

videobula

ano XVI nº 182 Maio/2011



A GESTAÇÃO É ESPECIAL EM CADA FASE

MUITAS TRANSFORMAÇÕES NO CORPO DA MULHER SE JUNTAM
À EXPECTATIVA DE SER MÃE



ÍNDICE



- 03 Por Dentro do Hospital**
 - HMB inaugura novas áreas para melhorar a qualidade dos atendimentos
- 04 Por Dentro do Hospital**
 - Curso de pré-natal orienta futuros pais sobre as fases da gestação e os cuidados com o bebê
- 05 De Olho na Prevenção**
 - De que maneira é possível prevenir a absorção de raios ultravioletas pela pele?
- 06 Alimentação Saudável**
 - Você sabia que cogumelos comestíveis são ricos em nutrientes?
- 08 Capa**
 - As mudanças que ocorre no corpo da mulher durante a gestação
- 10 Dicas e Curiosidades**
 - De que maneira uma pessoa deve se preparar para se tornar um piloto de avião?
- 12 Lazer e Cultura**
 - Animais de estimação: cuidado retribuído em forma de afeto
- 14 Saúde**
 - Entenda o que é hipotireoidismo
- 16 Vida em Movimento**
 - Os benefícios da natação para o corpo e para a mente

EDITORIAL

Em maio, a revista Vide Bula traz a cobertura das inaugurações de quatro novas áreas do Hospital e comenta sobre a reformulação do tradicional curso de pré-natal oferecido à comunidade na seção Por Dentro do Hospital. A prevenção da absorção de raios ultravioletas pela pele é o tema da seção De Olho na Prevenção. Em Alimentação Saudável, saiba quais são as propriedades nutricionais dos cogumelos comestíveis. A matéria de capa, como homenagem às mães, traz as transformações do corpo da mulher durante a gestação. Na seção Dicas e Curiosidades, conheça os procedimentos necessários para a formação de um piloto de avião. Em Lazer e Cultura, o tema é a dedicação aos animais de estimação. Na seção Saúde, tire suas dúvidas sobre o Hipotireoidismo. E por fim, a seção Vida em Movimento traz os benefícios da natação para a saúde.

Boa leitura!



Vide Bula é uma publicação mensal do Hospital e Maternidade Brasil. Rua Cel. Fernando Prestes, 1.177 - Santo André - SP - Tel.: 11 2127-6666. **COMISSÃO DE APOIO DA REVISTA:** Alessandro L. Medeiros (Supervisor de Materiais), Marisa Rodrigues Catarino (Coordenadora de Ouvidoria), Arleine Almeida de Carvalho (Sup. de Nutrição), Kelly Simone Lopes (Enf. de Educação Continuada), Dr. Chady Satt Farah (Diretor Clínico), Gracy Kelly Magalhães Eloi (Analista de Marketing), Rosimeire Melo Agostini (Sup. Atendimento / Governança), Lourdes Jordão (Sup. Exames Complementares), Karina Ap. P. da Silva (Depart. Comercial), Sidnei Marini (Gerente de RH). **COORDENAÇÃO E PRODUÇÃO EDITORIAL:** Salsanova Comunicação e Marketing Ltda. Rua Xavier de Toledo, 394 sl 61 Centro - Santo André - SP - Tel.: 11 4979-5523. www.salsanova.com.br. **DIRETORES:** Fernanda De Angelis, Regis Amedi. **REDAÇÃO:** Carolina Picanço (MTB. 45.311). **DIRETOR DE CRIAÇÃO E DIRETOR DE ARTE:** Leandro Hataka. **FOTOLITO E IMPRESSÃO:** Gráfica Mais e Editora Ltda. Tiragem: 6.200 - As opiniões e conceitos emitidos neste veículo são de responsabilidade de seus autores e não expressam, necessariamente, a filosofia da empresa.

Salsanova

HOSPITAL INAUGURA NOVAS ÁREAS. MAIS MELHORIAS PARA VOCÊ

No dia 13 de abril, como parte das comemorações de aniversário do Hospital e Maternidade Brasil, que completou 41 anos nesse mesmo mês, foram inauguradas quatro novas áreas com o objetivo de melhorar ainda mais a qualidade dos serviços e atendimento aos clientes, proporcionando, inclusive, mais conforto.

Na ocasião, foram inaugurados o novo Pronto Atendimento Infantil, as novas instalações do Laboratório de Análises Clínicas, novas instalações do Ambulatório de Ortopedia e o novo Ambulatório 07.

OS BENEFÍCIOS DESSAS INICIATIVAS

O novo Pronto Atendimento Infantil vai permitir a separação dos atendimentos de urgência e emergência de adultos e crianças. Essa ação demonstra a preocupação e os esforços do Hospital para poder atender com qualidade à grande demanda de pacientes que procuram pelos serviços do HMB. Além disso, a separação vai proporcionar um atendimento mais focado e especializado.

Já o novo Laboratório oferece mais conforto e ambiente mais aconchegante, além de estrutura mais moderna. Junto do laboratório será feita também a entrega de resultados de exames. O novo ambulatório de Ortopedia contou com ampliação no número de consultórios.

