

SAÚDE



Mais do que nunca, atenção e cuidados

Pandemia, estresse e maior longevidade motivam brasileiros a procurar bem-estar

Neste momento, em que o mundo todo é desafiado pelos efeitos da pandemia de Covid-19, os cuidados com a saúde tornam-se ainda mais relevantes. À crise sanitária somam-se outros fatores que justificam a intensificação da busca por bem-estar:

o estresse emocional e a elevação da expectativa de vida – o que requer medidas preventivas para o envelhecimento com qualidade.

A crescente preocupação com a saúde está retratada em pesquisa divulgada pelo site VivaBem, realizada pelo Google Consumer Survey com 2 mil brasileiros em duas semanas, respectivamente de janeiro e fevereiro. Segundo o levantamento, 35% dos consultados têm intenção de cuidar mais da saúde ainda neste ano e 14%

sabem que precisam marcar consultas ou exames atrasados.

Para essa busca por mudança de comportamento, há aliados, como sites confiáveis que, embora não substituam o atendimento com um profissional de saúde, fornecem informações que ajudam a identificar eventuais sintomas, inclusive provocados pela ansiedade – ampliada neste contexto de pandemia.

Um desses portais é o próprio VivaBem, que divulga notícias, pesquisas e recomendações sobre



lola19

longevidade, alimentação, saúde, equilíbrio e atividades físicas. Outro é o site do hospital Sírio Libanês, que, na aba “Conteúdos para você”, traz matérias sobre doenças e seus sintomas. Há também o blog Vida Saudável, do Hospital Albert Einstein, com uma série de informações úteis sobre dietas, sono,

ansiedade, além de recomendações para identificar sinais de várias enfermidades. Já o Bradesco Saúde mantém o portal Viva a Longevidade, que divulga mensalmente conteúdos com reflexões e histórias inspiradoras para que as pessoas cuidem dos diferentes aspectos da própria vida.

Brasil é destaque em equipamentos

Segundo o presidente da Associação Brasileira da Indústria de Artigos e Equipamentos Médicos, Odontológicos, Hospitalares e de Laboratórios (Abimo), Franco Pallamolla, o mercado de equipamentos, no Brasil, está entre os dez mais importantes do mundo, tanto em tecnologia quanto em qualidade. “O enfrentamento da pandemia do coronavírus mostrou toda a nossa capacidade de resposta às demandas que se apresentaram e ainda se apresentam. Fomos ágeis, eficientes e inovadores, atendendo às mais variadas solicitações, incluindo Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) e ventiladores pulmonares”, defende.

Essas características alinham-se a dois diferenciais do setor, apontados por Pallamolla: a capacidade de adaptação frente a diversos cenários – econômicos, políticos, sociais ou de mercado – e a inovação. “Os projetos desenvolvidos nos últimos anos mostram uma indústria inovadora, com produtos altamente tecnológicos, de qualidade e com preços extremamente competitivos, principalmente no mercado internacional”, afirma.

Fernando Silveira Filho, presidente-executivo da Associação Brasileira da Indústria de Alta Tecnologia de Produtos para a Saúde (Abimed), compartilha esse entendimento. “A tecnologia aplicada à saúde salva e prolonga vidas”, diz, destacando que isso fica ainda mais evidente neste período de pandemia.

A contribuição social da indústria que representa, no entanto, vai além. Segundo o executivo, ela participa com 0,6% do Produto Interno Bruto (PIB) brasileiro, conta com mais de 13 mil empresas, entre nacionais e multinacionais, e gera cerca de 140 mil empregos diretos e indiretos – e qualificados. “Fica evidente a essencialidade do setor para a sociedade quando cumpre seu compromisso de não somente salvar vidas, mas também contribuir para a longevidade dos pacientes, garantindo o que há de melhor em termos de tecnologia, seja no diagnóstico, nos procedimentos ou no tratamento, cada dia mais precisos e eficientes.”

No contexto da inovação tecnológica, Silveira Filho destaca as cirurgias robóticas, que, segundo ele, estão avançando rapidamente, indicadas para vários procedimentos cirúrgicos em diferentes órgãos e sistemas do corpo humano. “É uma eficiente alternativa a procedimentos que utilizam os métodos convencionais. Os robôs oferecem visão mais precisa e detalhada da região a ser operada, possibilitando melhor recuperação do paciente e menor tempo de hospitalização. Com isso, ela impacta diretamente na redução dos custos da saúde, já que o paciente pode mais rapidamente receber alta hospitalar, correndo menos risco de contrair infecções e possíveis transferências para UTIs”, conclui.

Contra a Covid-19, mantenha as medidas de precaução

- ✦ Se puder, fique em casa. Saia somente para tarefas indispensáveis, como compras em mercados e farmácias.
- ✦ Mantenha-se pelo menos a um metro de distância de outras pessoas. Em locais onde essa distância não puder ser respeitada, como elevador ou *hall*, aguarde até que possa entrar sozinho(a).
- ✦ Evite locais lotados e fechados.
- ✦ Cumprimente as pessoas sem contato físico. Faça-o com um aceno.
- ✦ Procure não tocar os olhos, o nariz e a boca.
- ✦ Use máscara em todas as interações pessoais. Lave as mãos antes de colocá-la, depois de retirá-la e cada vez que tocá-la. Certifique-se de que ela cubra nariz, boca e queixo. Ao removê-la, guarde-a em um saco plástico limpo; se for de pano, lave todos

- os dias; se for descartável, jogue no lixo.
- ✦ Lave as mãos regularmente com sabão e água ou álcool em gel.
- ✦ Se não tiver um lenço à disposição, cubra a boca e o nariz com o antebraço ao tossir ou espirrar. E lave o braço assim que possível.
- ✦ Limpe e desinfete com frequência as superfícies regularmente tocadas em casa, como maçanetas, torneiras e telas de telefone.
- ✦ Se tiver de trabalhar fora, antes de iniciar as tarefas higienize mesas, cadeiras, telefones, teclados e outros equipamentos com pano e desinfetante.
- ✦ Se surgirem quaisquer sinais suspeitos (tosse e até febre leve), fique em casa, evite proximidade com os familiares e entre em contato com um médico.

