

J.S. NOTÍCIAS

Ministério Público quer que cachê pago a Eduardo Costa seja ressarcido ao erário municipal de Santa Maria da Vitória

FOTO: REPRODUÇÃO/PREFEITURA DE SANTA MARIA DA VITÓRIA



Pg. 24

Esquecidas, mas não inofensivas: a luta contra as doenças negligenciadas

Aumento dos casos trazidos pela pandemia agrava cenário que já sofria com a falta de informação e de políticas públicas para manter essas doenças sob controle

Pg. 14



CRÉDITOS: ENVATO

Editorial: A bem da verdade

Pg. 02 e 03

EDITORIAL

A bem da verdade

Uma “Nota de Repúdio”, apócrifa, supostamente elaborada pelas mães atípicas que lideram o Grupo de Mães de Autistas de Caculé – Despertar para o Autismo! - Preta Guimarães, Luana Brito, Silvia dos Reis Silva e Lindy Ribeiro, à matéria publicada pelo Jornal do Sudoeste, na Edição 722 (“Mães de crianças Autistas denunciam precariedade do atendimento em Caculé”), na qual denunciaram supostas irregularidades e omissões do poder público municipal no atendimento das crianças com Transtorno do Espectro Autista, que segundo reforçaram estariam resultando em “graves consequências no desenvolvimento e na aprendizagem (das crianças)”, foi distribuída na tarde da quinta-feira (06), através das redes sociais.

A matéria, elaborada com base no depoimento feito à reportagem do JS, por videoconferência e gravada, uma das líderes do Grupo de Mães de Autistas de Caculé – Despertar para o Autismo! – Silvia dos Reis Silva, apontou uma série de irregularidades e omissões que, segundo pontuou, estariam sendo praticadas pelo Governo Municipal, através das Secretarias Municipais de Educação e Cultura (especificamente esta) e da Saúde, na oferta de serviços e tratamentos prescritos e normatizados pela legislação vigente para as crianças com o Transtorno do Espectro Autista, que foram fielmente reproduzidos, assim como, também foram rigorosamente apresentados a posição contraditória de uma mãe atípica, Senhora Liliane Cristina Souza Santos Moura, que apuramos tem sido cruelmente atacada por não fazer coro com as denunciante, e dos representantes do Governo Municipal envolvidos no trabalho com o Atendimento à Educação Especial.

FOTO: REPRODUÇÃO/REDES SOCIAIS



É necessário acentuar, para conhecimento da opinião pública, que a parte da matéria em que foram reproduzidas as declarações dadas pela Senhora Silvia dos Reis Silva, foi reproduzida por ela, em suas redes sociais (@babi_silvinh), destacando, textualmente (sem correções): “GOSTARIA DE FICAR FELIZ POR ESSA MATÉRIA, MAIS INFELIZMENTE SÓ É UM PEDIDO DE SOCORRO DE VÁRIAS MÃES E FAMILIARES DE CRIANÇAS AUTISTA, E OUTRAS DEFICIÊNCIA (SIC), QUE ESCUTAMOS TODO SANTO DIA. PEDIDO DE AJUDA. INFELIZMENTE CACULÉ É MOTIVADO POR POLÍTICA, SÓ QUE NÓS MÃES NÃO SOMOS MOTIVADA POR ELES, E SIM POR NOSSOS FILHO (SIC). HOJE TÁ SEU PEDRO AMANHÃ PODE SER JOÃO NESSE CARGO EM UMA NOVA GESTÃO. E O AUTISMO PREVALECE NAS FAMÍLIA DA GENTE. NUNCA VAI DEIXA DE SER UM AUTISTA, INDEPENDENTE QUE SEJA O PREFEITO, SECRETÁRIO DA SAÚDE OU EDUCAÇÃO. NOSSOS FILHO VÃO SER ADULTOS E TBM VÃO TER DIREITO DE VOTAR. TMB”.

Amudança de posicionamento da senhora Silvia dos Reis Silva, que juntamente com as demais líderes do Grupo de Mães de Autistas de Caculé – Despertar para o Autismo! – impossível não reconhecer as digitais dessas mães atípicas – são as responsáveis pela elaboração e distribuição da Nota de Repúdio ao JS, serve tão somente para reforçar a tese filosófica que a canalhice é a vitória da convivência sobre a ética. Especificamente quando apontam, sem, no entanto, apresentar uma evidência minimamente decente para a ilação, que a matéria publicada pelo JS teria sido “totalmente tendenciosa” e pautada para “calar a voz de tantas mães” de crianças Autistas, além de refletir desconhecimento da atividade jornalística, constituindo-se, não há como deixar de registrar, um exercício de desonestidade intelectual.

Esse “desconhecimento”, que resvala na desfaçatez, faz com que se acredite que as autoras da “Nota de Repúdio” apócrifa ignorem, por conveniência ou desonestidade intelectual, não apenas que o Estado Democrático de Direito tem entre seus pilares de sustentação a convivência harmônica de contrários, onde as pessoas, embora discordem em alguns ou todos os pontos de vista de outras, se respeitam. E, naturalmente, sublinhamos, que o Princípio do Direito ao Contraditório ou, como chamamos no jornalismo, “ouvir o outro lado”, que é um preceito inquestionável, ético e correto que deve ser observado pelo jornalista, é um dos Princípios inafastáveis do nosso Manual de Redação.

A falta de escrúpulos das autoras do documento apócrifo, cujo teor nos permite afirmar que foram seduzidas pelas paixões políticas, que são inimigas da razão, permitiram que perversamente utilizassem de seus filhos e dos filhos de outras mães atípicas, crianças com TEA, puras e inocentes, que precisam, mais que ser acolhidas, ser preservadas, para cumprir objetivos e atender a interesses outros que não os de seus filhos e dos filhos de mães que dizem representar, o que fica evidenciado quando, mais uma vez, de forma deliberada e execrável, repetem o que foi dito pela senhora Silvia dos Reis Silva e reproduzido na reportagem, como se tivessem sido ignorados pelo JS.

Por fim, na Nota de Repúdio, o Grupo de Mães de Autistas de Caculé – Despertar para o Autismo! – reforçando o Repúdio ao JS, dizem estar disponíveis a qualquer outro veículo de comunicação que queiram – embora não explicitamente, mas claramente nas entrelinhas – submeter-se aos seus caprichos e se proponham a divulgar apenas e tão somente o que pensam como verdade absoluta, sem abrir espaço, como exige o bom jornalismo, ao contraditório.

O JS reitera seu compromisso inarredável com a verdade dos fatos, a ética e a responsabilidade. Nos seus vinte e cinco anos de circulação, dos quais vinte e três com edições impressas e circulação em mais de 90 municípios das regiões Sudoeste, Oeste e Chapada Diamantina da Bahia, que foram interrompidas pela pandemia da Covid-19 cujos efeitos negativos ainda persistem e impedem sua retomada, o JS nunca permitiu que suas páginas fossem usadas para outro fim que não a busca do interesse público.

Parafraseando o premiado jornalista e escritor, presidente da Academia Brasileira de Letras, Merval Pereira, reiteramos o compromisso do JS de continuar praticando, ainda que possamos cometer eventuais equívocos, o velho e bom jornalismo, que tem no contraditório sua maior virtude, pois entendemos que o eficiente jornalismo é o melhor antídoto contra todos – agentes públicos, representantes de segmentos organizados da sociedade e cidadãos de uma forma geral – que arditosamente usam as redes sociais para espalhar versões distantes da realidade ou que entendam devam ser vistas como verdades absolutas.

E desse caminho não nos afastaremos, mesmo que sejamos alvos de Notas de Repúdio, espúrias ou não, por entendermos ser correta a reflexão feita pelo escritor, jornalista e ensaísta político inglês, George Orwell, que dizia que “Jornalismo é publicar aquilo que alguém não quer que se publique. Todo o resto é publicidade”.

Às autoras da Nota de Repúdio, reiteramos apenas que vão continuar merecendo a nossa reverência sempre que estiverem buscando avanços e a preservação dos direitos de seus filhos, que nunca deixem de exercitar seus direitos de discordar do teor das reportagens que publicamos, mas que, a bem da verdade, façam-no sem distorcer a realidade.

VOCÊ NO JS.

Envie sugestões de pautas, fotos, vídeos para nossa Redação

Escaneie o Código



77-998725389

www.jornaldosudoeste.com



JS. Credibilidade

Mais que uma conquista
Um voto de confiança
que renovamos todos
os dias nos últimos
25 anos

Alergia, quem não tem uma para 'chamar de sua'?