No Ambulatório 07, inicialmente, serão atendidas as especialidades que hoje atendem no Ambulatório 04, enquanto este será reformado. As especialidades são: Cirurgia Plástica, Cirurgia de Cabeça e Pescoço, Anestesiologia, Cirurgia Pediátrica, Neuropediatria, Hepatologia, Psiquiatria, Reumatologia Infantil e Genética. Após a reforma do Ambulatório 04, as especialidades serão divididas entre os dois ambulatórios.



Essas inaugurações proporcionarão um aumento de 20% da capacidade do atendimento em Pediatria e Ortopedia.

As mudanças e inovações pelas quais o Hospital vem passando fazem parte da filosofia de atuação da Rede D'Or, que adquiriu o HMB há exatamente um ano. Desde então, outras ações também já foram concluídas anteriormente, como por exemplo, investimentos na nova Ressonância Magnética, UTI Adulto, com 13 novos leitos, renovação e modernização de equipamentos da UTI, do Centro Cirúrgico e da Central de Esterilização de Materiais, entre outros.

Mais investimentos estão previstos para os próximos meses para garantir um serviço cada vez melhor aos pacientes e seus familiares.





HOSPITAL OFERECE CURSO GRATUITO DE PRÉ-NATAL

O Hospital e Maternidade Brasil oferece às futuras mães o curso de pré-natal para auxiliá-las nesta nova fase. Essa é uma prática bastante tradicional no HMB, o curso é realizado há mais de 30 anos e é muito bem aceito pelos participantes. Ele é gratuito, aberto a toda a comunidade, e conta, inclusive, com a participação dos pais. Recentemente, o curso passou por uma reformulação, com mudanças na abordagem e na carga horária. Ele é realizado todos os meses em três dias (um dia por semana), com duração de aproximadamente duas horas por dia.

O enfoque é muito mais no desenvolvimento da gestação, no parto e na assistência ao recém-nascido. No curso são abordados temas que se referem aos cuidados e às transformações que ocorrem com a mãe e com o bebê durante a gestação, tipos de parto, puerpério e métodos contraceptivos, neonatologia, anestesia, nutrição da mãe e do bebê, ultrassonografia na gravidez, vacinação, amamentação. Também é realizada uma oficina de amamentação com simulações práticas. O curso tem uma abordagem multiprofissional. As inscrições podem ser feitas no ambulatório de pré-natal pelo telefone 2127-6987.

Confira abaixo a programação do curso que será ministrado em junho:

DATAS	TEMAS	PALESTRANTES
01/06	Gestação	Dr. Paulo Maradei / Dr. Pedro Awada / Dr. Alberto Plenamente
01/06	Parto	Dr. Paulo Maradei / Dr. Pedro Awada / Dr. Alberto Plenamente
01/06	Puerpério / métodos contraceptivos	Dr. Paulo Miranda
01/06	Neonatologia	Dr. Tomaso / Dr. André
08/06	Anestesia	Dra. Rita
08/06	Nutrição	Nutricionista
08/06	USG na gravidez	Dr. Ricardo Zanetti
15/06	Vacinação	Dra. Eloisa
15/06	Amamentação	Enfermeiras
15/06	Oficina de amamentação	Enfermeiras



Os Bancos de Sangue estão carentes de sangue, o mundo carente de amor... Se você tem entre 18 e 65 anos e pesa 50 kg ou mais, demonstre seu amor. Doe sangue e salve até quatro vidas de uma só vez. **Doe sangue! Isso é um ato de amor!**
 Serviço de Hemoterapia do HMB - Rua Votuporanga, 115 - Santo André - Tel.: 2127-6656



VOCÊ SABE SE PROTEGER DOS RAIOS ULTRAVIOLETAS?

Quanto mais cedo forem tomadas medidas para prevenir lesões na pele provocadas pela exposição aos raios ultravioletas (UV), como por exemplo, câncer de pele e foto envelhecimento precoce, melhor.

De acordo com o dermatologista do Hospital e Maternidade Brasil, Dani Solowiejczyk, os efeitos do sol sob a pele são cumulativos. "É justamente esse acúmulo que vai determinar, naqueles pacientes que já têm uma pré-disposição, o aparecimento dessas lesões, que além do próprio câncer de pele, podem ser também o aparecimento de rugas precocemente, manchas senis e pele ressecada", explica o médico.

Como vivemos em um país tropical devemos tomar um cuidado reforçado com relação à exposição ao sol e essa proteção deve ser feita no dia a dia e não apenas nos momentos de lazer.

"Deve-se evitar o sol entre 9h30 e 16h30 e a aplicação de filtro solar em toda a pele deve ocorrer de duas em duas horas. "A criança a partir dos seis meses de idade já pode fazer uso de filtro solar, preferencialmente, com fator de proteção número 20", recomenda o Dr. Dani. Pessoas que por característica apresentam sudorese mais acentuada e também entram na água, seja no mar ou na piscina, devem fazer a sua aplicação do filtro solar com intervalos menores do que duas horas.