Fonte: Organização Mundial da Saúde (OMS)

INOVAÇÃO

Tecnologia a serviço da qualidade de vida



alextraths

Brasil está alinhado aos países mais desenvolvidos

“Investimentos em pesquisa e desenvolvimento possibilitam, cada vez mais, uma melhor jornada do paciente, com diagnósticos precoces e precisos, que geram tratamentos adequados e ajudam milhões de pessoas a terem uma vida mais longa e, principalmente, com mais qualidade e bem-estar”. A declaração, do presidente da Boston Scientific do Brasil, Eduardo Verges, ressalta a importância da tecnologia aplicada à saúde – demonstrada, segundo ele, no início da pandemia. “A fenomenal

agilidade com que foram desenvolvidos os testes de diagnóstico para a Covid-19 e as vacinas só foi possível devido ao avanço da tecnologia e dos investimentos em inovação nos últimos anos.”

Para o executivo, a crise sanitária foi ainda catalisadora de outros avanços, como o monitoramento remoto de procedimentos cirúrgicos por médicos de qualquer lugar do mundo. “Essa inovação, desenvolvida pela Boston Scientific e nomeada de Clinical Eye, permitiu que centenas de médicos assistissem, em tempo real, exatamente o que o cirurgião local estava fazendo, apoiando todo o procedimento em segurança, com o distanciamento necessário em tempos de coronavírus”, explica.

Embora garanta que o Brasil não fica atrás, tecnologicamente, dos países mais desenvolvidos do mundo, Verges menciona que há ainda muitos desafios. “A adoção das tecnologias em um país depende diretamente da sua capacidade de financiá-las e, neste sentido, o Brasil possui duas faces”, observa, citando que o setor privado responde por cerca de 60% das despesas em saúde e possui centros de excelência com as melhores tecnologias de ponta, e o setor público, que atende a maior parte da população, não tem recursos financeiros suficientes para cobrir todas as necessidades.

Ainda assim, do ponto de vista tecno-

lógico, Verges aponta que podem ser esperadas muitas transformações na forma como os profissionais de saúde e empresas do setor interagem com os pacientes, além de presença cada vez maior de soluções digitais dotadas de inteligência artificial. “Mas tudo isso deverá estar cada vez mais alinhado com o elemento fundamental de toda essa cadeia: o quanto a tecnologia impacta positivamente o bem-estar do paciente e da população como um todo”, defende.

Exames identificam fatores de risco

A medicina diagnóstica está presente na vida das pessoas desde antes do nascimento, quando as mães, gestantes, realizam exames do pré-natal. Logo ao nascer, o bebê se submete ao teste do pezinho, capaz de detectar precocemente mais de 50 doenças raras, e, ao longo da

vida, são diversos os exames laboratoriais e de diagnóstico por imagem que compõem um *checkup* ideal.

Os exemplos são do presidente do Conselho de Administração da Associação Brasileira de Medicina Diagnóstica (Abramed), Wilson Shcolnik, para quem “muitos fatores de risco para diferentes doenças podem ser identificados por meio de exames baratos”. Entre eles, o executivo cita a dosagem do colesterol HDL, relacionado ao risco de doença coronariana, e a dosagem da creatinina e das enzimas hepáticas, que orientam em relação ao funcionamento dos rins e fígado, respectivamente. “Doenças crônicas, como diabetes, hipertensão e cânceres diversos são detectados pelos exames diagnósticos e depois seus tratamentos são monitorados também por esses testes. Não à toa cerca de 70% das decisões médicas se baseiam nos resultados de exames laboratoriais”, reforça Shcolnik.

Em sua avaliação, a medicina diagnóstica no Brasil evoluiu muito, com exames de alta complexidade ofertados em todas as regiões. Além

disso, os diferenciais do setor, para ele, ficaram mais evidentes com a pandemia da Covid-19, especialmente depois de a Organização Mundial da Saúde ter declarado que o melhor caminho era testar massivamente os cidadãos, isolando casos positivos e rastreando seus contatos para a tomada de ação. “Nossos laboratórios nacionais foram exemplares ao longo de toda a crise. Logo no início, ainda quando o mundo carecia de testes RT-PCR para diagnóstico preciso da Covid-19, nossas empresas desenvolveram seus próprios testes, *in house*, para atender à demanda populacional. Na sequência, foram criando exames alternativos com o intuito de proporcionar maior escala de resultados através de metodologias diferentes, tanto para a detecção do vírus quanto para a análise de produção de anticorpos”, explica.

O executivo pondera, no entanto, que a pandemia causou represamento no número de exames e procedimentos que permitem gerenciar tratamentos de doenças crônicas. “Muitas pessoas deixaram de realizar seus exames preventivos, e sabemos que a detecção precoce é o caminho mais eficiente para um melhor prognóstico”, alerta.

Calendário da conscientização

Os meses de outubro e novembro são tradicionalmente marcados pelas campanhas de prevenção do câncer de mama e câncer de próstata, respectivamente. Mas os movimentos que buscam estimular a população a se engajar nas ações de controle de doenças vão além e abrangem todos os meses do ano. Confira os principais movimentos.



Fevereiro Amarelo – Foi instituído para conscientizar a população sobre a leucemia e a importância de se tornar doador de medula óssea. A campanha também busca informar sobre o diagnóstico precoce da doença.

