



Cuidando de nossas crianças

A vida hoje é muito diferente de como era há algumas décadas. Os pais trabalham o dia todo. As refeições são feitas na rua ou preparadas rapidamente em casa, com a ajuda dos alimentos prontos e industrializados. A variedade de lanches, como salgadinhos, doces e bolachas, é imensa. E a propaganda está por todas as partes, aumentando o desejo e o consumo desses alimentos pelas crianças. Para completar, já não é mais possível deixá-las sozinhas brincando nas ruas. Aí o computador e a televisão são as alternativas mais fáceis e (seguras).

Com o sedentarismo e a alimentação desregrada, podemos observar nos últimos anos o aumento no número de crianças com sobrepeso e até mesmo obesas. Mas será que sabemos o que isso pode acarretar em nossos filhos, psicologicamente e fisicamente? Pensando nisso, elaboramos uma matéria explicando mais sobre a obesidade e sobre as formas de evitá-la.

Ainda falando de saúde trazemos, nessa edição, um artigo do médico especialista em Cirurgia Vascular dr. Marco Antonio Lourenço sobre o aneurisma de aorta abdominal.

Sem sintomas em 70% dos casos, a doença pode ser fatal. O alerta é em especial para homens acima de 50 anos de idade, grupo mais afetado pela doença.

Trazemos, ainda, duas matérias na seção *Espaço Diet*. Uma sobre neuropatia diabética – termo usado para descrever a lesão causada nos nervos em razão da glicemia elevada – e outra sobre como a visita regular ao dentista pode ajudar a identificar o diabetes. E também não poderíamos deixar de falar sobre a polêmica

do medicamento para tratar diabetes Victoza, que vem sendo usado indiscriminadamente para emagrecimento.

Confira, ainda, uma matéria sobre a importância de cuidarmos do bem-estar e saúde de nossos animais de estimação. E, também, preparamos um guia para você entender de vez o que são as redes sociais.

Fale conosco:

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

diasette@farmaciadasette.com.br

Artigo

Aneurisma de aorta abdominal pode ser fatal em 70 % dos casos – pg 2

Saúde e estética

A polêmica do uso do medicamento Victoza para emagrecimento – pg 8

Especial

Você já está nas redes sociais? – pg 9

Sem sintomas em 70% dos casos, aneurisma da aorta abdominal pode ser fatal



* *Por Marco Antonio Lourenço

Um aneurisma é o inchaço ou dilatação de uma área fragilizada de um vaso sanguíneo. A parede da aorta pode se tornar frágil devido à idade, doença ou trauma e isto pode resultar no inchaço e no aparecimento do aneurisma da aorta abdominal (AAA). Conforme a dilatação cresce, a parede da aorta se torna mais fraca, podendo causar sua ruptura e um sangramento interno massivo. Ou seja, essa situação pode ser fatal.

Em 70% dos casos, o aneurisma da aorta

abdominal não apresenta sintomas, o que aumenta a sua gravidade. Muitas pessoas têm o problema e nem desconfiam e, em boa parte das vezes, o diagnóstico é feito por acaso, em um exame de rotina, como um ultrassom abdominal para avaliar outro problema.

Entre os pacientes que têm sintomas, os mais comuns são dores no abdômen ou nas costas, que podem variar de leve a severa. Alguns pacientes podem sentir o aneurisma como uma massa pulsátil no abdome. Em alguns casos, o médico consegue apalpar a dilatação no exame físico, em outros, o problema só será encontrado com uma tomografia ou ultrassom.

O risco de desenvolver um AAA aumenta com a idade. O grupo mais afetado com a doença são os homens acima de 50 anos de idade, mas também pode atingir as mulheres. O problema também tem causas genéticas e relação com fatores de risco para aterosclerose. Familiares de primeiro grau de uma pessoa com aneurisma de aorta têm 25% de chance de desenvolver o problema. Mas mesmo quem não tem histórico na família está suscetível ao aparecimento da dilatação, em especial aquelas pessoas que apresentam fatores de risco como diabetes, tabagismo, hipertensão, colesterol alto, sedentarismo, obesidade, etc.

Assim que diagnosticado, dependendo dos sintomas e do diâmetro do aneurisma, é possível tratá-lo de três formas. O método mais conservador utiliza medicamentos para controle dos fatores de risco e monitoramento com exames periódicos. Em pessoas mais jovens e sem outras doenças, uma opção é a cirurgia convencional, que tem taxa de sucesso de 90 a 95%.