Nesse sentido, os lábios também devem ser muito bem protegidos. Existem filtros solares específicos para esta região do corpo e que podem ser adquiridos com facilidade.

É muito importante ressaltar que essa preocupação deve ser diária. Existem produtos de diversos tipos e para todos os tipos de pele, é só identificar o que melhor atende as necessidades de cada um.

"Por vivermos em um país com essas características, de clima tropical, o uso de filtros solares são recomendados em todas as estações do ano, inclusive, no outono e no inverno. Às vezes, pode-se ter uma falsa impressão de que nesses períodos não temos contato com os raios UV", alerta o médico.

Vale ressaltar que todo o cuidado é necessário, portanto, a proteção mecânica também se consolida como uma importante aliada, por exemplo, com o uso de camisetas e chapéus que cubram bem a pele. A aplicação de filtro solar constantemente não causa dano algum à pele, mesmo com o uso frequente e prolongado. Trata-se de um produto exaustivamente estudado e testado. O seu uso deve ser um hábito diário, assim como escovar os dentes. Todo o cuidado com relação à exposição da pele ao sol é necessário. Mantenha uma postura sempre vigilante.

PROMOÇÃO DE INAUGURAÇÃO

Atenção: promoção válida apenas para unidade Data Byte São Bernardo do Campo

VAGAS LIMITADAS

DATA BYTE
 Formação Profissional Completa

CURSO GRATUITO
 Informática e Tecnologia
 Duração: 1 mês
 Material didático: Incluso (inteiramente gratuito)
 Certificado de conclusão

Rua José Pelosini, 93 - 4123-0285 - São Bernardo (PRÓXIMO AO TERMINAL RODOVIÁRIO)



COGUMELOS. O QUE ESSES FUNGOS TÊM DE TÃO ESPECIAL?

O uso de cogumelos em receitas é muito difundido na Europa e na Ásia. Eles não são vegetais, pertencem a uma família própria, a dos fungos cuja principal característica é a dependência de outro ser para crescer e se desenvolver. Na natureza, eles desempenham um papel muito importante. Eles se reproduzem por meio de esporos e são constituídos por uma série de células filamentosas (as hifas), formando o corpo do fungo (micélio).

Como não possuem clorofila, não podem se alimentar por meio da fotossíntese, como acontece com as plantas de folhas verdes, e nem por meio da absorção de carbono da atmosfera. Dessa forma, dependem da matéria orgânica da natureza. E é por isso que os fungos são importantes: atuam como decompositores de matéria orgânica morta, principalmente os vegetais. Por isso, vemos tantos fungos junto ao solo úmido e à madeira morta.

Cada vez mais eles vêm ganhando espaço na mesa do brasileiro. De 1968 até os dias de hoje o consumo anual de cogumelos no Brasil aumentou de 20 toneladas para 5 mil toneladas, porém o consumo por pessoa no país ainda é muito baixo, cerca de 30 gramas por

ano. Na França esse número chega a dois quilos por pessoa e na Itália, 1,3 kg. No Japão, país conhecido pela longevidade de seus habitantes (acima dos 80 anos), o cogumelo é um alimento do cotidiano.

Em termos de valores nutricionais, são altamente ricos em proteínas, sais minerais, ferro, vitaminas B1 e B2, cálcio, fibras, entre outros essenciais à saúde e ao bom funcionamento do organismo. Existe uma estimativa de que no mundo existam aproximadamente 4.500 espécies de cogumelos, porém nem todos são comestíveis.

OS COGUMELOS MAIS DIFUNDIDOS NO BRASIL

Os cogumelos mais conhecidos no Brasil são o Champignon de Paris, o Agaricus Blazei Murril ou Himematsutake, Shitake, Shimeji e Hiratake. Sob o aspecto nutricional, é possível afirmar que os cogumelos são um alimento quase completo. Entre os vegetais, o cogumelo só perde para a soja. Podemos até compará-los à carne vermelha, já que seus níveis de proteína são muito altos.

COMO É FEITO O CULTIVO?

O cultivo do cogumelo não é muito complexo. Basta ter alguns cuidados com relação à temperatura, umidade e ventilação. Como é muito sensível, o cogumelo cresce forte a uma temperatura entre 20°C e 24°C, com umidade de 70% a 80%. Precisa também de ventilação para evitar o acúmulo de gases venenosos que o próprio fungo desprende.

HISTÓRIA DO COGUMELO

O cogumelo é um alimento milenar. Acredita-se que os egípcios o cultivavam para oferecer aos seus faraós. Os gregos e os romanos também conheciam as técnicas de cultivo. Na China, estudos indicam que o Shiitake era cultivado há mais de 1.500 anos. As primeiras espécies cultivadas no Império Romano foram as Polyporus Tuberosus e Polyporus Corylinus. Na França, o cultivo do Cogumelo de Paris teve início durante o reinado de Luís XIV (1638-1715). Segundo a literatura nacional, nos anos 50, o cogumelo chegou ao Brasil, à região de Mogi das Cruzes (SP) e Atibaia (SP), por meio do italiano Oscar Molena, que trouxe a variedade Champignon de Paris.