Junho Vermelho – Criada pelo movimento Eu Dou Sangue, em 2011, a campanha busca conscientizar as pessoas da importância de serem doadoras no mês em que se celebra, no dia 14, a data Mundial do Doador de Sangue.

Outubro Rosa – A ação internacional de conscientização para o controle do câncer de mama foi criada no início da década de 1990 pela Fundação

Susan G. Komen for the Cure. Seu objetivo é compartilhar informações e promover a conscientização sobre a doença, proporcionar maior acesso aos serviços de diagnóstico e tratamento e contribuir para a redução da mortalidade.

Novembro Azul – Teve início em 2003, na Austrália, para chamar a atenção para a prevenção e o diagnóstico precoce das doenças que atingem a população masculina, com ênfase na prevenção do câncer de próstata.

Dezembro Laranja – Promovido desde 2014 pela Sociedade Brasileira de Dermatologia para disseminar informações e conduzir iniciativas de prevenção ao câncer de pele.

POINT 30
COMUNICAÇÃO & MARKETING 30 ANOS

BRANDED CONTENT
QUE ATINGE
MILHÕES DE
CONSUMIDORES

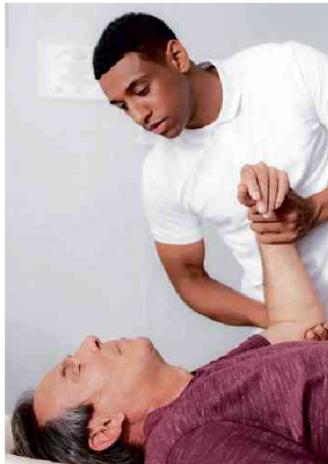
TEL: 55(11)3167-0821

WWW.POINTCM.COM.BR

ALIADOS

Valorização expressa em números

Com 600 mil adesões, planos de saúde beneficiavam 47,7 milhões de brasileiros no fim do ano passado



HayDmitriy

Fronte à maior crise sanitária já vivenciada no mundo, o Brasil costata a valorização atribuída aos planos de saúde, percebidos cada vez mais como instrumento de acesso não apenas a recursos curativos, mas preventivos. Esse movimento, segundo o superintendente-executivo da Associação Brasileira de Planos de Saúde (Abramge), Marcos Novais, está exposto no fato de, entre ingressos e desligamentos, o número de beneficiários ter registrado o maior aumento desde 2014: 600 mil novas adesões, o que

elevou o total de contratantes de 47,1 milhões, no fim de 2019, para 47,7 milhões, em dezembro do ano passado.

Contribuiu para isso também o fato de terem sido criados 100 mil novos empregos no ano passado, o que permitiu à boa parcela dos brasileiros ter acesso a um de seus três maiores desejos – na ordem de prioridade, casa própria, educação e saúde, cita Novais.

Assim como os setores de tecnologia e construção civil, o executivo observa que o mercado de saúde atravessa uma nova onda de crescimento e se posiciona como o maior empregador nacional, com quase 2,8 milhões de pessoas contratadas em regime de Consolidação das Leis do Trabalho (CLT).

O maior diferencial para essa potência é o acesso. “É um mecanismo de solidariedade”, afirma, exemplificando: de 100 pessoas que pagam as mensalidades, dez precisam de internação, e as outras 90 ajudam o sistema a arcar com esses custos hospitalares. “A ideia é essa: integrar uma pool em que todos contribuam para proporcionar aos que mais precisam serviços aos quais não teriam acesso por conta própria”.

Mas há entraves a serem vencidos para um crescimento mais acelerado do setor. Um deles, de acordo com Novais, é democratizar o acesso, ou seja, tornar os produtos mais eficientes e, portanto,

mais atraentes e possíveis. Outro é dotar o sistema de maior velocidade para responder a desafios como o enfrentamento à pandemia. “Temos de estar preparados para abrir leitos numa velocidade mui-

to grande, com equipes bem treinadas e tecnologia, de forma que um protocolo adotado com sucesso em determinada localidade do país seja imediatamente entendido a outras.”

Tecnologia amplia acesso

A chamada tele saúde revelou-se um recurso valioso para melhorar o acesso da população a tratamentos médicos, já que, como atesta o superintendente da Abramge, Marcos Novais, são vários os casos em que as pessoas não podem (ou não devem, neste cenário de pandemia) se deslocar até uma unidade ao perceberem algum sintoma.

Novais cita levantamento da entidade segundo o qual as operadoras associadas, responsáveis pelo atendimento de 8,7 milhões de beneficiários, realizaram, de abril

do ano passado a março deste ano, 3 milhões de teleconsultas. Pesquisas mencionadas pelo executivo apontaram ainda um índice de resolução de 90% das consultas a distância, ou seja, de cada dez pacientes, nove não tiveram de se deslocar até uma unidade de atendimento. Mas Novais alerta: “o serviço de tele saúde não pode ser visto como uma simples ligação telefônica ou troca de mensagens via WhatsApp. Ele tem de ser prestado por empresas preparadas, com profissionais qualificados e ampla estrutura de suporte”.

Mais proteção aos usuários

Desde o dia 1º último, está em vigor a Resolução Normativa nº 465, da Agência Nacional de Saúde Complementar (ANS), que estabelece novas coberturas obrigatórias para os planos de saúde. Com ela, passaram a integrar o Rol de Procedimentos e Eventos em Saúde 69 coberturas, incluindo 19 procedimentos, a exemplo de exames, terapias e cirurgias para diagnóstico e tratamento de enfermidades do coração, intestino, coluna, pulmão e mama, entre outras.

Também compõem a lista 19 medicamentos orais, que cobrem 28 indicações para tratamento de diversos tipos de câncer; 17 imunobiológicos, com 21 indicações para tratamento de doenças inflamatórias, crônicas e autoimunes, como psoríase, asma e esclerose múltipla; e um medicamento para tratamento de doença que leva a deformidades ósseas.