Para pacientes mais idosos ou com outros problemas de saúde, uma opção é o tratamento endovascular. A técnica é menos invasiva e menos agressiva ao paciente, que se recupera de forma mais rápida e precisa ficar menos tempo no hospital. No procedimento, é realizado o implante de endopróteses, que são malhas de metal revestidas de tecidos específicos e fazem o direcionamento da circulação sanguínea, excluindo o aneurisma. O dispositivo é colocado por dentro da circulação e através de pequenos cortes nas virilhas. A taxa de sucesso de 94 a 96% e o paciente pode usar anestesia raquidiana ou peridural.

* Marco Antonio Lourenço (www.marcolourenco.com.br) é especialista em Cirurgia Vascular e pioneiro no Paraná e no Brasil em diferentes aplicações do tratamento endovascular no aneurisma de aorta abdominal.

Expediente

O informativo Dia Sette é uma publicação da Farmácia Dassette

Avenida Sete de Setembro, 4615 - Curitiba - PR • (41) 3244-9911

www.farmaciadassette.com.br

Coordenação: Luiz Rodrigues - luiz@farmaciadassette.com.br

Programação visual: Umma Comunicação Integrada (41) 3329-6684

Redação e revisão: Literato Comunicação e Conteúdo (41) 3023-6600

Jornalista responsável: Melina Pockrandt – DRT/PR 7474

Contato com a redação:

redacao@literatocomunicacao.com.br

Impressão: Gigapress

Tiragem: 2.500 exemplares

Distribuição gratuita

É divertido ser criança!

Festa do pijama, risadas, passear com os amiguinhos, almoçar fora... Agora tudo fica mais fácil para seu filho e para a família com Luxura HD.



caneta de meia unidade

Caneta para aplicação de insulina

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

Dose exata¹

Conveniente e durável



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

Lilly

Espaço Diet

Os perigos de uma doença silenciosa

Neuropatia diabética é desencadeada pelo diabetes fora de controle

De acordo com o Ministério da Saúde, o Brasil está entre os 10 países com maior percentual de diabéticos, chegando a 6,4% da população. Levantamento realizado por um grupo de pesquisadores ligados à Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), à Fundação Oswaldo Cruz e ao Centro de Controle do Diabetes da Bahia revelou que 76% dos diabéticos não conseguem manter as taxas glicêmicas adequadas. O descontrole do diabetes é impulsionado não só pela má alimentação, mas por outros problemas, como a depressão e o estresse.

Com o diabetes fora de controle, as pessoas tornam-se vulneráveis às diversas complicações. Um das mais graves é a neuropatia diabética – termo usado para descrever a lesão causada nos nervos em razão da glicemia elevada. “Estudos apontam que essas lesões nos nervos surgem entre 10 e 20 anos após o diagnóstico do diabetes”, explica o médico nutrólogo dr. Maximo Asinelli.

A doença afeta a comunicação entre os órgãos e músculos com o cérebro, causando dores e enfraquecimento do corpo e perda de sensibilidade. Quando a neuropatia diabética é detectada, a glicemia elevada é a maior vilã. O excesso de açúcar no sangue lesa os nervos, resultando em um atraso ou bloqueio na

comunicação entre os neurônios. Esses níveis altos também contribuem para o rompimento da estrutura dos nervos. A consequência disso é o atraso dos sinais, ou seja, atividades que antes o corpo respondia com facilidade, passam a ser mais lentas. “Esse excesso de açúcar no sangue é tóxico aos nervos,



provocando dores nos pés, alterações na pressão arterial e batimentos cardíacos irregulares, entre outros problemas”, diz.

Existem dois tipos de neuropatia diabética: a difusa, que afeta várias partes do corpo; e a local, que atinge apenas um local ou nervo. A difusa é dividida em

periférica, chegando aos pés e às mãos, e autonômica, comprometendo os órgãos internos. A neuropatia periférica afeta principalmente os membros inferiores, em especial os pés. E a autonômica compromete os nervos do coração e órgãos internos.

O especialista explica que o diagnóstico da doença pode ser feito por exames físicos ou a partir dos primeiros sintomas: formigamento ou dormência nos pés, mãos, braços ou pernas. A melhor maneira de evitar a neuropatia é controlar o diabetes. Se não tratada, a doença pode afetar também os ossos, levar à amputação do local atingido ou, nos casos mais graves, à morte. A orientação de Asinelli é iniciar o quanto antes o tratamento para aliviar as dores e reduzir os danos. O primeiro passo é controlar o nível de glicose e utilizar a medicação prescrita pelo médico.

Os pacientes com diabetes devem ficar sempre atentos ao aparecimento de novos sintomas, verificando a sensibilidade dos pés e mãos, observar feridas que não doam e analisar qualquer disfunção sexual. “Para os que já convivem com a doença minha orientação é que adotem uma alimentação saudável, pratiquem exercícios físicos, visitem o médico regularmente, controlem o peso e evitem o tabaco e bebidas alcoólicas.”