CURIOSIDADES:

1) Aquele cheirinho que sentimos de "terra molhada" nada mais é que o próprio fungo. Quando a água bate no solo, leva ao ar partículas que dão esse cheiro característico.

2) Você sabia que a Penicilina, que hoje salva milhões de vidas, é obtida por meio de um fungo? Os cogumelos constituem uma das mais importantes classes de antibióticos e são amplamente utilizados no tratamento clínico de infecções causadas por diversas bactérias.

ATENÇÃO PARA UM ALERTA!

Apesar de saborosos, apenas uma pequena parte da família dos cogumelos é comestível. A maioria pertence à classe dos venenosos, que são impróprios para o consumo humano e podem ser fatais, mesmo quando ingeridos em quantidades mínimas. Não existem regras para se saber se um cogumelo é venenoso ou não. Por isso, muito cuidado! Fique longe dos cogumelos que você vir nascer, principalmente ao ar livre.

Existem também aqueles que são venenosos mas não mortais, porém se ingeridos podem deixar graves sequelas, principalmente no estômago e no sistema nervoso. Os sintomas mais comuns são fortes crises de náuseas, vômitos constantes, alucinações, delírios e coma. Muitas vezes, são confundidos com os cogumelos comestíveis. Por isso, todo cuidado é necessário.

Fonte: <http://www.cogumelosonline.com.br/receitas/index.php>



GESTAÇÃO: TRANSFORMAÇÃO E AMOR VIVIDOS EM FASES

A gestação é um momento especial para toda mulher que vive essa experiência. Ser mãe é um sonho que a maioria pretende realizar. A confirmação da gravidez vem acompanhada de uma série de transformações: a barriga cresce e começa uma produção intensa de hormônios que provocam variadas sensações. Acompanhe a seguir o que acontece com o corpo da mulher durante os nove meses de gestação.

1º MÊS

No primeiro mês, as sensações são bem parecidas com as da TPM, só que mais intensas. A gestante mal percebe que está grávida. Ocorre a produção do beta HCG, o hormônio da gravidez. Os sintomas mais comuns são a interrupção da menstruação, desconforto abdominal, dor e sensibilidade nas mamas e mudanças emocionais.

3º MÊS

Podem ocorrer alguns sintomas de taquicardia por causa do aumento do volume de sangue circulante que deve suprir as necessidades do útero e do feto. A pressão arterial pode ficar mais baixa por causa do aumento do volume sanguíneo e alterações cardíacas e isso podendo ocorrer durante a gravidez toda ou só até o terceiro mês.

5º MÊS

Em geral, os pelos crescem mais rápido. Algumas mulheres notam que o cabelo e a pele ficam muito oleosos, podendo aparecer até acne. Nesse período também começam as alterações posturais da gestante, que podem ocasionar dores na lombar. A mulher também pode começar a sentir desconfortos gastrointestinais, principalmente, azia.

7º MÊS

Nessa fase, a gestante deve fazer uma nova bateria de exames, inclusive de diabetes e pressão alta. É importante também ficar atenta com possíveis inchaços, que devem ser relatados ao médico. Os reflexos ficam mais lentos e por causa do tamanho da barriga, é comum a mulher sentir falta de ar. O ideal é procurar uma posição em que fique confortável na hora de relaxar ou dormir.

9º MÊS

O corpo começa a se preparar para o trabalho de parto e a mulher pode começar a sentir a cabeça do bebê pressionando a bexiga. A mãe também sente uma pressão no quadril, pois a pélvis já está se preparando para o parto. A barriga vai descer um pouquinho e as contrações ficam mais evidentes. A gestante deve ficar em repouso e visitar o médico toda semana.



2º MÊS

A produção hormonal provoca alterações no sistema neurológico, que podem ocasionar sonolência, letargia, diminuição dos reflexos e insônia. As mamas podem ficar doloridas, inchadas e com uma rede de veias mais aparente. A vontade de fazer xixi aumenta por causa da pressão do útero sob a bexiga. Também podem começar os enjôos, náuseas e vômitos.

4º MÊS

Por causa do aumento da produção de melanina, é comum a pele escurecer, principalmente na região genital, mamilo e rosto. Manchas escuras na face também são frequentes e a melhor forma de preveni-las é com o uso diário de filtro solar. As náuseas, vômitos e dores nas mamas diminuem. A enxaqueca, a letargia e a vontade de ir ao banheiro continuam.

6º MÊS

Como a barriga fica mais evidente, a gestante pode ter tendência a varizes por causa da sobrecarga nas pernas. Por isso, é importante consultar o médico e usar meia elástica. Nesse mês, devem ser redobrados os cuidados com a pele para prevenir estrias. É recomendado o uso frequente de hidratantes para evitar o ressecamento.

8º MÊS

A gestante também pode sentir dores nas costas, pernas e pés por conta do peso que está carregando. O útero bem volumoso pode pressionar as veias da perna, o que gera retenção de líquidos. O inchaço fica mais evidente. Aumenta a ansiedade para o parto. A partir desse mês podem começar contrações preparatórias, chamadas de contrações de Braxton, que não causam dor.