Irritações nas vias respiratórias são as mais comuns; dados da OMS apontam que mais de 700 milhões de pessoas sofrem de rinite e asma; médica do Hospital Paulista aponta quais são principais dúvidas dos pacientes, além dos mitos e verdades acerca do tema

ALESSIO VENTURELLI - MÁQUINA CW
imprensa.hospitalpaulista@maquinacw.com

Hoje em dia é muito raro ouvir alguma pessoa dizer que não tem qualquer tipo de alergia. Na dúvida, faça um teste com alguém ao seu lado e pergunte. Na certa você escutará o relato de, pelo menos, uma restrição. Algumas até questionáveis, tendo em vista os vários 'mitos' sobre o tema ainda presentes na cultura popular. Mas é fato que, no geral, todo mundo tem (ou acha que tem, ao menos) uma alergia para 'chamar de sua'.



Indo além do campo das impressões, entretanto, a estimativa (científica) é que cerca de 40% da população mundial sofra com algum tipo de alergia. O dado é da Organização Mundial de Alergia (WAO). As respiratórias, como a asma e a rinite, são as mais recorrentes. Somadas, atingem cerca de 700 milhões de pessoas - segundo estudos recentes da Organização Mundial de Saúde (OMS).

Essa é a razão, aliás, de a comunidade médica se mobilizar anualmente em torno do Dia Mundial da Alergia (8 de Julho) - data instituída pela OMS com objetivo de justamente conscientizar a população sobre o tema. Mais do que 'achismos', é importante que as pessoas realmente estejam a par de como lidar com essas irritações, cada vez mais presentes em nosso dia a dia.

Mitos, verdades e as principais dúvidas

Especialista em alergias respiratórias, a médica otorrinolaringologista Cristiana Passos Dias Levy, do Hospital Paulista - que é referência no atendimento especializado em ouvido, nariz e garganta - explica que, no geral, as pessoas fazem algumas confusões em relação aos diagnósticos e nas formas de tratamento das alergias que afetam as vias aéreas.

"É muito comum haver confusão em relação aos sintomas de resfriado, gripe, sinusite, e muitas vezes as pessoas acabam recorrendo a tratamentos que são ineficazes por falta de conhecimento", observa a médica, que elencou aqui as principais dúvidas que chegam ao seu consultório, além dos mitos e verdades que precisamos saber a respeito do assunto.

Quais são os tipos de alergias respiratórias, e o que provoca essas irritações?

As principais alergias respiratórias incluem a rinite alérgica (alergia ao pólen, ácaros, pelos de animais, entre outros); a asma (alergia que afeta as vias respiratórias); a sinusite alérgica (alergia que afeta os seios da face) e a alergia ao mofo (fungos que crescem em ambientes úmidos). Outros alérgenos comuns incluem fumaça, poluição e produtos químicos.

Como podemos identificar que estamos com alguma alergia respiratória?

Os principais sintomas de alergias respiratórias incluem:

- Coriza (nariz escorrendo)
- Espirros frequentes
- Coceira nos olhos, nariz e garganta
- Tosse
- Olhos vermelhos e lacrimejantes
- Falta de ar ou chiado no peito (em casos de asma)

Esses sintomas podem variar em intensidade e duração, dependendo do tipo de alergia respiratória e da exposição aos alérgenos.

Como podemos distinguir gripes e resfriados de uma crise alérgica?

Gripes, resfriados e rinite alérgica são condições diferentes, com sintomas distintos e causas diferentes. A gripe é uma infecção viral aguda que afeta o sistema respiratório. Os sintomas incluem febre alta, dor muscular, dor de cabeça, tosse seca, dor de garganta, coriza e mal-estar geral. A gripe geralmente dura de 5 a 7 dias e pode ser grave em pessoas com sistema imunológico comprometido, idosos e crianças. O resfriado é uma infecção viral menos grave que a gripe, que afeta principalmente o nariz e a garganta. Os sintomas incluem coriza, espirros, tosse, dor de garganta e congestão nasal. O resfriado geralmente dura de 3 a 5 dias e é mais comum durante os meses de outono e inverno. A rinite alérgica é uma reação alérgica a substâncias inaladas, como pólen, poeira, pelos de animais e mofo. Os sintomas incluem coriza, espirros, coceira no nariz e nos olhos, congestão nasal e lacrimejamento. A rinite alérgica pode ser sazonal (causada por pólen) ou perene (causada por alérgenos presentes no ambiente durante todo o ano). Para diferenciar essas condições, é importante observar os sintomas e o tempo de duração. A gripe geralmente vem acompanhada de febre alta e dor muscular, enquanto a rinite alérgica não costuma causar febre. Além disso, a gripe geralmente dura mais tempo que o resfriado. Se você estiver com sintomas de gripe ou resfriado, é importante ficar em casa e evitar contato com outras pessoas para evitar a propagação do vírus. Se os sintomas persistirem ou piorarem, procure um médico. Se você suspeita de rinite alérgica, um otorrinolaringologista pode ajudar no diagnóstico e no tratamento adequado.

Quais são os medicamentos indicados para tratar alergias respiratórias?

Existem vários tipos de medicamentos disponíveis para o tratamento de alergias respiratórias. Alguns dos mais comuns são:

Anti-histamínicos: são medicamentos que bloqueiam a ação da histamina, uma substância produzida pelo sistema imunológico que desencadeia os sintomas de alergia. Podem ser encontrados em forma de comprimidos, xaropes ou sprays nasais.

Corticosteroides: são medicamentos que reduzem a inflamação e a resposta imunológica no corpo. Podem ser encontrados em forma de comprimidos, sprays nasais ou inaladores. São mais indicados para alergias mais graves e persistentes.

Descongestionantes: são medicamentos que reduzem a congestão nasal, aliviando os sintomas como coriza e espirros. Podem ser encontrados em forma de comprimidos, xaropes ou sprays nasais.

Anti leucotrienos: são medicamentos que bloqueiam a ação dos leucotrienos, substâncias produzidas pelo sistema imunológico que desencadeiam os sintomas de alergia.

Imunoterapia: é um tratamento que envolve a administração de doses crescentes de um alérgeno específico, a fim de ajudar o sistema imunológico a se acostumar e reduzir a resposta alérgica ao longo do tempo.

É importante lembrar que esses medicamentos devem ser prescritos por um médico, que avaliará o tipo e a gravidade da alergia e indicará o tratamento mais adequado.

Se eu tenho rinite ou asma, por exemplo, meus filhos também vão ter? É genético?

Existem evidências que sugerem uma relação genética entre alergias. Estudos mostram que pessoas com histórico familiar de alergias têm maior probabilidade de desenvolver alergias respiratórias, como rinite alérgica e asma. No

entanto, a genética não é o único fator que contribui para o desenvolvimento de alergias respiratórias, além do fator genético, existem fatores desencadeantes, como a exposição a alérgenos e o ambiente em que se vive.

Os sintomas da rinite e da sinusite podem ser confundidos?

Embora a rinite alérgica e a sinusite aguda possam compartilhar alguns sintomas, como coriza e congestão nasal, é importante diferenciá-las para que o tratamento adequado possa ser prescrito. Se você estiver com sintomas de rinite alérgica ou sinusite aguda, é recomendado que procure um médico para obter um diagnóstico preciso.

O frio piora os quadros de alergias respiratórias?

O frio não piora diretamente os quadros alérgicos, mas pode aumentar a incidência de algumas doenças respiratórias, como a rinite alérgica e a asma. Quando a temperatura cai, as pessoas tendem a ficar mais tempo em ambientes fechados e com pouca ventilação, o que pode aumentar a exposição a alérgenos como ácaros, mofo e pelos de animais. Além disso, o frio também pode ressecar as mucosas do nariz e da garganta, deixando-as mais susceptíveis a irritações e infecções. Outro fator que pode agravar os quadros alérgicos durante o frio é o aumento da poluição do ar, que pode irritar as vias respiratórias e agravar os sintomas de rinite alérgica e asma. Portanto, se você tem alergias respiratórias, é importante tomar medidas para preveni-las durante o frio, como manter a casa limpa e ventilada, evitar ambientes com fumaça e poluição, usar um umidificador para manter a umidade do ar e tomar os medicamentos prescritos pelo médico para controlar os sintomas.

As crianças sofrem mais com alergias respiratórias?

Não necessariamente. As alergias respiratórias podem afetar pessoas de todas as idades, e não há um grupo etário específico que seja mais propenso a desenvolvê-las. No entanto, é verdade que as alergias respiratórias são mais comuns em crianças e jovens adultos, e que elas tendem a diminuir com a idade. Isso pode ser devido a uma série de fatores, como a exposição a alérgenos em ambientes escolares ou de trabalho, a mudanças hormonais durante a puberdade, e a fatores genéticos e ambientais que podem aumentar a suscetibilidade a alergias. Em qualquer caso, é importante que as pessoas de todas as idades estejam cientes dos sintomas de alergias respiratórias e procurem tratamento adequado se eles ocorrerem.

Rinite sem tratamento pode se tornar sinusite?

