autogerenciamento em casa, como manuseio e armazenagem de medicamentos, orientações sobre alimentação e qualidade de vida, como

identificar e lidar com os sintomas e como proceder em situações adversas relacionadas ao seu tratamento. “Nosso objetivo é mostrar ao paciente e sua família que seguindo corretamente a prescrição médica e mantendo o autocuidado diário é possível prevenir, eliminar ou prolongar possíveis complicações e manter a qualidade de vida.” destaca a enfermeira e educadora do programa, Reliane Vera Vazques.

O consultório – desenvolvido especialmente para o programa – está localizado no mesmo edifício da Farmácia Dassette. (Av. Sete de Setembro, 4615, 13º andar). “Todo o ambiente foi projetado para oferecer conforto e segurança. Contamos com uma equipe preparada para contribuir com o sucesso do tratamento e proporcionar qualidade de vida, saúde e bem-estar ao paciente.” reforça Reliane.

O programa tem início no dia 18 de julho e também é aberto a não clientes da farmácia, mediante pagamento de taxa. Mais informações sobre o programa, valores e horários no telefone (41) 3244-9911.



+ Dose Certa

Bebida na adolescência

A Unifesp publicou um estudo na Revista de Saúde Pública que mostra como os jovens são influenciados pelas propagandas de bebidas alcoólicas. Os resultados mostram que as cenas de alegria e festa divulgada nos comerciais atraem os adolescentes entre 11 e 16 anos e aumentam o consumo do álcool nessa faixa etária.

Doenças Crônicas

Segundo a Organização Mundial da Saúde, doenças pulmonares, diabetes, câncer e cardiovasculares são as principais causas de morte do mundo. Em 2008, elas foram responsáveis por 63% do total. Segundo a OMS, evitar os fatores de risco, como fumo, sobrepeso e bebida, pode ajudar a mudar essas estatísticas.

+ Nutrição

Comer bem fora de casa é possível!

Montar um prato com vários grupos alimentares garante uma refeição saudável

Almoçar em restaurantes, em especial em buffets por quilo, faz parte da rotina de milhares de trabalhadores brasileiros. O que muitos não sabem é que é possível ter refeições saudáveis fora de casa. Hoje, os restaurantes oferecem uma grande variedade de alimentos, bastando apenas saber escolher corretamente. Uma forma simples de montar um prato saudável, de acordo com a nutricionista especialista em Nutrição Clínica e Terapia Nutricional, Ana Cláudia Silva, é escolher todos os grupos alimentares: carboidratos, hortaliças e proteínas.

Os carboidratos devem estar presentes diariamente, pois são fontes de energia. De acordo com Astrid Pfeiffer, nutricionista e autora do livro *A Cozinha Vegetariana de Astrid Pfeiffer* (Editora Alaúde), as massas também são permitidas. “Sempre dê preferência às integrais, que além de conterem fibras, dão mais saciedade e não fazem com que a glicemia se eleve rapidamente”.

As hortaliças também são um grupo alimentar essencial: são os reguladores, responsáveis por fornecer principalmente minerais e vitaminas. “Ao escolhermos as saladas, devemos sempre variar o consumo em relação às cores, pois os diferentes pigmentos possuem funções benéficas diversas em nosso organismo”, explica Ana Cláudia. Para

Astrid Pfeiffer não é à toa que cada hortaliça tem sua cor. “Os amarelos avermelhados são fontes de betacaroteno, os vermelhos contêm licopeno, os roxos antocianinas, os verdes cálcio e clorofila, e assim por diante.”

O terceiro grupo, de proteínas, engloba as leguminosas, as carnes, o leite e seus derivados. “Se a escolha for pela carne vermelha, o ideal é optar por cortes magros ou mesmo alterná-la com frango ou peixe”, aconselha a nutricionista Mariana Fróes, do Centro Multidisciplinar da Dor. Uma dúvida comum de muitos brasileiros é sobre o consumo diário de arroz e feijão. Mariana Fróes confirma que é possível consumi-los todos os dias. “O arroz e o feijão formam uma combinação perfeita e podem ser ingeridos sem maiores preocupações, mas o ideal é variar: trocar o feijão pelo grão de bico ou pela lentilha, por exemplo, é uma boa opção”.

