



Pílulas de Saúde



SARCOPENIA

A sarcopenia é uma síndrome caracterizada pela **perda progressiva e generalizada de massa e força muscular esquelética**, que tem sido associada à incapacidade física e à má qualidade na alimentação.

A prevenção é **fundamental e bastante simples: alimentar-se equilibradamente e praticar atividade física diária por 30 minutos** são suficientes para afastar o risco de perda de autonomia, principalmente para os idosos.

Dra. Cátia Elken Magalhães Ferreira
Nutricionista

Pílulas de Saúde 001/2022

Ref.: Sarcopenia

MENINGITE

A meningite é a **inflamação nas meninges**, membranas que envolvem o **cérebro e a medula espinhal**, transmitida pelo ar, através de gotículas de saliva, pelas secreções e/ou objetos contaminados.

Um dos principais meios de se proteger da doença é por meio da **vacinação**, que **torna o indivíduo menos vulnerável à transmissão da meningite**.

A vacina contra o principal causador de meningite, o meningococo C, é a **Vacina Meningocócica conjugada quadrivalente – ACWY** (aplicada na Campanha da Mútua).

Dra. Nilvia Paiva
Médica Coordenadora da Mútua

Pílulas de Saúde 002/2022

Ref.: Meningite

ATEROSCLEROSE E DOENÇA ARTERIAL DE MEMBROS INFERIORES

A **doença arterial periférica (DAP)** afeta aproximadamente 1.000 pessoas a cada um milhão de habitantes. Este número aumenta significativamente para indivíduos com **diabetes e fumantes**, e agravado pelos maus hábitos da vida moderna, como sedentarismo e alimentação inadequada.

A prevenção deve ser realizada com a **interrupção do fumo e a adoção de uma alimentação saudável e exercícios regulares**. O principal sintoma no início da evolução de DAP é a dor nas pernas durante movimentação, que, com a progressão da doença, começa aparecer mesmo em repouso, mais proeminente à noite.

A **principal causa da DAP é a aterosclerose, placas de colesterol que podem afetar artérias de todo o corpo**. Por isso, a DAP está muitas vezes associada a outras doenças arteriais obstrutivas da aorta, artérias ilíacas, poplítea, coronárias, artérias cerebrais e carótidas. Em resumo, este conjunto de dados indica um prognóstico ruim para a sociedade moderna, que envelhece cada vez mais com hábitos não saudáveis.

Deixe a Mútua cuidar de você. Agende o seu check-up e tenha como objetivo realizar a prevenção.

Dr. Paulo Eduardo Ocke Reis
Cirurgia Vasculare e Endovascular

Pílulas de Saúde 003/2022

Ref.: Aterosclerose

VISCOSSUPLEMENTAÇÃO: QUAL A INDICAÇÃO?

A **viscossuplementação** consiste na **injeção de ácido hialurônico** em uma articulação ou tendão.

O ácido hialurônico funciona como um lubrificante para a articulação com desgaste da cartilagem (artrose).

Embora existam muitos estudos tentando comprovar seus benefícios, a única aplicação com comprovação científica baseada em evidências é a viscossuplementação do joelho.

Todos os outros estudos, de tendões e outras articulações, não mostram benefícios.

A FDA – Food and Drug Administration, que administra alimentos e medicamentos nos Estados Unidos, similar a nossa ANVISA, só autoriza o uso dessa técnica em casos de artrose no joelho.

Dr. Paulo Manhães
Ortopedista e Traumatologista

Pílulas de Saúde 004/2022

Ref.: Viscossuplementação

VOCÊ SABE O QUE É PRESSÃO MÁXIMA E PRESSÃO MÍNIMA?

Popularmente, a **pressão arterial sistólica é chamada de “máxima”**. Ela é o 12 do famoso “12 por 8”. E a **pressão arterial diastólica é a mínima**, no caso o 8. Cada valor tem relação com um componente do sistema cardiovascular.

A **pressão sistólica é gerada pelo volume de sangue que sai do coração** quando ele se contrai. E a **pressão arterial diastólica é a resistência das paredes das artérias** quando esse volume de sangue passa por elas.