A rinite é uma inflamação da mucosa nasal, enquanto a sinusite é uma inflamação da mucosa dos seios da face. A rinite pode levar à sinusite porque a inflamação pode se estender da mucosa nasal para os seios da face, favorecendo uma infecção nos seios da face. Além disso, a rinite pode causar obstrução nasal, o que pode impedir que os seios da face sejam drenados adequadamente, levando a um acúmulo de muco, o que cria um meio propício as bactérias que podem levar à sinusite. Por isso, é importante tratar a rinite adequadamente para prevenir a sinusite.

Quais são os cuidados que podemos ter em casa para evitar alergias respiratórias?

Existem diversas medidas que podem ser tomadas em casa para ajudar a prevenir alergias respiratórias, tais como:

Manter a casa limpa e livre de poeira: limpar regularmente a casa com pano úmido, aspirador de pó e evitar acúmulo de objetos que possam acumular poeira, como tapetes, cortinas e bichos de pelúcia.

Controlar a umidade: manter a umidade dentro dos níveis recomendados (entre 40% e 60%) pode ajudar a evitar o crescimento de ácaros e fungos. É importante ventilar a casa diariamente e usar desumidificadores ou aparelhos de ar-condicionado com filtros antialérgicos.

Evitar fumar: o tabagismo pode irritar as vias respiratórias e desencadear alergias respiratórias, portanto, é importante evitar fumar dentro de casa ou estar exposto a fumaça de cigarro.

Evitar alérgenos: identificar e evitar os alérgenos que causam as alergias, como pólen, mofo, ácaros e pelos de animais de estimação.

Manter uma alimentação saudável: uma dieta equilibrada pode ajudar a fortalecer o sistema imunológico e reduzir a suscetibilidade a alergias.

Higienizar as mãos: lavar as mãos com frequência ajuda a prevenir a propagação de germes e bactérias que podem desencadear alergias.

Em geral, os cuidados em casa para evitar alergias respiratórias têm como objetivo manter um ambiente limpo e saudável, reduzindo a exposição a alérgenos e irritantes. É importante lembrar que cada pessoa pode ter necessidades específicas, e que o acompanhamento médico é fundamental para identificar e tratar alergias respiratórias.

◆ DIA DO HOMEM

Dia do Homem: os cuidados com a pele também são importantes para eles

MARIA DEL CARMEN - ASCOM
(AGÊNCIA CARMEN COMUNICAÇÃO)
carmencomunicacao10@gmail.com

Quando o assunto é cuidado com a pele, automaticamente, se pensa no público feminino. No entanto, não são apenas as mulheres que devem se preocupar com os cuidados com o corpo e rosto. Por isso, com a proximidade do Dia Internacional do Homem, celebrado em 15 de julho, se ressalta a importância dos cuidados com o público masculino.

De acordo com a dermatologista da Clínica Skincare Dermatologia e Restauração Capilar, Dra. Júlia Ribeiro, aos poucos os homens estão se tornando mais preocupados com a rotina de cuidados com a pele. Um exemplo disso é a busca por procedimentos na própria Clínica Skincare. Entre os mais procurados estão a aplicação de toxina botulínica, preenchimento facial e tratamento para cabelo.

Conforme a dermatologista, esse cuidado é importante, principalmente quando o assunto é a pele, já que os homens possuem maior concentração de testosterona, que faz a textura, a espessura e a densidade da pele serem bem diferentes da pele da mulher.

"Com isso, podemos dizer que os homens possuem a cutis mais áspera e com mais queratina do que as mulheres, para suportar os fios grossos e volumosos da barba, que ajudam a proteger o rosto das agressões externas, como radiação solar e poluição", explica.

Conforme a especialista, as diferenças entre a pele masculina e feminina também estão relacionadas à maior quantidade de glândulas sebáceas, que torna a pele dos homens mais oleosa e mais propensa à acne.

"Por conta disso, deve-se ter um maior cuidado na escolha dos produtos para cuidar dessa pele, que deve ser baseada na textura: livre de óleo - tanto para controlar o brilho quanto para prevenir o surgimento de espinhas", ressalta.

A dermatologista explica que, mesmo diante destas características, os cuidados com a pele são universais, a exemplo do uso do filtro solar. "Ele previne contra o câncer da pele e o envelhecimento precoce", aponta Dra. Iale. Além disso, ela chama a atenção para a higienização e esfoliação com produtos específicos, que também devem fazer parte dos cuidados rotineiros e servem para reduzir os quadros de foliculite causados pelas microagressões do ato de barbear.

Outro cuidado necessário apontado pela especialista é a hidratação, que é fundamental, mesmo nos casos em que a pele masculina apresenta mais tendência à oleosidade. "Hidratar a pele está relacionado a suprir a perda de água do organismo, que é um processo natural do envelhecimento. Com isso, a hidratação vai conservar as fibras elásticas e colágenas, garantindo viço e equilíbrio, especialmente no pós-barba", explica.

Segundo Dra. Júlia, quando a pele está desidratada, o organismo estimula o efeito "rebote", que é produzir mais sebo do que precisa para se reequilibrar, tentando recriar uma barreira cutânea de proteção.

A dermatologista também dá orientações importantes para os homens na rotina de cuidados com a pele, que são a água termal, responsável por oferecer propriedades calmantes para o rosto; além de soluções à base de zinco, que ajudam na cicatrização das microlesões da barbeação e na diminuição da oleosidade.

"É importante ressaltar ainda a importância da ida do homem ao dermatologista, para que sejam realizados alguns exames e encontrados os dermocosméticos ideais para a própria pele", enfatiza.



73 milhões de brasileiros convivem com insônia

Uso adequado de medicamentos e suplementos como melatonina pode ajudar na indução e manutenção do sono

CENTRAL PRESS

centralpress@centralpress.com.br

No Brasil, aproximadamente 72% da população sofre de algum distúrbio relacionado ao sono, de acordo com a Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz). A Associação Brasileira do Sono indica que 73 milhões de pessoas sofrem com a insônia no país. São brasileiros que têm dificuldade em adormecer, manter o sono durante a noite ou acordar cedo demais, e isso pode ter um impacto significativo na qualidade de vida e no bem-estar.

Na busca por alternativas para promover um sono saudável, muitas pessoas acabam recorrendo a medicamentos para dormir. No entanto, o uso desses medicamentos também pode apresentar riscos se feito sem orientação médica. Uma opção, que até algum tempo atrás só estava disponível para venda fora do Brasil, são os suplementos alimentares de melatonina, os quais tiveram a comercialização aprovada pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) em outubro de 2021.

Produzida naturalmente pelo corpo, a melatonina desempenha um papel fundamental na regulação do ritmo biológico, estimulando o sono. A analista de Desenvolvimento Farmacotécnico da Prati-Donaduzzi, Maria Eduarda Zimmermann, destaca que, apesar dos benefícios, a substância não é um remédio para dormir e deve ser usada com cautela. "Ela auxilia e contribui para que nós durmamos, mas não é um tratamento para insônia e deve ser usada em períodos curtos. Além disso, não é recomendada para gestantes, lactantes, crianças e pessoas cujo trabalho requer atenção constante", explica.

Funcionamento

A melatonina desempenha um papel importante na regulação do sono e da vigília. Ela é produzida naturalmente pelo corpo durante a noite, pela glândula pineal localizada no cérebro. Sua produção é influenciada pela luz e escuridão. Durante o dia, o corpo inibe a produção de melatonina sinalizando que é hora de ficar acordado e atento. À noite, a produção é induzida para que a pessoa durma. "A suplementação de melatonina ajuda a regular o sono, principalmente para as pessoas que apresentam algum distúrbio. Quando a substância é absorvida no organismo, ele entende que é hora de dormir, facilitando o início do sono e auxiliando também na manutenção", esclarece Maria Eduarda. "É recomendado que a pessoa tome o comprimido cerca de 30 minutos antes de deitar. No entanto, para que obtenha o efeito desejado, é importante adotar uma higiene do sono, como ficar em ambiente escuro e afastado de telas de celular ou televisão", complementa.

Outros fatores que também podem impactar o sono e causar a insônia são: estresse, ansiedade, problemas de saúde, uso de medicamentos e hábitos inadequados de sono. A recomendação é identificar a causa e procurar atendimento médico quando necessário, em vez de fazer uso prolongado da melatonina sem acompanhamento especializado.



FOTO: ISTOCK

Melatonina auxilia na regulação do ritmo biológico e suplementação da substância pode ser aliada no combate à insônia

POR LUIS HENRIQUE ZAFALON



Luis Henrique Zafalon é fisioterapeuta especialista em osteopatia, professor e palestrante

OS BENEFÍCIOS DA OSTEOPATIA

Ainda é comum aquele receio em procurar um especialista em cuidados com a saúde, aquele tabu em acreditar que “quem procura acha” ou até mesmo se deparar com pessoas que acreditam em mitos antigos, histórias hereditárias sobre como devemos se auto cuidar, fórmulas sem nenhuma comprovação científica.