O QUE É NECESSÁRIO PARA SE TORNAR UM PILOTO DE AVIÃO?

Pilotar um avião é uma atividade admirada por muitas pessoas. Muita gente tem curiosidade de saber de que maneira uma pessoa deve se preparar para se tornar um piloto. Dentro da aviação civil, a profissão de piloto é uma das mais cobiçadas. Ele deve ser um profissional altamente capacitado que realiza voos em aviões muito seguros.

Os avanços tecnológicos fez com que várias funções dos pilotos fossem substituídas. O profissional passou a ser um supervisor de sistemas e hoje em dia controla o avião de momento a momento.

Sua função primordial é programar o computador, determinar parâmetros e monitorar a automação. Mas para desempenhar a função, é necessário que o profissional tenha algumas características fundamentais. Além de ter um compromisso com a segurança e de se dedicar muito aos estudos e aos treinamentos, é preciso também um senso de agilidade, autocontrole, capacidade de rápida adaptação às mudanças operacionais, capacidade de trabalhar em equipe, capacidade de trabalhar sobre pressão, comprometimento, concentração, controle emocional, disciplina, paciência, raciocínio espacial, raciocínio rápido e responsabilidade.

QUAL A FORMAÇÃO NECESSÁRIA PARA SER UM PILOTO DE AVIÃO?

Primeiramente, para ser um piloto de avião é necessário que o profissional escolha entre a formação civil ou militar. Para aqueles que optam pela formação civil, existem vários aeroclubes e escolas de pilotagem espalhados pelo Brasil que ministram cursos de piloto privado e piloto comercial. No caso de piloto privado ou desportivo, basta ter o Ensino Fundamental. Já para seguir a carreira de piloto comercial, é preciso ter concluído o Ensino Médio. Hoje em dia, existem também algumas faculdades particulares que possuem o curso de Ciências Aeronáuticas.

Para aqueles que escolhem a carreira militar, o profissional tem a possibilidade de cursar a Escola Preparatória de Cadetes do Ar, prestando concurso no final da oitava série do Ensino Fundamental, ou participar do vestibular da Academia da Força Aérea após concluir o Ensino Médio. Para se tornar um piloto da aviação civil, o profissional deve ter concluído o Ensino Médio e os cursos

de Piloto Privado e Piloto Comercial, além de ter acumulado pelo menos 150 horas de voo. É muito importante também a fluência na língua inglesa. É imprescindível a realização do exame médico todo ano.

COMO SÃO OS CURSOS TEÓRICOS E PRÁTICOS?

O curso teórico de piloto privado tem a duração de quatro meses. Nele, o aluno deve acumular 35 horas de voo em até dois anos. Após essa fase, deve frequentar o curso de piloto comercial por mais quatro meses e acumular um total de 150 horas em até dois anos. 17 anos é a idade mínima para o aluno frequentar as aulas, mas para obter a licença de piloto privado ele deverá completar 18 anos para então poder voar sozinho.

Para o piloto comercial, o aluno deverá ter no mínimo 18 anos e completar 150 horas de voo. Em média, leva-se de três a quatro anos. A habilitação ou licença é adquirida por meio do Departamento de Aviação Civil (DAC).

ESPECIALIDADES E ATUAÇÃO

O piloto de avião poderá se especializar em diferentes áreas, como piloto privado, comercial, de linhas aéreas, táxi-aéreo, entre outros. A categoria escolhida varia de acordo com sua habilitação. Alguns exemplos: PP e PP-H - Piloto Privado e Piloto Privado de Helicóptero; IFR - Voo por Instrumento; PC/IFR - Piloto Comercial/Voo por Instrumento; PC/H - Piloto Comercial (helicóptero); Piloto Agrícola; PLA/AV - Piloto Aéreo (avião); PLA/H - Piloto Aéreo (helicóptero).

MERCADO DE TRABALHO

O mercado de trabalho para o piloto de avião está em expansão e a remuneração é acima da média. É importante ter em mente que a carreira está em alta, mas o sucesso depende muito da vocação, empenho e dedicação. Uma área que está criando ótimas oportunidades é a do táxi-aéreo, em que empresas aéreas possuem aviões e helicópteros para fretamento. Elas têm a mesma programação de treinamento e segurança das grandes empresas aéreas.

Fonte: Portal Brasil





ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO: CUIDADO QUE SIGNIFICA CARINHO

Os animais de estimação são excelentes companhias. Mais do que lazer, cuidar deles exige muita dedicação e responsabilidade. O carinho que recebemos em troca é a grande recompensa. Ter um animalzinho de estimação alegria a vida e é por isso que eles merecem ser tratados de forma muito especial.

Há momentos que precisamos de companhia, de alguma coisa ou alguém que possa nos animar, nos divertir. Cuidar de um cachorro, um gatinho, um pássaro pode proporcionar esses momentos. Eles podem ser verdadeiros amigos, nunca nos abandonam, fazem de tudo para nos defender e, certamente, são capazes de tudo para nos ver felizes.