A atualização do Rol de Procedimentos, que define a lista de consultas, exames e tratamentos que os planos de saúde são obrigados

a oferecer, foi expressa a partir de critérios como os benefícios clínicos comprovados, o alinhamento às políticas nacionais de saúde e a relação entre o custo e a efetividade das tecnologias. Os procedimentos incorporados são aqueles nos quais os ganhos coletivos e os resultados clínicos são os mais relevantes para os pacientes. Consulte o Rol de Procedimentos em http://www.ans.gov.br/images/stories/Legislacao/rn/rm465/Anexo_I_-_Rol_de_Procedimentos_RN_465.2021.pdf

TRANSFORMANDO VIDAS E DEIXANDO MARCAS

Conheça nossas soluções médicas inovadoras em Cardiologia Intervencionista, Controle do Ritmo Cardíaco, Intervenções Periféricas, Neuromodulação, Endoscopia, Urologia e Saúde Pélvica.

Saiba mais em bostonscientific.com.br

@BostonScientificBrasil

Boston Scientific
Promovendo o avanço da ciência para a preservação da vida™

NUTRIÇÃO

Prevenção ao alcance de todos

Alimentação saudável ajuda a manter as saúdes física e mental e a prevenir doenças

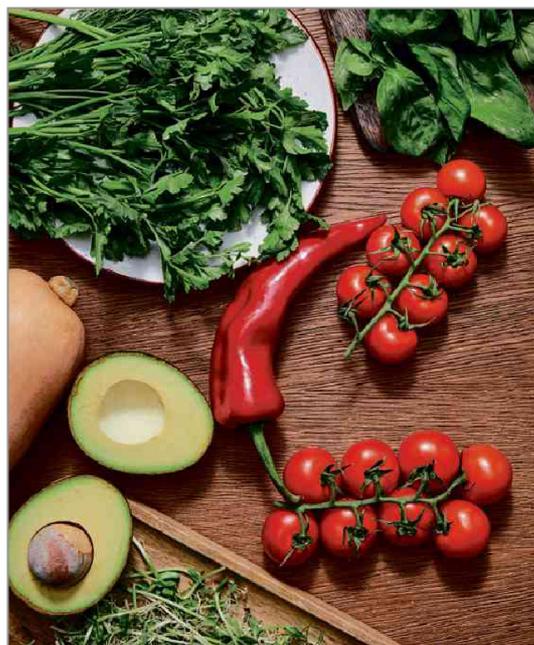
Uma das principais maneiras de cuidar do organismo é manter a atenção ao que se coloca nele. Por isso, para a especialista em nutrição integrativa, Daniella Horn, o intestino é o “órgão-mãe”, capaz de alterar padrões funcionais, hormonais, neurais e imunológicos de todo o corpo. “O equilíbrio intestinal, por meio do hábito de comer saudável, garante saúde,

física e mental, e previne doenças crônicas, inclusive a depressão”, explica a doutora, fundadora da plataforma *on-line* de bem-estar Yoo Academy.

Para se certificar de estar consumindo um alimento saudável, Daniella aplica a máxima “descasque mais e desembale menos”, indicando que os produtos mais adequados são *in natura*, vindos diretamente da terra, da feira, do rio ou do mar. Ao lançar mão dos embalados, segundo ela, deve-se priorizar os mais puros possíveis, livres de aditivos sintéticos, corantes, adoçantes artificiais, açúcares

refinados e processamentos.

Entre outras dicas, a nutricionista destaca beber água de qualidade; comer diariamente de três a quatro porções de frutas e verduras; usar azeites em vez de óleos; e preferir ovos, peixes e carnes magras, além de grãos integrais e leguminosas. Mas, ela alerta que o mais adequado é sempre consultar um profissional para a elaboração de dieta personalizada, uma vez que, com base em anos de sua prática clínica, na literatura e em estudos sobre genética, entende que o que é saudável para um pode não ser para outro.



AntonMatyukha

Amigos do coração



O abacate é fonte de ômega 9 (gordura boa), vitaminas do complexo B e potássio. Sua ingestão previne o entupimento de artérias e, conseqüentemente, reduz as chances de infarto. A dica é acrescentar a fruta em saladas salgadas ou fazer um guacamole para incrementar o lanche.

A aveia contém ômega 3, fibras e potássio, propriedades que ajudam na redução do colesterol. Duas colheres do ingrediente por dia são o ideal para aproveitar seus benefícios.



A banana é rica em vitamina B e carboidratos, além de potássio, ferro e magnésio – minerais que protegem a musculatura, favorecendo o funcionamento do coração.

Peixes são fontes de ômega 3, substância importante para o sistema vascular. Mas evite consumi-lo frito. O melhor é aproveitar o peixe na salada.



O azeite extravirgem é rico em ácidos graxos, que previnem a formação de coágulos sanguíneos e têm função antioxidante.



Chocolate amargo, versão com 70% de cacau, é uma opção saborosa e cheia de antioxidantes e polifenóis, que, além de protegerem os vasos sanguíneos, promovem discreta redução da pressão alta.



ifong

Muito além do valor nutritivo

Devido às suas substâncias e propriedades, alguns alimentos e ingredientes vão além de suas funções nutricionais básicas e podem diminuir o risco de doenças crônicas degenerativas, como câncer e diabetes, entre outras, se incluídos na rotina alimentar. Esse grupo costuma ser caracterizado como funcional.

Exemplos não faltam nas prateleiras de mercado e feiras livres. O tomate, a goiaba e a melancia, por exemplo, são ricos em licopeno, que tem atividade antioxidante, ajuda a reduzir o risco de doenças cardiovasculares e protege o organismo contra o câncer. Já a coloração verde-escura de muitos vegetais, como brócolis, indica a presença de luteína e zeaxantina, que combatem radicais livres e são fortes aliados contra diabetes e câncer.