Às vezes, por falta de informação, é comum que as pessoas sigam a premissa de que todo procedimento ou processo de tratamento em prol de beneficiar a saúde ou o corpo é invasivo ou requer algum esforço.

Mas existem formas e técnicas específicas que surtem mais efeitos e melhorias em diversas situações sem necessariamente precisar de uma “intervenção” no corpo do indivíduo. Esse é o caso da osteopatia, uma área da fisioterapia que propicia um tratamento natural, utilizando as mãos como principal ferramenta.

Essa terapia tenta buscar dentro do organismo quais são as causas de uma patologia ou de uma disfunção, levando em consideração diversos fatores que podem desencadear em um sintoma ou uma dor. A osteopatia tem ferramentas específicas para buscar essa disfunção e assim tratar esse paciente.

As principais características se baseiam em um leque de técnicas manuais. Entre elas estão a manipulação visceral e as técnicas musculares, cranianas, linfáticas e imunitárias. Tais procedimentos resultam em diversas melhorias ao corpo, como no aumento da mobilidade e da flexibilidade, na melhora da circulação sanguínea e linfática, na redução da inflamação e do inchaço, no estímulo do sistema imunológico, na melhora da postura e do equilíbrio, e na promoção do relaxamento e do bem-estar geral.

A osteopatia, ainda, pode ser indicada no tratamento complementar de espasmos musculares e nas dores no nervo ciático, nas costas, na lombar, no ombro e no pescoço, além de hérnia de disco.

Esse tratamento terapêutico não possui restrição de idade, pois as técnicas são adaptadas para cada tipo de paciente. Inclusive, são bem indicadas para mulheres grávidas a fim de aliviar as dores nas costas.

Ao iniciar as sessões de osteopatia, antes, o profissional coleta informações sobre o paciente, tais como eventuais problemas de saúde, sobre o estilo de vida, hábitos alimentares e histórico de doenças na família. Além disso, também poderá avaliar a postura da pessoa.

Durante os procedimentos, o osteopata utiliza as mãos para movimentar o corpo da pessoa em diferentes posições, faz pressão em pontos específicos, e alongamentos para alinhar adequadamente as articulações. O objetivo dessas técnicas consiste em estimular a recuperação das partes do corpo afetadas.

Os movimentos realizados durante as sessões não causam dores, mas qualquer desconforto deve ser comunicado ao profissional. Normalmente, o osteopata não indica o uso de remédios, mas pode dar orientações sobre eventuais mudanças nos hábitos de vida, como fazer uma dieta e realizar atividade física.

-- “-----
O objetivo dessas técnicas consiste em estimular a recuperação das partes do corpo afetadas.
-----” -

Septicemia: doença que mais mata no mundo volta aos holofotes

Entenda o que é essa condição que pode ser fatal se não diagnosticada precocemente

CENTRAL PRESS

centralpress@centralpress.com.br

A septicemia, também conhecida como sepse, é uma doença que volta aos holofotes por ser uma das principais causas de morte em todo o mundo. O Ministério da Saúde estima que ocorram de 47 a 50 milhões de casos de septicemia anualmente, sendo que cerca de 80% deles ocorrem fora do ambiente hospitalar. Recentemente, personalidades como o ator Stênio Garcia e as cantoras Preta Gil e Madonna chamaram a atenção ao apresentarem estágios diferentes dessa infecção.

Um estudo divulgado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e realizado por 24 pesquisadores de universidades de seis países baseado em registros médicos de 195 nações, revelou uma estatística alarmante: 11 milhões de pessoas morrem todos os anos com septicemia, ou seja, 1 a cada 5 óbitos mundo, mais do que as mortes causadas pelo câncer. Apesar de assustador, o estudo traz uma boa notícia: o número de casos e mortes relacionadas à doença tem diminuído nas últimas duas décadas, registrando uma redução de 50% desde 1990.

Entenda a doença

"A sepse é um estado inflamatório que ocorre em consequência de um quadro infeccioso no organismo. Essa infecção pode ser causada por diferentes micro-organismos, como vírus, fungos, parasitas, protozoários e, principalmente, bactérias", explica o médico infectologista do Hospital São Marcelino Champagnat, Bernardo Montesanti.

Quando a infecção avança, o sistema imunológico reage lançando uma resposta inflamatória sistêmica na tentativa de controlá-la. No entanto, em alguns casos, essa resposta exagerada pode levar ao colapso do sistema imunológico, que passa a atacar outras partes do próprio corpo. Esse processo inflamatório pode levar a alterações no funcionamento de órgãos vitais e, se não diagnosticado rapidamente, pode levar à morte.

Como identificar a sepse ?

O Ministério da Saúde alerta que qualquer tipo de infecção, seja leve ou grave, pode evoluir para septicemia. No entanto, é mais comum que ocorra em casos de pneumonia, infecções abdominais e infecções urinárias. Embora não existam sintomas específicos, é importante que todas as pessoas que estejam enfrentando uma infecção e apresentem febre, taquicardia, aceleração dos batimentos cardíacos, respiração acelerada, fraqueza intensa e tontura devem procurar imediatamente um serviço de emergência ou um médico.

Segundo o médico infectologista, a prevenção é o melhor caminho, tanto para evitar que a doença ocorra quanto para o cuidado da sepse. "No primeiro caso, práticas de higiene geral, como lavar as mãos com água e sabão, além de usar álcool em gel, diminuem as chances de transmissão de micro-organismos presentes em ambientes, como botões de elevadores, corrimãos e trincos de portas,



CRÉDITOS: ENVATO

47 a 50 milhões de casos de septicemia ocorrem anualmente, sendo cerca de 80% deles fora do ambiente hospitalar


para o organismo humano. Outra forma de prevenção é por meio da vacinação em todas as idades. Então, é importante conferir se a carteira vacinal está em dia, porque existem vários micro-organismos causadores de sepsis que podem ser prevenidos dessa forma”, reforça o especialista.

Qual é a população mais vulnerável a adquirir a doença?

Qualquer pessoa pode desenvolver septicemia, porém, existem alguns grupos que apresentam maior risco. Isso inclui prematuros, crianças com menos de um ano, idosos com mais de 65 anos, pacientes com câncer, AIDS ou que tenham passado por quimioterapia ou outros tratamentos que afetam o sistema imunológico. Além desses, pacientes com doenças crônicas como insuficiência cardíaca, insuficiência renal e diabetes, usuários de álcool e drogas, assim como pacientes hospitalizados que fazem uso de antibióticos, cateteres ou sondas.

O tratamento

Existem duas abordagens no tratamento da septicemia: a de suporte e a específica. “O primeiro consiste em medidas para otimizar a troca gasosa através de ventilação mecânica, medidas para controlar a pressão arterial e outras terapias que visam minimizar o impacto desse estado inflamatório sistêmico nos casos mais graves, que pode levar a complicações como o choque séptico. Já o tratamento específico é realizado de acordo com o agente causador da infecção. No caso de infecções bacterianas, tratamos com antibióticos específicos. Se a causa for um vírus, usamos medicamentos com antivirais adequados para combater o micro-organismo responsável”, finaliza.



NÃO PODE PAGAR A VISTA?

IPTU com valor acima de R\$ 100,00 pode ser parcelado em até 3x!



PAGUE SEU IPTU EM DIA E CONCORRA A ATÉ 10 PRÊMIOS



SECRETARIA MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO E FINANÇAS



Seis dicas para manter a motivação e não fugir da academia nos dias frios

CENTRAL PRESS

centralpress@centralpress.com.br

O inverno pode ser um período desafiador quando se trata de manter uma rotina de exercícios. O frio, a preguiça e a falta de motivação podem se tornar obstáculos para ir à academia regularmente. Sair de casa já é um problema, pois o corpo precisa gerar maior gasto energético para se manter quente, e isso faz com que as pessoas pensem duas vezes antes de sair. No entanto, é possível superar essas dificuldades e se manter empenhado em alcançar seus objetivos, mesmo nos dias mais gelados.



De acordo com o professor da academia UPX Sports, Igor Rehbein, existem estratégias eficazes para superar essa barreira. Ele destaca que estabelecer metas claras é fundamental. "Ao definir metas realistas e específicas para o treinamento, como melhorar a resistência ou alcançar um objetivo de condicionamento físico, você mantém o foco e a determinação, independentemente das condições climáticas adversas", afirma. Ele também listou algumas dicas para quem procura se manter motivado a treinar nos dias frios:

Crie uma rotina

Ter uma rotina definida é essencial para se manter motivado durante o inverno. Reserve horários específicos para ir à academia e siga-os regularmente. Ao transformar a atividade física em parte integrante - e imprescindível - da sua agenda diária, será mais fácil superar a tentação de ficar em casa.