Um paciente pode ser considerado hipertenso tendo um ou os dois destes valores elevados. A escolha dos medicamentos é de acordo com o parâmetro alterado (sistólico, diastólico ou ambos), com o quão elevados estão, com os sintomas e com as comorbidades que podem estar associadas.

Se você toma algum remédio para pressão, use-o conforme a orientação do seu médico. E se tiver alguma dúvida ou sintoma, procure seu cardiologista.

Dra. Renata Cardoso Araujo
Cardiologista

Pílulas de Saúde 005/2022

Ref.: Pressão

ENVELHECER DE FORMA SAUDÁVEL É POSSÍVEL?

É de conhecimento de todos que, devido às transições demográfica e epidemiológica, deu-se e dá-se o envelhecimento populacional. Estima-se que, em **2030**, haverá cerca de **41,6 milhões de idosos brasileiros**; em 2060, a proporção chegará a **1 pessoa idosa para cada 3 brasileiros** e, até o final do século, mais de 40% da população brasileira será composta por pessoas acima dos 60 anos.

Devido a tal constatação, muitos questionamentos surgem, “Como tudo isso ocorreu e ainda ocorre?”, “Existe um tratamento para evitar o envelhecimento?” e “O que deve ser feito para envelhecer de forma saudável?”.

O processo de envelhecimento ocorreu e ocorre mediante diversas medidas adotadas ao longo dos anos, nos âmbitos educacionais, econômicos, sociais, políticos, científicos, tecnológicos, dentre outros, permitindo que houvesse mudanças tanto nos padrões de morbidade quanto de mortalidade e, proporcionando envelhecer de forma saudável e com qualidade de vida.

O processo de envelhecimento, diferente do que muitos pensam, é, até o momento, dinâmico, universal, progressivo, irreversível e inicia-se próximo da terceira década de vida.

Portanto, o envelhecimento saudável ou bem sucedido é construído ao longo de toda a vida do indivíduo, mediante suas escolhas e seus hábitos de vida.

Estudos estimam que o **processo de envelhecimento** seja determinado apenas **25% pela genética e 75% por fatores extrínsecos**. Deste modo, é importante salientar que envelhecimento saudável não é sinônimo de ausência de doença e que não há “fórmula mágica” para tal; há estilo de vida saudável, rastreamento e controle das doenças mais prevalentes para cada tipo populacional, imunização, engajamento social, identificação e controle de fatores de risco para doenças, manutenção da vitalidade mental, dentre outros.

Enfim, envelhecer de forma saudável é resultante de atitudes ao longo da vida e de avaliação individualizada realizada por profissionais de saúde.

Dra. Flávia Gomes Lopes
Geriatra

Pílulas de Saúde 006/2022

Ref.: Envelhecer

O COLESTEROL É SEMPRE VILÃO?

Como para muitas das perguntas em medicina, a resposta é: **depende**.

Para começar, o colesterol é, em sua maior parte, produzido pelo fígado, e precisamos dele para diversas funções. Ele participa da composição da bile, do revestimento dos neurônios (bainha de mielina) e de alguns hormônios sexuais, por exemplo.

Existem dois tipos de colesterol. O **HDL**, popularmente conhecido como **“colesterol bom”**, é composto por lipoproteínas com maior densidade, daí o nome **High Density Lipoprotein**. Já o **LDL (Low Density Lipoprotein)**, **“colesterol ruim”**, é constituído por lipoproteínas de menor densidade. **Quanto mais elevado estiver o HDL, mais protegidos estamos em relação a doenças cardiovasculares. E quanto mais fora do alvo estiver o LDL, maior o risco.**

Precisamos do colesterol, mas fora da meta – que no caso do LDL pode variar de 50 a 130mg/dl –, dependendo da sua avaliação de risco, ele se torna vilão, sim. Procure manter um estilo de vida saudável, **faça exercícios físicos, se alimente bem, reduza o consumo de álcool** e procure seu cardiologista. Ele avaliará a melhor forma de você estar sempre com a parte “boa” do colesterol.

Dra. Renata Cardoso Araujo
Cardiologista

Pílulas de Saúde 007/2022

Ref.: Colesterol

MENOPAUSA E O CORAÇÃO

As mulheres têm menor risco de desenvolver doenças cardiovasculares antes da menopausa. Nessa etapa da vida, apresentam maior variabilidade da frequência cardíaca, menor prevalência de hipertensão arterial e menor risco de desenvolver doença arterial coronariana e infarto do miocárdio do que homens.