Há ainda carboidratos, como a inulina e outros frutooligosacarídeos, que auxiliam no equilíbrio da flora intestinal e podem ser facilmente encontrados em alimentos como alho, alcachofra, alho-poró e chicória.

No entanto, é preciso tomar cuidado, pois o “boca a boca” nem sempre espalha a verdade. A alegação de propriedade funcional precisa ser comprovada, conforme as diretrizes na Resolução nº 18, de 1999, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa).

Também nunca se esqueça de que, por mais benéficos que sejam, os alimentos não substituem medicamentos, adequadamente receitados por médicos capacitados.

Na dúvida em relação a uma alimentação balanceada e em sintonia com o seu propósito, procure um nutricionista.

Alimentos funcionais ajudam a reduzir riscos de doenças crônicas

EXERCÍCIOS

Aliados de uma vida mais saudável

Combater o sedentarismo é fundamental para o bem-estar, a longevidade e a elevação da autoestima



Goodluz

Praticar exercícios físicos com regularidade contribui para uma vida mais saudável. Já o sedentarismo é considerado fator de risco para uma série de doenças. O tema é tão relevante que consta da agenda de recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) que, em 2018, publicou estudo classificando como pandemia mundial a inatividade física – caso em que a dedicação a exercícios de intensidade moderada é inferior a 150 minutos semanais e a exercícios intensos é inferior a 75 minutos.

Segundo a pesquisa, realizada com base em dados de aproximadamente 2 milhões de pessoas, em 168 países, a estimativa era de que 27% da população mundial não tinha o hábito de praticar atividades físicas de forma regular. No Brasil, o índice era ainda mais alarmante: 47% da população adulta, sendo 53,3% das mu-

lheres e 40,4% dos homens, não se exercitavam o suficiente.

Nesse cenário, a OMS incentiva os países a adotarem diretrizes para desenvolver políticas de saúde como apoio ao seu próprio plano de ação global sobre atividades físicas. Aprovado por líderes de saúde na 71ª Assembleia Mundial da Saúde, em 2018, o plano visa à redução do sedentarismo em 15% até 2030.

No ano passado, no contexto da pandemia de Covid-19 e isolamento social, com parcela da população recolhida em seus lares, a OMS atualizou suas diretrizes, considerando que até 5 milhões de mortes por ano poderiam ser evitadas com a prática maior de exercícios físicos.

A organização recomenda que sejam realizadas semanalmente, por adultos, entre 150 e 300 minutos de atividade aeróbica moderada a vigorosa. Para crianças

e adolescentes, a média deve ser de 60 minutos por dia.

GANHOS

A prática de atividade física regular ajuda a prevenir e controlar doenças cardíacas, enfermidades cardiovasculares, diabetes tipo 2 e alguns tipos de câncer, além de demência. Pode ainda reduzir sintomas de depressão e ansiedade, melhorando a memória e a saúde do cérebro e minimizando declínio cognitivo. Por isso, é importante mexer o corpo, mas sempre com recomendação e acompanhamento de um profissional especialista, que pode indicar os exercícios mais adequados para diferentes idades e condições.



Para a população idosa, por exemplo, há indicação de atividades que visam ao aumento do equilíbrio, da coordenação e do fortalecimento muscular, o que pode ajudar a prevenir quedas – causa importante de invalidez e morte nessa faixa etária. Segundo o Ministério da Saúde, treinamentos específicos para equilíbrio, como aulas de *tai chi chuan*, podem reduzir em até 37% as quedas na terceira idade.

Se a recomendação de se exercitar assusta aos sedentários, a boa notícia é que nunca é tarde para começar a prática de atividades físicas. Estudo desenvolvido por pesquisadores da Universidade de São Paulo (USP) concluiu que exercícios são benéficos para a saúde desde as primeiras ses-

sões, pois o esforço físico traz respostas agudas que, no longo prazo, resultam em adaptações no organismo capazes de prevenir ou tratar doenças. Isso porque, de acordo com a pesquisa, os efeitos da atividade física no músculo esquelético beneficiam as mitocôndrias, pela liberação de adrenalina, e aumentam respostas imunológicas, retardam o envelhecimento celular e melhoram o metabolismo. Além disso, os ganhos adquiridos pelas adaptações fisiológicas proporcionadas pela atividade física colaboram para a saúde do tecido muscular e dos demais órgãos.

Neste momento, em que academias e centros de pilates e outras atividades físicas estão impedidos de abrir as portas, é possível treinar em casa. Na internet há uma série de tutoriais que podem orientar quem deseja começar a se mexer!

Benefícios para as mulheres

Independente da idade, as mulheres têm diversos ganhos com a prática de atividades físicas. A musculação regular, por exemplo, diminuiu o risco de doenças cardiovasculares, principalmente pela queda no percentual de gordura corporal e dos níveis de colesterol e triglicérides. Durante o exercício, a circulação é aumentada e ativa o fluxo

de sangue, evitando que gorduras e triglicérides se acumulem em paredes de artérias.

A aceleração do metabolismo e a melhora da circulação sanguínea contribuem também na prevenção dos sintomas da Tensão Pré-Menstrual (TPM), que



afeta grande número de mulheres. Além de poder melhorar o desconforto abdominal, as atividades elevam a endorfina, que proporciona bem-estar. No período pré-menstrual, são recomen-



stockasso

dados caminhada, corrida, bicicleta, natação, sessão de ioga e alongamento.