Encontre um parceiro de treino

Ter um parceiro de treino pode ser um grande incentivo para ir à academia no inverno. "Combinar com um amigo ou amiga para treinarem juntos regularmente pode ser extremamente motivador, pois vocês podem se apoiar e criar um compromisso de comparecer aos treinos, mesmo nos dias frios", afirma.

Escolha roupas adequadas

Investir em roupas adequadas para o inverno é essencial para se sentir confortável durante os treinos. "Peças como segunda pele são ótimas opções, pois são leves, mantêm o calor no corpo e não atrapalham durante a execução do exercício. Cobrir as extremidades, como cabeça, mãos e pés, que são as regiões nas quais se perde mais calor, também é indicado. Evitar deixar partes do corpo à mostra para não sentir aquele ventinho gelado", orienta Rehbein.

Experimente novas atividades

O inverno é uma ótima época para experimentar atividades diferentes na academia. Aulas de dança, treinamento funcional ou spinning são boas opções para aquecer mais rápido. "A monotonia pode afetar

a motivação. Experimente diferentes tipos de exercícios e rotinas para evitar o tédio e manter o interesse. Isso inclui aulas de grupo, treinamento funcional, natação, entre outros". "Além disso, novas atividades desafiarão seu corpo de maneiras diferentes, trazendo benefícios adicionais para o seu condicionamento físico", explica.

Estabeleça recompensas

Defina pequenas recompensas para marcos alcançados. "Pode ser algo simples, como uma atividade de lazer. As recompensas ajudam a manter a motivação em alta e tornam a jornada mais prazerosa", lembra o professor. No entanto, para aqueles que desejam perder peso, Rehbein alerta que não se deve recompensar com comidas - principalmente as mais calóricas, como doces e fast food.

Acompanhe seu progresso

Acompanhar o progresso é uma excelente maneira de perceber os resultados obtidos. "Anote suas conquistas, como aumentos ou perdas de peso, tempos de corrida ou medidas corporais. Além disso, tire fotos do seu corpo regularmente para comparar a evolução ao longo do tempo", finaliza.

Não deixe o inverno desanimar. Utilize essas dicas para se manter motivado e continuar frequentando a academia mesmo nos dias mais frios. A motivação pode variar de pessoa para pessoa, então experimentar diferentes estratégias e descobrir o que funciona melhor pode ajudar. O mais importante é manter-se consistente e encontrar maneiras de tornar a sua rotina de exercícios agradável, mesmo nos dias de baixas temperaturas. Seguindo essas estratégias e lembrando dos benefícios do exercício regular, seu corpo estará mais preparado para enfrentar os dias frios e manter a motivação em alta.



Óticas Carol

TANQUE NOVO - BA (77)98109-3427 Av. Castro Alves, s/nº, Centro, próximo a Praça da Feira.	IGAPORÃ - BA (77) 991096076 Rua sete de Setembro, nº 33, Centro, ao lado da Coelba.	SERRA DO RAMALHO -BA (77)991395735 Av. Sul, Centro, ao lado da Construbahia.
--	--	---

Proprietário: [Gilvanio Rocha da Silva](#)

Esquecidas, mas não inofensivas: a luta contra as doenças negligenciadas

Aumento dos casos trazidos pela pandemia agrava cenário que já sofria com a falta de informação e de políticas públicas para manter essas doenças sob controle

CENTRAL PRESS

centralpress@centralpress.com.br

Um estudo realizado pela Universidade Federal de Uberlândia, em parceria com a Universidade de Córdoba, revelou que durante a pandemia de covid-19, doenças como malária, leishmaniose e dengue tiveram um aumento na mortalidade, mas uma queda nas internações no Brasil. Isso se explica pelo medo das pessoas de buscar assistência médica durante esse período. O resultado foi que as doenças consideradas "esquecidas" foram, na verdade, negligenciadas.

Leishmaniose, tuberculose, doença de Chagas, malária, esquistossomose, hepatites, filariose linfática, dengue e hanseníase são doenças infecciosas, transmitidas entre pessoas ou no contato com animais portadores, e afetam principalmente a população mais pobre e com acesso limitado aos serviços de saúde. Embora sejam evitáveis e tratáveis, essas doenças ainda trazem consequências sociais, econômicas e para a saúde tanto das pessoas afetadas quanto da sociedade, comprometendo a capacidade das comunidades de se desenvolverem e prosperarem.

Pesquisas e conscientização

Em janeiro de 2021, a Organização Mundial da Saúde (OMS) divulgou um relatório que estabeleceu metas, alinhadas com os Objetivos do Milênio para o Desenvolvimento Sustentável (ODS) das Nações Unidas, que propõe ações integradas até 2030 para combater essas doenças "esquecidas". Segundo a médica clínica dos hospitais São Marcelino Champagnat e Universitário Cajuru, Larissa Hermann, esse movimento aponta urgência no investimento em pesquisa para o desenvolvimento de medidas de prevenção e tratamento e, principalmente, informação. De acordo com especialistas, o pouco conhecimento sobre essas enfermidades dificulta a mobilização de recursos para a implementação de ações efetivas. "Acredito que é responsabilidade do poder público desenvolver estratégias de conscientização e divulgar informações precisas por meio da mídia para atingir o maior número possível de pessoas com informações de qualidade", reitera Larissa.

Além disso, a médica defende que é necessário fortalecer o sistema de saúde, capacitar profissionais e melhorar a infraestrutura de atendimento, especialmente nas áreas mais afetadas. Ela ressalta o papel dos profissionais de saúde em lembrar a população da existência dessas doenças. "A orientação deve ir além do tratamento médico, incluindo alertas sobre cuidados com saneamento básico e meio ambiente, com medidas que podem ser tomadas para evitar a contaminação ou minimizar os danos causados por essas doenças", complementa.



CRÉDITOS: ENVATO

Leishmaniose, tuberculose, doença de Chagas e malária são exemplos de doenças esquecidas que podem causar consequências sociais e econômicas para o sistema de saúde

POR JULIANA ZELLAUY



Juliana Zellaury é Especialista em Neurociências e Comportamento, com formação em Programação Neurolinguística, Psicologia Positiva e Mindfulness. Tem mais de 20 anos de experiência em desenvolvimento pessoal e corporativo, é palestrante, professora e autora do livro Inteligência Emocional da teoria à prática.

A ERA DA INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL CHEGOU E COM ELA A SÍNDROME DE OBSOLESCÊNCIA HUMANA

A Inteligência Artificial é a mais recente revolução humana, ao lado da revolução agrícola, industrial, da eletricidade, da tecnologia da informação e da internet e, assim como as demais, causará um impacto sem precedentes na humanidade.

Profissionais do conhecimento começam a sentir esse impacto do seu uso, não apenas como ferramenta para a realização do trabalho, mas muitas vezes sendo substituídos em suas funções, como é o caso de softwares específicos baseados em IA já amplamente utilizados na área jurídica, médica e de comunicação.

De fato, um estudo da McKinsey (<https://www.mckinsey.com/>) de 2017 afirma que cerca de 30% do trabalho realizado por humanos já pode ser substituído por máquinas. Diante esse cenário, pessoas que sentem que seus empregos estão ameaçados pela IA, já começam a desenvolver o que chamo de “Síndrome de Obsolescência Humana” que incluem os seguintes principais sintomas:

1. **Ansiedade e estresse:** causados pela percepção de não estar preparado para enfrentar as mudanças tecnológicas no mercado de trabalho;
2. **Desmotivação e desengajamento:** gerados pela sensação de que o trabalho pode se tornar obsoleto ou menos valorizado;
3. **Medo do futuro:** causado pela incerteza em relação ao futuro profissional e preocupação sobre a capacidade de manter o emprego e seu sustento financeiro;
4. **Falta de perspectiva profissional:** gerada pela percepção de que não há oportunidades de crescimento profissional ou alternativas viáveis de emprego afetando a autoestima e a confiança do indivíduo;
5. **Resistência à mudança:** dificuldade em adotar novas tecnologias ou a aprender novas habilidades que possam ser relevantes no futuro.

Para prevenir ou lidar com esses sintomas, é essencial que os trabalhadores sejam proativos e tomem medidas para enfrentar as mudanças no mercado de trabalho impulsionadas pela IA.

Nesse sentido, para evitar o desenvolvimento da síndrome, é importante o profissional buscar antecipar tendências, se atualizar, investir em educação, e desenvolver mais flexibilidade e adaptabilidade, por meio do fortalecimento de sua inteligência emocional.

A compreensão das emoções é uma habilidade essencial que ajuda o indivíduo a se relacionar melhor consigo e com os outros, tomar decisões mais acertadas e enfrentar os desafios do mercado de trabalho de forma mais resiliente e adaptativa.