Dicas:

- Faça lanches entre as refeições;
- Beba um copo de água de meia em meia hora. Isso fará com que não chegue com tanta fome ao restaurante;
- Primeiro olhe todo o buffet para depois se servir;
- Evite frituras e molhos gordurosos;
- Evite molhos industrializados na hora de temperar a salada.



+ Dose Certa

Metabolismo e envelhecimento

O Instituto Nacional de Saúde dos Estados Unidos publicou uma pesquisa no *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, afirmando que pessoas com altas taxas metabólicas podem envelhecer mais cedo. Os pesquisadores afirmam, entretanto, que isso não tem relação com a prática de exercícios físicos.

Pimenta na dieta

Um pouquinho de pimenta pode ajudar na perda de peso. Segundo pesquisa realizada pela Universidade de Purdue (EUA), acrescentar meia colher de chá de pimenta tipo chilli às refeições ajuda a diminuir o apetite e a aumentar o gasto calórico.

+ Entrevista

Cuidados com os olhos no inverno

No inverno, algumas doenças oftalmológicas têm maior incidência. A falta de ventilação nos ambientes e a proximidade com outras pessoas são fatores que podem causar uma maior sensibilidade nos olhos e facilitar a transmissão de diversas patologias. Conversamos com o oftalmologista dr. Marco Canto, diretor da Clínica Canto de Curitiba (PR), para saber mais sobre como prevenir e tratar essas doenças.

Quais são as doenças oftalmológicas mais comuns no inverno? Por quê?

As doenças mais comuns são a síndrome do olho seco e as conjuntivites alérgicas. No inverno, o ar torna-se mais seco e com maior suspensão de partículas. O uso frequente de aquecedores, ambientes fechados e a diminuição no consumo de líquidos também são fatores que ajudam a desenvolver a doença.

O que é a síndrome do olho seco?

A exposição a aparelhos de ar-condicionado, aquecedores, ventiladores, poluição, uso excessivo de computadores e até algumas medicações podem levar à síndrome do olho seco. A doença é causada pelo baixo volume na produção de lágrimas ou por uma disfunção, que acarreta má qualidade da lágrima.

Como saber se tenho a síndrome do olho seco?

Alguns sintomas: sensação de cisco no olho, queimação, ardor, sensibilidade à luz, embaçamento visual e olhos vermelhos. O lacrimejamento excessivo também é um indicativo. Geralmente esses sintomas são

piores ao final do dia, em locais com pouca umidade e após uso prolongado da visão para perto.

Qual o tratamento para essa síndrome?

Diversos podem ser os tratamentos, dependendo de cada caso. Os mais comuns são o uso de colírios ou gel, higiene das pálpebras, dieta alimentar para estimular a produção de lágrimas, correção cirúrgica das pálpebras e medicamentos anti-inflamatórios.

Exista alguma forma de prevenção?

Deve-se dormir em local ventilado e umedecido e evitar ambientes climatizados e com poeira.

O que é a conjuntivite?

A conjuntivite é uma inflamação da conjuntiva, uma membrana que reveste a parte branca do olho e a superfície interna das pálpebras. A doença pode ser causada por vírus ou bactérias. Na conjuntivite bacteriana o comprometimento é mais externo e os olhos ficam vermelhos, congestionados e com secreção. Já na conjuntivite viral, a infecção atinge internamente o tecido conjuntival e a córnea. Esse tipo de conjuntivite lesiona a

célula, o que é muito mais grave, pois deixa mais sequelas e o tratamento leva muito mais tempo.

A conjuntivite é mais comum no inverno? Por quê?

Sim, principalmente devido à proximidade com outras pessoas e à falta de ventilação nos ambientes, o que causa maior quantidade de componentes no ar, ocasionando sensibilidade nos olhos. Isso facilita a transmissão da doença.



+ Dose Certa

Nova visão

Já foi aprovada na Europa a comercialização de uma prótese de retina, que ajudará na recuperação parcial da visão em alguns casos de cegueira. O produto é da Second Sight Medical Products e estará disponível para transplante ainda esse ano, em hospitais de Paris, Genebra e Londres.