Isso acontece principalmente porque o estrogênio, um dos principais hormônios sexuais femininos, possui um papel cardioprotetor. **Com a queda dos níveis de estrogênio na menopausa, o risco cardiovascular das mulheres se torna igual ou até maior do que o dos homens.**

Se você está no climatério ou na menopausa, converse com seu ginecologista e seu cardiologista. Alguns parâmetros cardiovasculares sofrem alterações com as mudanças hormonais e o risco de doença pode aumentar nessa fase.

Dra. Renata Cardoso Araujo
Cardiologista

Pílulas de Saúde 008/2022

Ref.: Menopausa

CÂNCER DE MAMA

Sabia que, após os cânceres de pele não melanoma, o tipo de câncer que mais acomete mulheres no mundo todo é o de mama? **E que ele representa quase 30% dos casos de neoplasia diagnosticados em mulheres no Brasil?**

Sua mortalidade também é alta, principalmente nos casos diagnosticados tardiamente.

A boa notícia é que, **com o diagnóstico precoce, os números caem bastante.**

Os melhores métodos de rastreio ainda são os exames de imagem – **mamografia e/ou ultrassonografia**.

A evolução do tratamento nos últimos anos é surpreendente: hoje em dia o tratamento é individualizado, com terapias direcionadas para cada tipo específico de tumor, levando-se em consideração a idade da paciente, a história familiar e o estágio da doença, com um prognóstico muito mais favorável do que aquele de alguns anos atrás.

Não deixe de fazer o check-up.

Dra. Gabriela Costa Rego
Cirurgiã Oncológica

Pílulas de Saúde 009/2022

Ref.: Câncer de mama

EXERCÍCIO FÍSICO É O ELIXIR DA SAÚDE DO CORAÇÃO, MELHOR, É O ELIXIR DA QUALIDADE DE VIDA

Praticar **exercício físico** regularmente ajuda a controlar a **pressão arterial**, os níveis de **colesterol** e de **glicemia**, auxilia no controle e na **perda de peso**, melhora o **sistema imunológico**, atua na prevenção da **osteoporose**, na melhora da **saúde mental**, e, atualmente, há estudos demonstrando que age na **prevenção de inúmeros cânceres**, assim, como também, demonstram melhora na **capacidade cognitiva**, melhorando, dentre outros domínios cognitivos, a **memória**.

Realizar exercícios físicos contribui na **prevenção de doenças cardiovasculares**, ou seja, quem é ativo fisicamente tem menor chance de desenvolver infarto agudo do miocárdio e acidente vascular encefálico isquêmico, se comparado com as pessoas sedentárias.

Ser ativo fisicamente significa maior possibilidade de viver mais tempo e o mais importante: viver bem, com qualidade de vida.

Converse com seu médico, realize avaliação clínica e cardiológica e comece a realizar exercícios físicos regularmente, abandone o sedentarismo.

Dr. Breno Giestal Abreu Filgueiras
Cardiologista

Pílulas de Saúde 010/2022

Ref.: Exercício Físico

HOME CARE: UMA QUESTÃO DE SAÚDE

A **Atenção Domiciliar (AD)**, indicada de acordo com critérios técnicos, torna-se uma estratégia mais sustentável e **mais adequada às necessidades do paciente**, tendo como benefício a manutenção da assistência necessária, menor exposição ao estresse de uma internação hospitalar, diminuição dos riscos de infecções hospitalares, melhor humanização pela proximidade da família e segurança de estar no ambiente familiar.

Tem como alvo pacientes que apresentem dificuldades temporárias ou definitivas e impossibilitados de serem assistidos ambulatoriamente. Com isso, **idosos e pacientes crônicos são os principais beneficiados**.

O **atendimento visa à qualidade em saúde**, buscando a satisfação do cliente e o suprimento de suas necessidades, garantindo e obtendo resultados positivos para o paciente e seus familiares.

Enf.ª Katia Heloisa Mendonça Barreto
Coordenação do Home Care da Mútua

Pílulas de Saúde 011/2022

Ref.: Home Care

Diretoria
Mútua dos Magistrados do Estado do Rio de Janeiro