-- “-----
já começam a desenvolver o que chamo de “Síndrome de Obsolescência Humana”
-----”

Vacina contra o HPV: Médico do Ceub reforça a importância da vacinação antes do início da vida sexual

Com cobertura vacinal em queda no último ano, jovens entre nove e 14 anos podem se vacinar gratuitamente pelo SUS

ASCOM – CEUB (AGÊNCIA MAQUINA COHN & WOLFE)

ceub@maquinacw.com

Mesmo com evidências do perigo de vulnerabilidade ao Papilomavírus, o Programa Nacional de Imunizações (PNI) constatou queda na imunização contra o HPV em 2022. Responsável pela formação de Verrugas na Pele, as lesões genitais podem ser de alto risco, pois são precursoras de Tumores Malignos, especialmente do Câncer de Colo do Útero e do Pênis. Nicolas Cayres, Ginecologista e Professor de Medicina do Centro Universitário de Brasília (Ceub), esclarece os mitos e verdades sobre a vacina e seus impactos na vida adulta.



FOTO: DIVULGAÇÃO

Segundo dados divulgados pelo Ministério da Saúde, 87,08% das meninas receberam a primeira dose da vacina em 2019, e em 2022, a cobertura caiu para 75,81%. Entre os meninos, a cobertura caiu de 61,55%, em 2019, para 52,16%, em 2022. Diante desse contexto, sete em cada 10 casos de Câncer de Colo de Útero no Brasil são causados por um vírus que pode ser combatido com vacina gratuita oferecida pelo SUS.

A efetividade da vacina contra o HPV não está relacionada diretamente à faixa etária da aplicação, explica Dr. Nicolas Cayres. No entanto, recomenda-se a vacinação em fases precoces, como na infância e adolescência, devido ao fato de que o HPV é uma doença transmitida sexualmente. "Proteger as crianças e adolescentes antes do início da vida sexual é fundamental para prevenir a infecção e problemas graves no futuro", ressalta o médico.

De acordo com o ginecologista, a ausência de prevenção contra o HPV pode acarretar complicações graves na vida adulta, sendo o câncer de colo do útero a principal delas. Ele afirma que o câncer de colo do útero ainda é o terceiro tipo de câncer mais comum entre as mulheres no mundo. "O Papilomavírus é o primeiro entre as causas ginecológicas de câncer", alerta o especialista.

Cayres destaca o impacto negativo da ausência de vacinação em mulheres e homens contra o HPV e revela que a falta de vacinação contra o HPV em homens afeta diretamente as mulheres. "Quando os homens não se vacinam, eles podem se tornar portadores do vírus e transmiti-lo a suas parceiras sexuais. Dessa forma, a ausência da vacinação torna-se prejudicial tanto para os homens quanto para as mulheres", frisa o Professor.

No caso de complicações graves em homens causadas pelo vírus, embora o Câncer de Pênis possa ser uma doença decorrente da ausência de prevenção contra o HPV em homens, o Especialista afirma que sua incidência é muito baixa quando comparada ao Câncer de Colo do Útero na população em geral. Portanto, a recomendação de vacinação para meninos também é importante para proteger as mulheres do aumento da incidência do Câncer de Colo do Útero.

A prevenção do HPV em mulheres é autocuidado

Nícolas Cayres afirma que há uma conscientização maior sobre a prevenção das ISTs (Infecções Sexualmente Transmissíveis) nas mulheres devido às graves sequelas causadas pela Infecção pelo HPV. Segundo levantamento divulgado pelo Instituto Nacional do Câncer (INCA), somente em 2023, ocorrerão cerca de 17.000 novos casos de Câncer de Colo do Útero no Brasil. Essa incidência é alarmante e reforça a necessidade de prevenção.

Além da vacina, o Ginecologista reforça que o Exame de Papanicolau é fundamental para o diagnóstico precoce de lesões invasoras causadas pelo HPV no Colo do Útero. Ele aponta que essas lesões têm potencial de se tornarem Câncer, mas são completamente tratáveis quando detectadas em estágios iniciais e, de acordo com o Ministério da Saúde, recomenda-se que a mulher faça o exame a cada três anos, caso tenha dois exames anteriores normais. O simples ato de realizar o Exame de Papanicolau regularmente pode evitar o desenvolvimento dessa doença evitável.

Para aumentar o engajamento nas campanhas de imunização contra o HPV, o docente do Ceub garante que é fundamental que as famílias, Escolas e profissionais de Saúde trabalhem juntos para conscientizar sobre a importância da prevenção, visando uma vida adulta mais saudável e livre de complicações causadas por essa infecção. "A prevenção do Câncer de Colo do Útero é uma questão de autocuidado e responsabilidade", reforça.



FOTO: DIVULGAÇÃO

Dr. Nícolas Cayres, Ginecologista e Professor de Medicina do Centro Universitário de Brasília (Ceub)

VOCÊ NO JS.

Envie sugestões de pautas, fotos, vídeos para nossa Redação

Escaneie o Código



77-998725389

www.jornaldosudoeste.com



IVAN MARTHINS
© Fornozeiro da Bahia

☎ 99993-1812 vivo

☎ 99200-1316 TIM

Nariz escorrendo? Aprenda a identificar possíveis causas e como amenizar o incômodo

De origem Alérgica, Viral ou Bacteriana, é possível tratar e prevenir a secreção de acordo com os sintomas associados a ela

FOTO: ENVATO



ASCOM – CENTRAL PRESS/GRUPO POSITIVO

centralpress@centralpress.com.br

É só esfriar um pouco e aquela secreção incômoda que teima a escorrer do Nariz começa a aparecer com maior frequência. De acordo com a Médica Pediatra do Departamento de Saúde Escolar dos Colégios do Grupo Positivo, Andrea Dambroski, a Coriza ocorre devido à Inflamação Na Mucosa do Nariz, uma resposta do organismo para eliminar e combater Alérgenos, Vírus e Bactérias presentes no Trato Respiratório.

Segundo ela, a coriza está presente tanto em Infecções, como em Gripes, Resfriados e Rinossinusites, quanto em Quadros Alérgicos, como a Rinite. “No caso da Gripe e do Resfriado, a Coriza geralmente vem acompanhada de outros sintomas, como Febre, Dores de Garganta, Dores de Cabeça, Tosse e Dores no Corpo e nas Articulações. No entanto, é essencial estar sempre atento, pois a Coriza pode ser a primeira manifestação e aparecer de forma isolada no início do quadro”, explica. “Nas Rinites Alérgicas, além da Coriza, é comum haver Coceira nos Olhos e no Nariz, Espirros frequentes e Lacrimejamento Ocular. Geralmente esses sintomas não vêm acompanhado daquele mal-estar e febre como nas Gripes e Resfriados”, exemplifica.

Mas é importante salientar que o aspecto da Coriza, seja ela transparente e fluida, ou mais espessa, amarelada ou esverdeada, não permite identificar a causa ou o micro-organismo presente. Segundo a Especialista, não se pode afirmar que se trata de uma Infecção ou apenas Sintomas Alérgicos. “Em ambos os casos, o aspecto da secreção pode variar e mudar de acordo com a evolução do quadro. A análise precisa ser feita considerando os demais sintomas, o estado geral do paciente e, preferencialmente, com a realização de um exame físico”, pondera a pediatra.

De olho nos sinais

Nas crianças, a diminuição significativa do apetite ou uma mudança no comportamento, como falta de interesse em brincar, sonolência, irritabilidade ou choro frequente, são alguns sinais de que algo não vai bem. "Apesar da maioria das crianças apresentarem sintomas leves e se recuperarem sem complicações, é preciso ficar atento a qualquer sinal de alarme, como febre alta persistente que não cede mesmo com medicamento", alerta a Pediatra. "Procure um Médico caso perceba a criança abatida, pálida, com dificuldade respiratória, sem fome ou sem sede, com vômitos frequentes ou sintomas persistentes", aconselha.

Lavagem nasal: um santo remédio

A Lavagem Nasal com Solução Fisiológica é recomendada em todos os casos de Coriza. Entre os principais benefícios, a Médica destaca a limpeza do Muco, a remoção de partículas e micro-organismos, além da redução da Inflamação das Vias Aéreas. "Ela também melhora o funcionamento dos Cílios na Mucosa Nasal, aliviando a Coriza, a Congestão Nasal e a coceira", indica. "O que muitas pessoas não sabem é que também é muito importante lavar o Nariz diariamente, não apenas quando os sintomas se apresentam. Limpar as Fossas Nasais ajuda na prevenção de Doenças Infecciosas e Quadros Alérgicos, e deve ser um hábito adotado por todos, principalmente por aqueles que sofrem com problemas respiratórios", revela.