Viver mais e melhor

Segundo pesquisa publicada no Proceedings of the National Academy of Science, a prática de exercícios físicos ajuda a fortalecer o cérebro, melhorando a memória em idosos. O estudo apontou que em adultos que realizaram atividades físicas, houve um aumento do hipocampo, área do cérebro ligada à memória e que, naturalmente, sofre redução com o envelhecimento.

Plano de saúde: conheça seus direitos e deveres

Dúvidas sobre planos de saúde? A ANS – Agência Nacional de Saúde Suplementar, responsável pelo mercado de planos de saúde no Brasil, esclarece algumas questões.

Existe algum limite para o número de consultas ou exames que podem ser feitos?

Não pode haver limitação de cobertura para consultas médicas e fisioterápicas, exames e número de dias em internações, mesmo em leitos de alta tecnologia (UTI/CTI). Mas existem exceções: sessões de psicoterapia, terapia ocupacional, consultas com nutricionistas e fonoaudiólogos podem ser limitadas ao mínimo estabelecido.

Se houver atraso na fatura e o paciente precisar usar o plano, ele pode ser prejudicado?

A suspensão do atendimento ou rescisão contratual de um plano de saúde poderá ocorrer nos casos em que houver inadimplência superior a 60 (sessenta) dias, não consecutivos, nos últimos doze meses anteriores à rescisão/suspensão. No entanto, o consumidor deverá ser comprovadamente notificado até o 50º dia do atraso.

Posso incluir meu filho recém-nascido no meu plano de saúde?

ANS - Se você possui um plano hospitalar com obstetrícia, é assegurada a inscrição do recém-nascido, filho natural ou adotivo, isento dos

períodos de carência, desde que a inscrição seja feita no prazo máximo de 30 dias do nascimento ou da adoção.

No caso das doenças como câncer e AIDS, o plano deve cobrir tudo?

ANS - Os planos contratados após 1º de janeiro de 1999 (plano novo) ou adaptados à Lei nº 9.656/98



– garantem assistência a todas as doenças listadas na Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde. No caso dos planos contratados antes de 1º de

janeiro de 1999 e não adaptados à lei, a cobertura obrigatória é aquela prevista no contrato.

Quando o paciente é internado pode levar um acompanhante?

ANS - Se o contrato for novo ou adaptado, sim, a operadora é obrigada a cobrir as despesas de um acompanhante no caso de pacientes menores de 18 anos, com 60 anos ou mais ou portadores de necessidades especiais.

Como funciona o reembolso? Em que casos essa prática é permitida?

ANS - O reembolso pode ocorrer quando se tratar de casos de urgência ou emergência e não for possível a utilização da rede própria da operadora ou da rede credenciada. Só será efetuado no caso de despesas realizadas dentro das condições de cobertura contratadas e será correspondente ao valor previsto na tabela que consta no contrato. Deverá ser pago no prazo máximo de 30 dias após a entrega da documentação que comprove a despesa.

Mais dúvidas?
Entre em contato com a ANS:
0800 701 9656
www.ans.gov.br

+ Dose Certa

É proibido fumar

Segundo estudo realizado pela Universidade de Oxford e apresentado no encontro anual da Sociedade Britânica de Psicologia, avisos de restrições ao fumo estimulam a vontade de fumar. Os especialistas chamam de “efeito irônico”, que acontece pela prática de dar orientações, em forma de negação.

Coração brasileiro

Começará a ser comercializada em todo o mundo a tecnologia de descularização de válvulas cardíacas para substituição de válvulas de coração. Desenvolvida pela Pontifícia Universidade Católica do Paraná, a tecnologia beneficiará especialmente os pacientes mais jovens, pois sua técnica garante maior durabilidade dos enxertos cardíacos.

É divertido ser criança!

Festa do pijama, risadas, passear com os amiguinhos, almoçar fora...

Agora tudo fica mais fácil para seu filho e para a família com Luxura HD.



caneta de meia unidade

**Caneta para
aplicação de
insulina**

**Precisão de dose em incrementos de
meia em meia unidade até 30 unidades.¹**

Dose exata¹

Conveniente e durável



1 - Clark PE et al. Half-Unit Dose Accuracy with HumaPen® Luxura™ HD: An Insulin Pen for Patients Who Need Precise Dosing. J Diabetes Sci Technol 2010; 4(2):353-356.