Ter um animal de estimação traz muitos aspectos positivos:

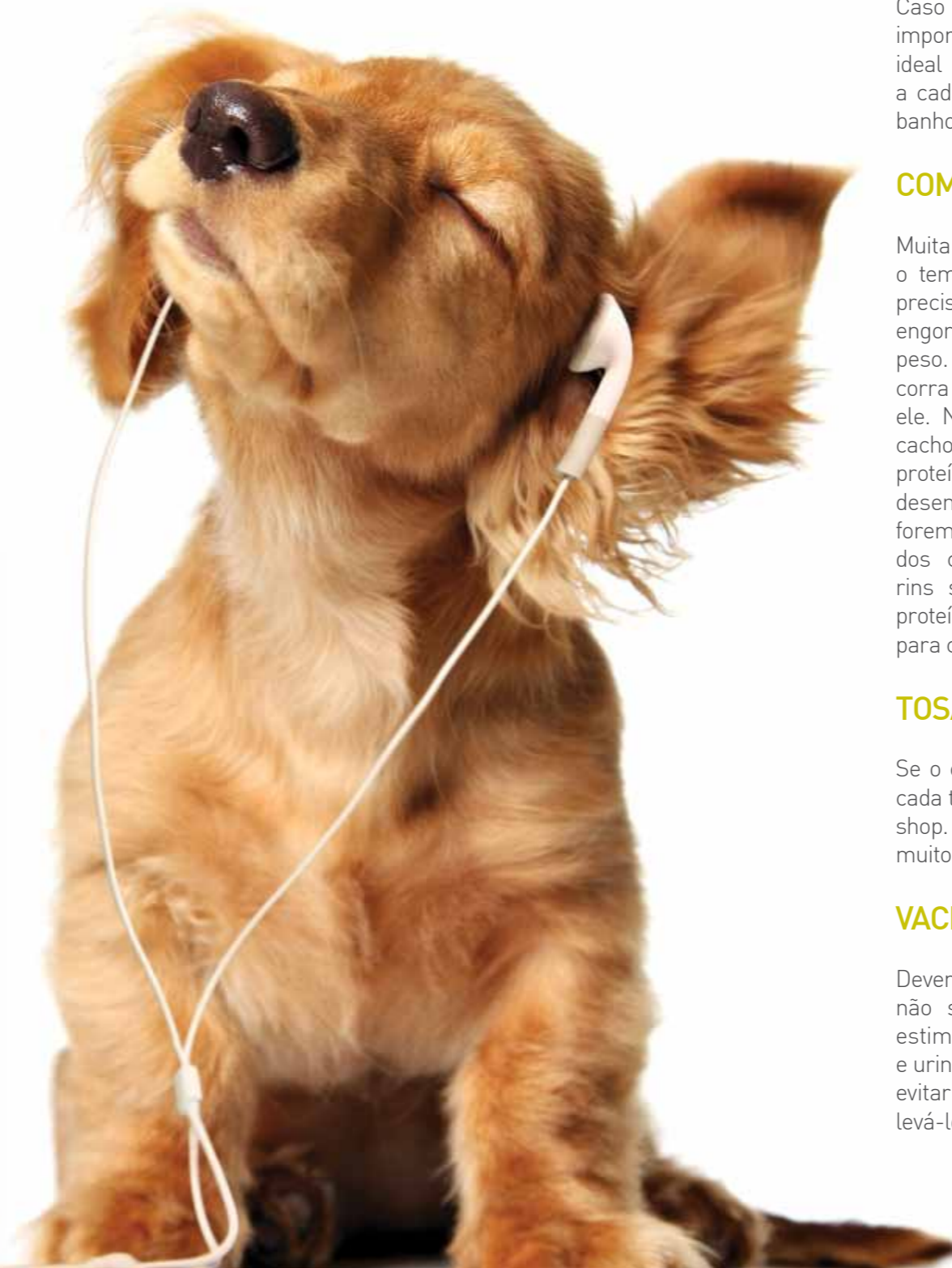
Companhia: faz bem para a saúde e para a mente, principalmente, de quem vive sozinho ou não tem contato constante com familiares ou amigos.

Diversão: os animais domésticos proporcionam diversão e brincadeiras aos donos.

Atenção: a pessoa supre as necessidades de atenção e os animais são ótimas companhias, principalmente para quem mora sozinho.

Facilitador social: alguns animais, como o cachorro, facilitam contatos entre as pessoas na rua e ainda estimulam as caminhadas.

Redução de tensão: podem ajudar a reduzir a tensão ocasionada pelas relações humanas.



CUIDADOS COM O ANIMALZINHO

Para que se possa cuidar bem de um animal de estimação, algumas dicas são importantes, principalmente se ele for um cachorro.

BANHO

Caso o animal de estimação seja um cachorrinho é importante dar banho nele a cada duas semanas. O ideal é usar xampu suave para bebês ou adequado a cada raça e secá-lo bem após o banho. Evite dar banho no seu cachorrinho se estiver um dia muito frio.