Cuidados básicos de prevenção

Segundo a Pediatra, é fundamental manter a Carteirinha de Vacinação da criança atualizada, pois a Imunização previne doenças e reduz o risco de complicações. "Além disso, sempre que possível, os pais devem orientar as crianças a lavar as mãos com frequência, evitar colocar a mão no rosto e não compartilhar objetos pessoais. Evitar aglomerações e manter os ambientes abertos e arejados também reduz muito a transmissão de Doenças Infecciosas", orienta Andrea.

Para fortalecer o Sistema Imunológico, é necessário fazer uma alimentação balanceada, evitando alimentos processados e açúcar, beber bastante água, fazer a Lavagem Nasal com Soro Fisiológico frequentemente, ter um sono adequado e praticar atividade física regularmente. "Todos esses fatores contribuem para o bom funcionamento do organismo, ajudando a criança e até mesmo o adulto a não adoecer com tanta frequência ou a apresentar sintomas mais leves quando isso acontecer".

JS

Credibilidade

Mais que uma conquista
Um voto de confiança
que renovamos todos
os dias nos últimos
25 anos

◆ SAÚDE DOS OLHOS

Conjuntivite: mitos e verdades sobre a doença

Especialista do Cejam desmistifica o tema e responde algumas das dúvidas mais frequentes

FOTO: REPRODUÇÃO/ [HTTPS://WWW.REVISTASAUDENEWS.COM.BR/](https://www.revistasaudenews.com.br/)



MAYARA NERI - ASCOM/CEJAM (MÁQUINA COHN & WOLFE)

cejam@maquinacw.com

A Conjuntivite é popularmente conhecida como uma Inflamação da Conjuntiva, uma membrana transparente e fina que reveste a parte frontal do Globo Ocular, região conhecida como o Branco dos Olhos, e o interior das Pálpebras.

A doença pode ser classificada de diferentes formas devido à existência de subtipos, como Conjuntivite Infecciosa, causada por bactérias ou vírus; Conjuntivite Alérgica; e Conjuntivite Química, que ocorre pelo contato do olho com algum produto químico.

Conforme o Dr. Luís Claudio Guillaumon, Oftalmologista nos Hospitais Dia Campo Limpo e M' Boi Mirim e no AME (Ambulatórios Médicos de Especialidades) Carapicuíba, gerenciados pelo Cejam - Centro de Estudos e Pesquisas "Dr. João Amorim", em parceria com as Secretarias Municipal e Estadual da Saúde de São Paulo, sintomas como Olhos vermelhos e lacrimejantes, Pálpebras inchadas, sensação de areia ou ciscos nos Olhos, coceira, fotofobia, visão borrada e Pálpebras grudadas ao acordar são frequentes em pacientes diagnosticados com essa condição.

Apesar de comum, a Infecção ainda gera dúvidas entre as pessoas, principalmente porque muitas informações são obtidas sem a orientação de especialistas. Considerando esse cenário, o Oftalmologista responde a alguns mitos e verdades sobre o tema. Confira:

A Conjuntivite pode ser altamente contagiosa?

Verdade! A Conjuntivite pode ser altamente contagiosa, devido à sua capacidade de ser transmitida facilmente por contato direto com as mãos ou objetos contaminados, bem como pelo contato com a secreção ocular de uma pessoa infectada.

O uso de Lentes de Contato pode causar Conjuntivite?

Verdade! O uso ou cuidado inadequado das Lentes de Contato pode aumentar os riscos de desenvolver uma Conjuntivite. As Lentes de Contato têm a capacidade de acumular bactérias, vírus e outros microrganismos, o que pode levar à Irritação e Infecção Ocular. Assim, é crucial seguir as instruções fornecidas pelo Oftalmologista, a fim de reduzir o risco de contrair a doença. Além disso, é importante ressaltar que a principal causa de Conjuntivite relacionada às Lentes de Contato é a Infecção por Acanthamoeba, um Protozoário que vive nas águas.

A Conjuntivite é transmitida apenas pelo contato direto com os olhos de uma pessoa infectada?

Mito! A Conjuntivite também pode ser transmitida através do contato com as mãos contaminadas ou objetos compartilhados. Portanto, é essencial manter uma boa higiene das mãos e evitar compartilhar itens pessoais, como toalhas de rosto e lenços de papel.

No caso de Conjuntivite Infecciosa, a Contaminação Viral é mais comum do que a Bacteriana?

Verdade! Os vírus são responsáveis pela maioria dos casos de Conjuntivite, principalmente durante surtos epidêmicos.

A exposição às piscinas cloradas pode causar Conjuntivite?

Verdade! A exposição às piscinas cloradas pode causar irritação ocular, mas nem sempre resulta em Conjuntivite. O cloro utilizado nas piscinas pode irritar a conjuntiva, causando vermelhidão, coceira e desconforto nos olhos. No entanto, a Conjuntivite só se desenvolverá se houver infecção ativa ou se outras substâncias irritantes estiverem presentes na água da piscina.

Nesses casos, é importante usar óculos de natação adequados ao nadar em piscinas cloradas para proteger os olhos e evitar o contato direto da água com a Conjuntiva. Além disso, é recomendado lavar os olhos com água limpa após nadar, para remover qualquer resíduo de cloro ou outras substâncias irritantes. Apesar do risco, a Conjuntivite causada por piscinas cloradas é menos comum que a Conjuntivite Viral ou Alérgica.

Coçar os olhos pode piorar o quadro?

Verdade! Coçar os olhos pode agravar os sintomas da Conjuntivite. A ação pode causar irritação adicional na Conjuntiva Inflamada, intensificando vermelhidão, irritação e aumentando a possibilidade de danos à superfície ocular. Além disso, ao coçar, há também o risco de transferir mais secreções infectadas para outras áreas dos olhos, o que pode espalhar a infecção.

A Conjuntivite pode causar a perda permanente da visão?

Mito! Na maioria dos casos, a Conjuntivite não causa danos permanentes à visão. Geralmente, trata-se de uma condição temporária e autolimitada, que melhora com o tempo ou com o tratamento adequado. No entanto, em casos mais raros e graves de Conjuntivite Viral ou Bacteriana não tratada, ou em casos de tratamento tardio, podem ocorrer complicações que afetam gravemente a visão.

É permitido o uso de colírio em pessoas com a Infecção?

Verdade! No entanto, o uso de colírio durante um episódio de Conjuntivite varia de acordo com a causa subjacente da doença. Em alguns casos, o médico pode recomendar o uso de colírios prescritos para aliviar os sintomas e auxiliar na recuperação. Já em outras situações, como na Conjuntivite Viral, o uso de colírios pode não ser necessário ou até mesmo contraindicado. Dessa forma, é fundamental seguir as orientações do seu Médico Oftalmologista.

Usar óculos de grau ou de sol ajuda a evitar a doença?

Mito! O uso de óculos de grau ou de sol não previne diretamente a Conjuntivite. No entanto, óculos de sol com Proteção UV podem ajudar a proteger os olhos contra a exposição excessiva aos Raios Ultravioleta, contribuindo para a redução do risco de irritação e inflamação ocular. Além disso, o acessório também pode ajudar a evitar a exposição a irritantes ambientais, como poeira, poluição e alérgenos, que podem desencadear uma Conjuntivite Alérgica.

Pingar Leite Materno no olho ajuda a melhorar o quadro de Conjuntivite?

Mito! Embora o Leite Materno contenha propriedades Antibacterianas e Antivirais, não há evidências científicas suficientes para comprovar a eficácia de pingar Leite Materno nos olhos para o tratamento da Conjuntivite.

Existe um período da vida mais propenso à Conjuntivite?

Mito! A Conjuntivite pode afetar pessoas de todas as idades, e não há um período específico mais propenso ao desenvolvimento da condição. No entanto, levando em consideração o paciente como um Agente Biopsicossocial, algumas formas de Conjuntivite são mais comuns em determinadas faixas etárias. Por exemplo, a Conjuntivite Viral é mais frequente em crianças, especialmente durante surtos em Escolas, enquanto a Conjuntivite Alérgica pode afetar pessoas de todas as idades, sendo mais comum em indivíduos com histórico de alergias ou em períodos da vida em que o Sistema Imunológico esteja comprometido.

Quem já teve uma vez pode ter outras?

Verdade! É possível ter Conjuntivite mais de uma vez. Uma pessoa que já teve Conjuntivite pode ser infectada por um agente diferente no futuro ou pode entrar em contato com o mesmo agente novamente. Além disso, aqueles com predisposição a alergias podem experimentar episódios recorrentes de Conjuntivite Alérgica.

Práticas como lavar as mãos regularmente e evitar o contato direto com os olhos, podem ajudar a reduzir o risco de recorrência e transmissão da Conjuntivite.

Procedimentos estéticos, como Alongamento de Cílios, podem colaborar para o aparecimento da infecção?