Outra vantagem é o aumento da libido e, consequentemente, da qua-

lidade de vida sexual. O benefício também é proporcionado pela melhora na circulação sanguínea, além da liberação de neurotransmissores e hormô-

nios, como a testosterona. Além disso, o sedentarismo interfere na fertilidade, pois o excesso de gordura pode causar distúrbio na produção e metabolização do estrógeno, com disfunções na ovulação.

Além dos benefícios à saúde, exercitar-se pode ajudar na perda de peso, o que, em tempos de pandemia, é oportuno: estudos já apontam que, durante esse período, de cada cinco pessoas, uma ganhou peso.

TRATAMENTOS

Valor agregado pela natureza

Floras e homeopatia são algumas das tradicionais recomendações para a manutenção do bem-estar



alexraths

29

Espécies destacadas em estudo pelos efeitos terapêuticos

O cuidado com o corpo e a mente pode se dar de diversas e complementares maneiras. A homeopatia, por exemplo, é adotada há muitos anos como aliada na busca por saúde e qualidade de vida. Reconhecida pelo Conselho Federal de Medicina (CFM) e oferecida no Sistema Único de Saúde (SUS), a prática foi recente ponto de

atenção do Laboratório de Farmacognosia e Homeopatia da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) que, no ano passado, lançou uma cartilha sobre o tema, atualizada neste ano. Desenvolvida a partir de li-

teratura especializada e seguindo regras estabelecidas por órgãos como Anvisa e Agência Europeia de Medicamentos, o material, vinculado ao projeto de extensão “Plantas medicinais: resgate de valores e saberes” da UFMG, recomenda 29 espécies, destacando que elas e seus derivados são recursos terapêuticos utilizados pela população brasileira nos cuidados primários à saúde. Portanto, neste período de pandemia, as plantas medicinais podem ser úteis para combater os males decorrentes do isolamento social, como depressão, ansiedade e insônia. A cartilha, disponível em <https://www.farmacia.ufmg.br/wp-content/uploads/2020/07/Cartilha-PROEX.pdf>, também expõe pontos de cuidado e contraindicações do uso de plantas que têm benefícios pouco conhecidos, como cúrcuma, guaraná, aniz-estrelado, laranja-da-terra e valeriana.

Reforça ainda que, sempre que possível, é importante consultar um profissional da saúde, principalmente se os sintomas persistirem.

FLORAIS

Outro aliado que vem direto da natureza são os florais. Segundo a terapeuta floral Mariana Nassif, a terapia com Florais de Bach trabalha de forma simples e eficaz, atenta aos sintomas a fim de caminhar em direção à melhora tranquila e gradativa. “É uma medicação antiga, sem contraindicação alguma e fácil de ser ministrada, justamente pela abordagem de não interpretação do incômodo, mas do acolhimento”, ressalta a profissional, que realiza atendimentos na área há mais de seis anos.

Segundo ela, os Florais de Bach são facilmente encontrados nas farmácias de homeopatia e manipulação e têm custo relativamente baixo, entre R\$ 15,00 e R\$ 20,00 o frasco – suficiente para um tratamento completo. “Os stocks, remédios concentrados, são todos importados e, portanto, mais caros, embora não mais potentes ou eficazes que os manipulados”, recomenda a terapeuta.

Mariana esclarece ainda que os remédios manipulados podem ser compostos por até seis flores, de acordo com os estados sintomáticos de cada pessoa.

“Vale consultar os livretos e descritivos autorizados *on-line* para compor as melhores combinações ou procurar um terapeuta floral certificado pelo Instituto Bach”, recomenda, fornecendo ainda as seguintes dicas:

Floral para choques, traumas e grandes desânimos: **Rescue**. Tem a versão Noite, especial para insônia, e Kids, para crianças.

Floral para aumentar a energia: **Olive**.

Floral para lidar com as mazelas do mundo sem perder a esperança: **Holly**.

Floral para lidar com fases de compulsão: **Cherry Plum**.

Floral para problemas de pele: **Crab Apple**, também em creme.

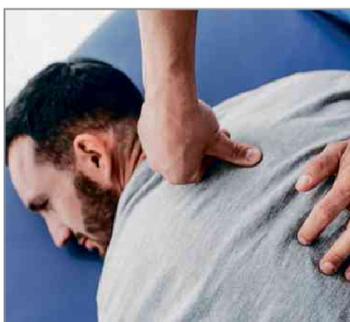
Floral para desenvolver paciência e perseverar: **Impatience**

Corpo saudável

Com reflexos em todo o corpo, mas focada principalmente na coluna vertebral, que protege o sistema nervoso, a quiropraxia é boa alternativa para quem busca saúde e qualidade de vida. “Temos como carro-chefe do tratamento os ‘ajustes’, manobras rápidas que removem as interferências (desalinhamentos) corporais, principalmente nas articulações vertebrais”, explica o quiropraxista Tiago Rosolino. Como resultado, segundo ele, “há aumento de espaços para os nervos saírem com mais fluxo da coluna; expansão da caixa torácica, permitindo

a entrada maior de oxigênio; e remoção de tecidos fibróticos articulares, ocasionados pela má postura e por movimentos repetitivos, o que ajuda a dissipar a inflamação (dor) no local da queixa do paciente”, completa.

Proprietário da clínica QuiroEkos,



HayDmitry

localizada em São Paulo, Rosolino ressalta que pesquisas científicas demonstram a melhoria do sistema imunológico com o aumento dos leucócitos pós-ajustes, uma mobilidade articular maior e o aumento da lubrificação cartilaginosa, principalmente nos discos interarticulares da coluna vertebral. Porém, como qualquer prática médica,

é importante pesquisar sobre as qualificações do quiropraxista, cujo curso de formação foi recentemente reconhecido pelo Ministério da Educação.