COMIDA

Muita gente acha que cuidar bem é oferecer comida o tempo todo. Claro que os animais de estimação precisam de comida, mas não é saudável deixá-lo engordar. Compre rações adequadas a cada raça e peso. Leve-o para passear no parque e deixe que ele corra bastante, os exercícios são importantes para ele. Nunca dê comida de gato ao cachorro ou de cachorro para o gato. Os gatos precisam de mais proteínas que os cachorros e isso pode acabar desenvolvendo uma deficiência protéica se não forem alimentados de forma correta. Já no caso dos cachorros, estes podem ter problemas nos rins se tiverem uma alimentação muito rica em proteínas. Então, procure dar o alimento adequado para cada um.

TOSA

Se o cachorrinho for muito peludo, é indicado que a cada três ou quatro semanas seja tosado em uma pet shop. Isto vai ajudá-lo a se manter sempre limpinho e muito bonito.

VACINAS

Devemos ter as vacinas em dia. O que muitas pessoas não sabem é que é preciso levar o animal de estimação ao veterinário para fazer análise de fezes e urina para saber se precisa ser desparasitado. Para evitar o aparecimento de algum problema não deixe de levá-lo ao veterinário.



VOCÊ ENTENDE COMO SE MANIFESTA O HIPOTIREOIDISMO?

O hipotireoidismo é uma doença que se caracteriza por uma diminuição na produção dos hormônios pela tireóide. Em condições normais a tireóide possui uma auto-regulação de tal modo que em situações em que ela começa a produzir uma quantidade menor de hormônio há um estímulo para a hipófise, que é considerada a glândula mãe porque regula a maioria das glândulas endócrinas e aumenta a produção do hormônio da tireóide. Ao contrário, quando há um aumento da produção de hormônio tireoidiano, há uma sinalização fazendo com que a hipófise produza menos hormônios estimulantes da tireóide (TSH).

O QUE CAUSA?

Existem várias causas. A principal e mais frequente é a tireoidite crônica autoimune ou Doença de Hashimoto. Nesta, o organismo produz anticorpos contra a própria tireóide fazendo com que ela diminua a sua função. “É mais prevalente em mulheres, principalmente, acima dos 60 anos, podendo alcançar nesta faixa etária índices de 15%”, comenta o endocrinologista do Hospital e Maternidade Brasil, Dr. Chady Satt Farah.

Outras causas podem estar relacionadas com o pós-tratamento do hipertireoidismo com iodo radioativo, tratamento inadequado do hipotireoidismo instalado e medicamentos contendo iodo, como a amiodarona.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

Uma vez instalado o quadro clínico, o paciente apresenta uma série de sintomas, como pele ressecada e escamativa, queda de cabelo, inchaço, aumento de peso devido ao inchaço, diminuição da frequência cardíaca, intolerância ao frio, depressão, sonolência, infertilidade, entre outros.



COMO É FEITO O DIAGNÓSTICO?

O diagnóstico é feito, principalmente, por meio de uma avaliação clínica, por meio da observação das características da doença. Do ponto de vista laboratorial são feitos exames hormonais em que podemos constatar diminuição dos hormônios tireoidianos T3 (triiodotironina) e T4 (tiroxina) e um aumento no TSH (hormônio estimulante da tireóide), assim como aumento dos anticorpos anti-tireoidianos.

“Existe uma modalidade que é denominada hipotireoidismo subclínico, em que o paciente, geralmente, não apresenta os sintomas clínicos referidos anteriormente e o diagnóstico é feito laboratorialmente, quando constatamos níveis normais dos hormônios T3 e T4 e a única alteração é um aumento do TSH e/ou aumento dos níveis de anticorpos. É importante ressaltar que algumas condições, como infertilidade, depressão e hipercolesterolemia podem estar associados com o hipotireoidismo subclínico”, explica o médico.