Verdade! A Conjuntivite Química, também conhecida como Queimadura Química, pode ser provocada pelo Procedimento de Extensão de Cílios, embora seja um evento raro. Essa forma de infecção surge quando substâncias irritantes entram em contato com os olhos, ocasionando inflamação e irritação na conjuntiva. No caso específico da Extensão de Cílios, a Conjuntivite Química pode ser desencadeada pelo uso de adesivos ou produtos químicos aplicados na região dos olhos durante o procedimento. Em situações mais graves, é possível ocorrer o desenvolvimento de Úlceras ou Danos na Córnea. Portanto, se surgirem sintomas de Conjuntivite após o procedimento de Extensão de Cílios, é altamente recomendado buscar a avaliação de um Médico Oftalmologista para um tratamento adequado.

Mauro Valeri Junior é escritor e autor do livro autobiográfico "A história do que aconteceu com a gente"



POR MAURO VALERI JUNIOR

A RELAÇÃO COM OS FILHOS DENTRO DO RELACIONAMENTO

O nascimento de uma criança é um grande divisor de águas na vida de qualquer pessoa, não apenas no relacionamento afetivo. São muitas mudanças, mesmo que não apareçam externamente a pessoa muda por dentro. A sensação de ser pai é indescritível, não existe outro sentimento igual e não consigo imaginar algo para comparar. Surgem preocupações, responsabilidades novas e muitas dúvidas.

As dúvidas são inúmeras e geralmente não existe resposta correta para as perguntas, nem sempre é possível resolver as coisas dentro da dicotomia do "sim" e "não". As crianças são como esponjas, principalmente nos primeiros anos de vida, então o seu comportamento na frente delas definirá a maneira como ela vai agir, definirá o caráter e pode ou não gerar traumas que são carregados ao longo da vida da pessoa.

Isso impacta o relacionamento marido e mulher? Com certeza, pois são duas pessoas com criações, crenças, experiências e valores diferentes. Sendo assim, é fundamental ter que discutir e alinhar como será a criação e educação dos filhos. Nem sempre essa conversa acontece de forma planejada, então, a gente tem que trocar o pneu com o carro em movimento mesmo e está tudo certo. Acredito que se for feito com amor funciona para todos, principalmente para as crianças.

Outro fator que impacta é quando os pais são separados. Imagine que a criança tem acesso a uma maneira de pensar e viver com o pai e outra maneira com a mãe. Isso pode criar uma confusão na cabeça da criança. São horários, regras e costumes que são tratados de formas diferentes. Novamente nesse caso não tem certo e errado. São apenas maneiras diferentes de fazer a mesma coisa.

As crianças são sedentas por regras, elas precisam e pedem limites. Então, definir o horário para acordar, dormir, tomar banho, almoçar e etc. é algo importante. Definir a ordem que as tarefas devem ser executadas também é importante para a criança entender a prioridade das coisas. Conheço casos de amigos em que é nítido o impacto que a falta de rotina e regras gera na criança. Não se trata de rigidez ou de ser mais flexível, é mais o fato de conhecer o seu filho e adaptar o dia a dia de maneira que atenda às necessidades dele.

Um exemplo simples que tenho é o horário que o meu filho acorda para ir à escola. Eu sempre acreditei que entre 50min e 1h seria o tempo suficiente para ele tomar café, se trocar, escovar os dentes e ficar pronto para ir à escola. Mas, ele não é um cara matinal, ele gosta de acordar e fazer as coisas no tempo dele, sem correria, então eu acordo o meu filho geralmente com cerca de uma hora e meia antes do horário da aula. Assim ele se troca com calma, toma o café com calma enquanto assiste desenhos e vídeos no YouTube, escova os dentes e conseguimos chegar no horário correto para a aula.

Eu faço isso com todas as atividades, não gosto de fazer nada correndo com eles, pois não quero passar para eles a impressão de que a vida é uma correria sem fim. A minha ideia é que eles aprendam desde cedo a administrar o tempo e consigam ter qualidade de vida.

Prevenção às quedas revela importância do Cuidador para bem-estar de idosos

FOTOS: SHUTTERSTOCK



**HELDER AZEVEDO - ASCOM
(AGÊNCIA BIZ COMUNICAÇÃO)**

helder@bizcomunicacao.com.br

Com o envelhecimento da população no mundo, a prevenção às quedas de pessoas com idade avançada tem se tornado uma questão de extrema importância. Cerca de 30% dos idosos acima de 65 anos sofrem quedas anualmente, sendo que uma em cada cinco resulta em lesões graves. Diante desse cenário, tem-se reconhecido cada vez mais a relevância do cuidador de idoso como figura fundamental na proteção e na promoção da segurança dos idosos, destaca Angelina Oliveira, Enfermeira da Ammo Enfermagem.

A prevenção às quedas requer uma abordagem multidisciplinar, que envolve ações tanto no ambiente domiciliar quanto na rotina diária do idoso. Medidas como a adaptação da moradia, a instalação de corrimãos e a retirada de objetos que possam causar tropeções são essenciais para reduzir os riscos de acidentes. Além disso, a prática regular de exercícios físicos e a revisão da medicação também contribuem para fortalecer o equilíbrio e prevenir quedas.

No entanto, para Angelina Oliveira, o papel do Cuidador de Idoso se mostra indispensável. Além de prestar assistência nas atividades diárias, como higiene pessoal e alimentação, ele desempenha um papel fundamental na supervisão e na prevenção de acidentes. "Estar atento aos sinais de fragilidade, garantir que o ambiente esteja seguro e estimular a prática de exercícios recomendados por profissionais de Saúde são algumas das responsabilidades do cuidador para ajudar a prevenir acidentes", ressalta.

Estudos recentes ressaltam a importância desse profissional no apoio emocional e na promoção do bem-estar. A presença constante e o estabelecimento de vínculos afetivos contribuem para que essa parcela se sinta segura e confiante, fatores essenciais para evitar o isolamento social e a depressão, que podem aumentar o risco de quedas.



Jornal •
do Sudoeste

**TESTEMUNHOU UM FLAGRANTE DE NOTÍCIA?
QUER RECLAMAR DOS PROBLEMAS DA SUA CIDADE E DO SEU BAIRRO?**

QUER SUGERIR, MANDAR FOTOS E VÍDEOS, DAR INFORMAÇÕES PARA UMA REPORTAGEM?
FALE DIRETAMENTE COM A REDAÇÃO DO JS ATRAVÉS DO WHATSAPP:

 (77) 99872-5389

◆ IMPROBIDADE ADMINISTRATIVA

Ministério Público quer que cachê pago a Eduardo Costa seja ressarcido ao erário municipal de Santa Maria da Vitória

DA REDAÇÃO

redacao@jornaldosudoeste.com

O Ministério Público do Estado da Bahia protocolou na Justiça uma Ação Civil Pública contra a Prefeitura Municipal de Santa Maria da Vitória e a Empresa EC 13 Produções, que representa o cantor Eduardo Costa, requerendo a restituição aos cofres municipais do valor pago ao artista para uma apresentação no último dia 26 de junho, durante as festividades em comemoração ao aniversário da cidade, e proibindo o ente público de fazer novos repasses ao cantor.

Na Ação, o Ministério Público aponta, além dos indícios de sobrepreço, considerando que o cachê médio cobrado pelo artista, conforme apuração feita é de pouco mais de R\$ 264 mil, ter sido constatado que ao realizar a Dispensa de Licitação não foi prevista a Dotação Orçamentária, em flagrante afronta à Constituição Federal (Inciso II do Artigo 167), Lei Complementar 101/00 (Lei de Responsabilidade Fiscal), Lei Federal 8.666/93 (§2º, Inciso III do Artigo 7º) e Lei Estadual 15.608/07, que convergem para a proibição de qualquer despesa pública ou assunção de obrigações diretas sem autorização orçamentária com fornecedores, para pagamento por bens e serviços. Pontua, ainda, a situação financeira do município, que está em situação de insolvência, que é quando o montante das dívidas supera a previsão de arrecadação.

O contrato celebrado pela Prefeitura Municipal de Santa Maria da Vitória com o cantor sertanejo Eduardo Costa já havia sido suspenso por decisão do Tribunal de Contas dos Municípios, que entendeu, no julgamento, que os valores envolvidos não guardavam razoabilidade com a situação financeira e orçamentária do município. A própria Corte de Contas, no entanto, derrubou a Liminar e autorizou a contratação.

OUTRO LADO

A reportagem do JS não conseguiu contato com o prefeito de Santa Maria da Vitória, Antônio Élson – Tonho de Zé de Agdônio – Marques da Silva (PL), para oportunizar que ele pudesse comentar e contraditar as alegações do Ministério Público e apontar as medidas que estaria adotando para, quando acionado, responder à Justiça.

A Empresa que gerencia a carreira do cantor Eduardo Costa não se pronunciou sobre a decisão do Ministério Público do Estado da Bahia.

FOTO: REPRODUÇÃO/PREFEITURA DE SANTA MARIA DA VITÓRIA