Práticas milenares, como a *yoga* e o *pilates* também são recomendadas, especialmente em casos de estresse elevado e menor mobilidade – aspectos que afetam as pessoas em isolamento social, por exemplo. Ambas as terapias, se praticadas com seriedade e acompanhamento adequado, possibilitam aumento da resistência física e mental, correção da postura, tonificação da musculatura e melhora da coordenação motora, além de aliviar dores musculares e impulsionar a autoestima.

BEM-ESTAR

Benefícios de dentro para fora

Dietas estão associadas também à beleza e contribuem para evitar o envelhecimento precoce

Além de importante para a saúde, a alimentação equilibrada pode ser a chave para manter pele, cabelos e unhas mais fortes e vistosos, tendo em vista o potencial dos alimentos de repor enzimas, vitaminas e sais minerais no organismo, evitando o envelhecimento precoce. Por outro lado, excesso de alimentos industrializados pode causar perda da vitalidade e oscilação de humor, além de refletir na aparência – a exemplo de cabelos mais quebradiços e sem brilho e unhas fracas e com manchas.

A relação é explicada pelo termo “expossoma humano”, definido para refletir a dependência entre influências ambientais e respostas biológicas associadas, incluindo comportamentos e, é claro, a dieta. O ideal, portanto, é entender melhor como os alimentos agem no corpo. Frutas vermelhas, por exemplo, têm potencial antioxidante e combatem os radicais livres, relacionados ao estresse e envelhecimento. Proteínas auxiliam na beleza da pele e alimentos com silício, presentes em grãos e cereais integrais, vegetais com tom verde escuro e frutas, promovem a regeneração do organismo.



macniak

Já o zinco tem papel importante como antioxidante, contribuindo para a hidratação e elasticidade da pele, enquanto a vitamina A pode promover renovação celular da pele, por meio de substâncias chamadas retinóides, produzidas com a ingestão de vegetais folhosos, ovos e cenouras.

DICAS

Embora diversos alimentos contribuam para a beleza, a recomendação é procurar um nutricionista e seguir suas orientações, pois cada corpo tem suas particularidades e exigências nutricionais. Além da dieta, outros cuidados fundamentais devem ser adotados, como

usar protetor solar, eliminar ou reduzir o consumo de tabaco e álcool e ingerir muita água. Veja outras dicas:

- * Carnes e cereais são a principal fonte da niacina, que influencia a formação de colágeno e a pigmentação da pele provocada pela radiação ultravioleta.
- * Alho, cebola, brócolis, couve-de-bruxelas, feijão, grão-de-bico, lentilha, soja, aveia e gérmen de trigo (origem vegetal), carnes em geral, frutos do mar, ovos, leite e derivados (com exceção da manteiga e creme de leite, de origem animal) são fontes de cisteína, nutriente para a beleza da pele, dos cabelos e das unhas.
- * Verduras folhosas escuras, graças à vitamina B9, são aliadas na prevenção da lipodistrofia ginóide, a popular celulite, causada pelo depósito de gordura sob a pele.

O cérebro pode encolher? A culpa do estresse excessivo

Marco Antonio Marchioli Lopes*

Quando estamos sobrecarregados, em grandes discussões e pressionados, nosso cérebro sofre alterações significativas, o que resulta em dores de cabeça, de estômago e no peito, pressão alta e insônia.

Um estudo de 2018, publicado na revista científica *Neurology*, mostra que indivíduos com altos níveis de estresse tiveram pior desempenho nos teste de memória, e seus cérebros se tornaram menores do que aqueles com níveis mais baixos.

Neuropesquisadores continuam trabalhando para entender o envelhecimento cognitivo e a real influência do estresse na vida moderna. Contudo, já é possível notar um encolhimento cerebral que afeta a parte do cérebro responsável pela memória e pelo aprendizado,

por uma associação entre o aumento dos níveis de cortisol e a perda da memória com diminuição do cérebro.

Claro, não se pode afirmar que se trata de uma relação de causa, mas já sabemos que quanto mais crônico for o estresse, maior a probabilidade de ter a memória prejudicada e dificuldade de aprender coisas novas. Alertamos que esse tipo de efeito pode estar associado a um risco maior de demência, de 10 a 20 anos depois, e também pode levar a sérios problemas mentais, como a depressão.

Por isso é fundamental buscar maneiras importantes para melhorar os sintomas do estresse e a função da memória, como, por exemplo, fazer exercícios aeróbicos moderados.

Dormir o suficiente para que o corpo possa ser res-

taurado. Tempo de sono insuficiente aumenta os riscos de saúde e contribui para a irritabilidade e o estresse.

Comer adequadamente pode afetar o humor e nivelar os níveis de estresse. Fazer refeições regulares e reduzir a ingestão de cafeína também pode ajudar.

Em tempos de pandemia, sociabilizar virtualmente com amigos e família produz o hormônio ocitocina, aquele que faz “a gente se sentir bem”, e isso pode reduzir a ansiedade.

Fazer o seu tempo! Construir momentos para si mesmo, fazer uma massagem, uma aula de ioga, meditação, pintar, desenhar, tocar um instrumento, etc. vão ajudar a relaxar e se afastar, durante um período, da agitação e do seu ritmo diário. A mudança de ritmo certamente contribuirá para a diminuição do estresse.

Fonte: Dra. Sudha Seshadri, do Centro de Ciências da Saúde da Universidade do Texas e Justin B. Echouff-Tcheugui, da Escola de Medicina de Harvard.