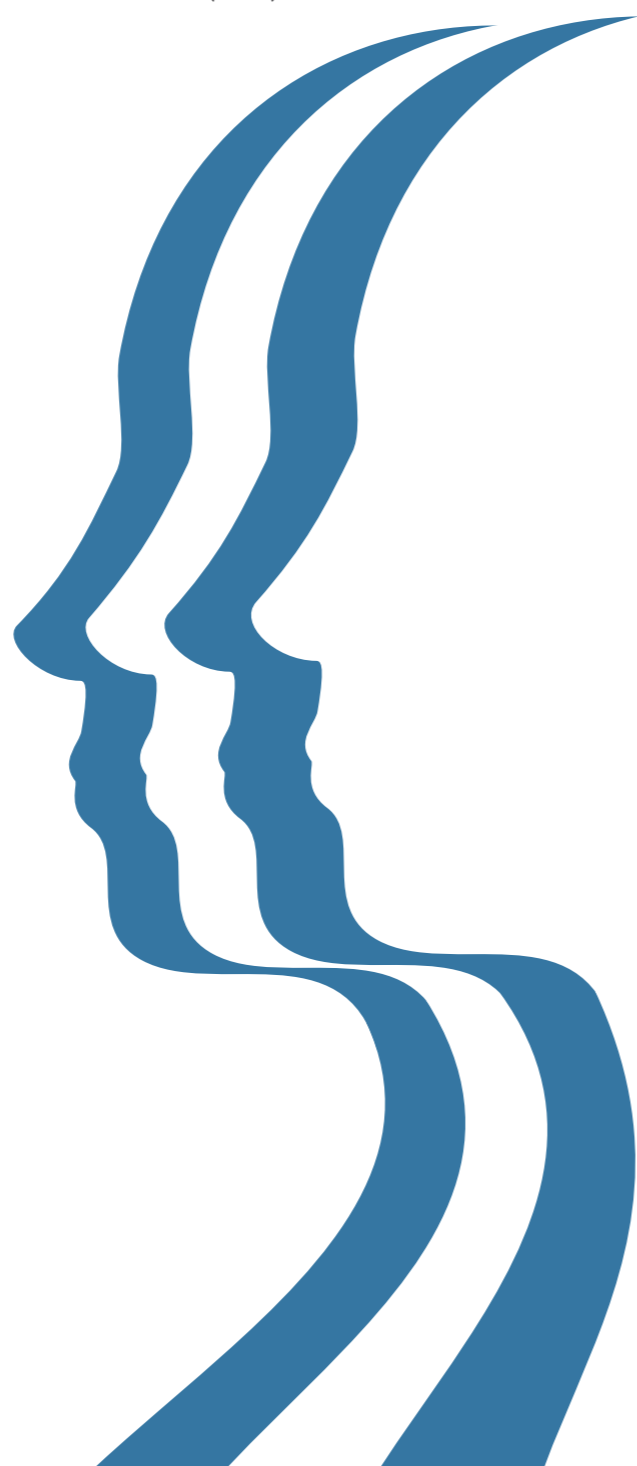
DE QUE FORMA É CONDUZIDO O TRATAMENTO?

O tratamento é feito por meio da reposição de hormônio tireoidiano com orientação médica.

HIPOTIREOIDISMO EM RECÉM-NASCIDO

No recém-nascido, as causas mais frequentes do hipotireoidismo envolvem a falta de formação da glândula tireóide (defeitos embrionários), defeitos hereditários das enzimas que sintetizam os hormônios, doenças e medicamentos utilizados pela mãe que interferem no funcionamento da glândula do filho.

Os principais sintomas são choro rouco, hérnia umbilical, constipação, apatia, diminuição de reflexos, pele seca, dificuldade de desenvolvimento e dificuldade na amamentação.





NATAÇÃO: BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE ATÉ DEBAIXO D'ÁGUA

A natação é um dos esportes mais completos e mais acessíveis às pessoas. Bebês, grávidas e idosos podem tirar vantagem desta modalidade que tem como uma das principais vantagens a redução do impacto para a estrutura óssea.

Existem atividades dirigidas para cada faixa etária e necessidade na piscina, que levam em consideração as condições dos candidatos e o grau de habilidade de cada pessoa.

Embora seja um esporte de competição, a natação é associada também a alguns tipos de terapia e também pode ser uma forma de aliviar as tensões diárias. É uma excelente opção para driblar o sedentarismo. A água possui características relaxantes e ativa as funções orgânicas. Por isso, em quaisquer circunstâncias, a menos que haja um desaconselhamento médico, qualquer pessoa pode e deve praticar natação por trazer importantes benefícios à saúde.

Apenas para citar alguns exemplos, a natação diminui os riscos de incidência de doenças cardiovasculares. Isso porque, as braçadas vão tornando o coração mais forte, favorecendo a formação de músculo, ao mesmo tempo que eliminam a gordura em torno deste órgão vital, de modo que este adquira a capacidade de bombear mais sangue para todo o corpo. Paralelamente, esta atividade física reduz a frequência cardíaca e

estimula a circulação sanguínea. Ela também fortalece os músculos da parede torácica, possibilitando a elasticidade dos pulmões, os tornando capazes de absorver maior quantidade de oxigênio. A natação faz com que haja uma melhora significativa no processo respiratório. As articulações também são beneficiadas. Com o aumento do tamanho dos músculos, eles resguardam com eficácia superior tendões e ligamentos. A natação leva ainda ao exercício de todas as articulações, potencializa a sua agilidade e promove a lubrificação destas, contribuindo para o alívio das dores resultantes de artroses.

Além disso, um dos outros proveitos da natação se refere ao aumento da auto-estima. As pessoas que praticam essa atividade se sentem mais seguras. A natação interfere e trabalha toda a musculatura do corpo e a diminuição do impacto dos movimentos torna a probabilidade de sofrer alguma lesão quase nula. A atividade também ajuda a queimar calorias e colabora na definição da silhueta. Também aperfeiçoa a coordenação motora e ativa a memória, na medida em que garante uma excelente oxigenação cerebral.

A natação é um dos grandes aliados no combate ao estresse, pois a enorme concentração necessária para conciliar respiração e movimentos leva a uma sublimação das tensões e a um distanciamento dos problemas do cotidiano.