* Behavioral Neuroscientist
General Psychopathology Specialist
Brain and Mind disorders researcher – member of the Italian Society of Neuroscience

Indústria brasileira de dispositivos médicos assume protagonismo no enfrentamento à pandemia

Em um ano que exigiu um processo de reaprendizagem da vida em sociedade devido à pandemia, a **ABIMO** deu voz e personificou a força, a união e a capacidade tecnológica do nosso setor. Os desafios logísticos e produtivos ocasionados pelo coronavírus resultaram no maior processo de reconversão

da indústria brasileira de dispositivos médicos. Temos trabalhado incansavelmente com o objetivo de conscientizar o governo para a necessidade de criar um ambiente em que as indústrias nacionais possam competir em pé de igualdade por meio de inovação, acesso a financiamento e uma política

tributária justa. Também assumimos o papel de interlocução entre governo e indústria, permitindo uma melhor organização do processo produtivo durante a pandemia.

Diante de tantas mudanças, também mudamos. Nossa nomenclatura passa

a ser **ABIMO - Associação Brasileira da Indústria de Dispositivos Médicos**, para contemplar o setor como um todo. Conheça, a seguir, a história de três empresas que estão inovando e criando dispositivos médicos com tecnologia 100% nacional. ■



Se você é uma indústria e ainda não faz parte da ABIMO, acesse o nosso site e associe-se: www.abimo.org.br



“Conscientizamos nossos colaboradores de que eles são parte do exército que está salvando vidas”

A SR Seringas investiu na proteção da equipe para ampliar em 25% a produção

O ano de 2020 foi de inúmeros desafios para a SR Seringas, indústria parte do **Grupo Saldanha Rodrigues**. A empresa - principal fornecedora de seringas para o Ministério da Saúde para a vacinação - precisou implementar uma série de medidas para aumentar sua produção e atender a demanda. “Conscientizamos nossos colaboradores que eles são parte do exército que está salvando vidas. Cuidamos deles e mostramos a importância de cada um no combate ao vírus”, explica o diretor da empresa, Luiz Antonio Saldanha Rodrigues.

Desde o início da pandemia a SR adiantou e incrementou a compra de insumos. Também investiu em novas contratações, reativou equipamentos e ampliou turnos de trabalho, conse-

quindo o almejado crescimento de 25%. Treinamentos, comunicação educativa, programas de limpeza, desinfecção e procedimentos de segurança para acesso e uso das instalações foram implementados para o trabalho presencial.

E o esforço compensou: mesmo diante das duas ondas da pandemia, não houve nenhum caso gravíssimo ou de óbito entre os funcionários. “Seguindo as medidas adequadas, trabalhar é seguro e necessário. No Brasil, precisamos combater não só o vírus, mas também a fome” explica o executivo, que destaca a importância da indústria de saúde brasileira. “Acreditamos no amadurecimento do Brasil e no fortalecimento do setor. Esse é o principal motivo de nunca termos desistido de produzir no nosso país”, finaliza. ■

“Ter uma indústria brasileira forte é estratégico. A pandemia mostrou isso”

A presidente da Labtest fala dos desafios enfrentados pela empresa mineira que desenvolveu testes para Covid



Desenvolver soluções rápidas para diagnóstico de um novo vírus que parou o mundo, com dificuldade de obtenção de insumos necessários e mantendo a equipe motivada e em segurança. Esse foi o desafio da **Labtest Diagnóstica S.A.**, pioneira na produção de reagentes para laboratórios clínicos no Brasil, que completa 50 anos em 2021.

“O mundo foi surpreendido com a pandemia e nós também, mas trabalhamos para que a incerteza não nos paralisasse”, explica Eliane Lustosa,

“Precisamos de um ecossistema de inovação no Brasil”

CEO da brain4care, fala sobre o desafio de transformar ciência médica em um negócio real

Eleita em 2017 uma das empresas de tecnologia em saúde para o impacto social mais promissoras do mundo pela *Singularity University*, a **brain4care** foi fundada após uma década de pesquisas do físico Sérgio Mascarenhas. E para a invenção da empresa - tecnologia que permite medir a expansão craniana de modo não invasivo e correlacioná-la com as alterações de volume e pressão intracranianas, abrindo o caminho para a criação de um novo sinal vital neurológico - se tornar um produto de mercado, os desafios foram enormes. “Precisamos de um ecossistema de inovação no Brasil por meio da implementação de políticas públicas focadas em inovação e educação de base científica”, ressalta o CEO da brain4care, Plínio Targa.

“O primeiro passo para transformar ciência em negócio é fazer o setor privado ser uma porta de saída para o que é estudado na academia. Depois, é preciso que alguém do mercado entenda a pesquisa e estruture o negócio. Há também o desafio de conseguir financiamento com retorno de longo prazo”, avalia o vice-presidente de *Knowledge, Management and Research* da empresa nos Estados Unidos, Carlos Bremer. Por fim, também é preciso provar o valor da invenção para o mercado.

Com base na própria saga, a brain4care resolveu assumir o papel de criar um ambiente que torne ciência em negócio. “Aprendemos a colocar o óleo para a engrenagem funcionar. Por isso, queremos ajudar compartilhando o conhecimento que adquirimos com a nossa jornada”, finaliza Targa. ■

presidente da Labtest. A empresa desenvolveu quatro tipos de testes para a detecção do coronavírus: o teste rápido de anticorpos, o de antígenos, o PCR para identificação do RNA do vírus e o teste de Elisa para identificação de anticorpos - esse, com tecnologia 100% nacional. “Tivemos de lidar com questões produtivas ao mesmo tempo em que focamos em proteger nossos colaboradores”. A empresa adaptou uma série de processos para manter trabalhando na fábrica apenas os trabalha-

dores indispensáveis. Também abriu um canal para esclarecer dúvidas sobre a doença e outras questões.

A executiva acredita que tudo poderia ser menos complexo caso o Brasil tivesse a indústria de saúde como prioridade. “Somos uma ilha de excelência, mas infelizmente ainda há a visão de que o produto nacional é inferior”, afirma Eliane. “Ter uma indústria brasileira forte é estratégico. A pandemia mostrou isso. Vamos ver se aprendemos a lição”, finaliza. ■