Dose Certa

Comer para viver

Segundo estudo realizado nos Estados Unidos, pessoas com altos índices de alfa-caroteno no sangue têm chances de viver mais. Além disso, correm menos risco de morrer por diabetes. O alfa-caroteno é encontrado em alimentos como alface, brócolis, abóbora, cenoura, batata-doce e folhas verde-escuras, como espinafre e couve.

Na prateleira

A editora Fiocruz acaba de lançar o livro *As Representações Sociais e a Experiência com o Diabetes*, que visa trazer um foco socioantropológico da doença. O livro fala sobre a importância de ouvir com atenção o paciente e o benefício disso para a qualidade de vida de pacientes com diabetes e suas famílias.

Dentista pode identificar o diabetes

Sintomas ligados à saúde bucal podem indicar a existência da doença

Poucas pessoas sabem, mas uma consulta odontológica pode ajudar não só no diagnóstico de problemas ligados à saúde bucal, como também na identificação de diabéticos ou pré-diabéticos.

“Secura bucal excessiva, hálito ruim, sinais de secreção de pus das gengivas ou mesmo feridas da boca com dificuldade de cicatrizar podem ser sinais do diabetes”, alerta dr. Rodrigo Bueno de Moraes, consultor científico da Associação Brasileira de Odontologia (ABO).

A doença periodontal também pode ser uma complicação que antecede ao diabetes. Causada pelo acúmulo de placa bacteriana, a infecção afeta as gengivas e o osso que suporta os dentes e, se não for tratada, pode levar à perda dentária. O paciente diabético pode desenvolver a doença periodontal com mais facilidade, devido à dificuldade em reagir contra as infecções. Isso porque o excesso de açúcar no sangue, característico dos diabéticos, faz com que os vasos sanguíneos se tornem mais espessos, dificultando a circulação das células de defesa e comprometendo a regeneração de tecidos.

De acordo com o especialista, a doença periodontal faz crescer os níveis de substâncias nocivas e inflamatórias no sangue. “Esses fatores fazem com que

as grandes entidades mundiais de saúde reconheçam a doença como uma das sete complicações relacionadas ao diabetes”, destaca.

Para realizar os tratamentos adequados, o paciente deve considerar a ligação entre as doenças uma via de mão dupla: a doença periodontal pode afetar o diabetes e o paciente com diabetes não-controlado está mais propenso a desenvolver um problema periodontal. Dessa forma, a doença secundária só poderá ser tratada quando a primária estiver controlada.



Identificando o diabetes

De acordo com um estudo desenvolvido por pesquisadores da *Columbia University College of Dental Medicine*, a avaliação dos dentistas representa uma chance de intervir na epidemia de diabetes. O estudo envolveu 600 pessoas que nunca haviam sido diagnosticadas com a doença. Deste total, cerca de 530 pacientes com pelo menos um fator de risco – histórico familiar de diabetes, colesterol alto, hipertensão ou obesidade – realizaram um exame periodontal e um teste de hemoglobina A1c, que permite identificar a concentração média de glicose no sangue. Os resultados da pesquisa apontaram que, para aqueles que estavam em situação de risco, o número de dentes perdidos e o percentual de bolsas periodontais (espaços entre os dentes e as gengivas) foram dois fatores eficazes no diagnóstico do diabetes e pré-diabetes.

+ Dose Certa

Cola para as artérias

Pesquisa publicada no *Nature Medicine* mostra um novo método desenvolvido para unir vasos sanguíneos, sem precisar de agulha ou linha. Desenvolvido por pesquisadores da Universidade de Stanford, o procedimento faz a união apenas com um gel especial e um bioadesivo, uma técnica que promete ser mais segura que as convencionais.

Contra o câncer

O periódico *Clinical Cancer Research* trouxe com destaque a descoberta feita por profissionais da Unicamp que aponta que o uso de metformina – medicamento usado para controle do diabetes – aliado a um quimioterápico pode anular o crescimento de tumores. Com sucesso na aplicação entre animais, o estudo já está sendo feito em humanos, ainda em fase inicial.

Obesidade infantil, como evitar?

A doença é causada, na maioria dos casos, pela associação de fatores genéticos, ambientais e comportamentais

Os dados comprovam: a população de crianças obesas vem aumentando ano após ano no Brasil. Segundo o IBGE, em 2009, 11,8% das crianças brasileiras entre cinco e nove anos estavam obesas. Há 10 anos, esse índice era de 2,4%. A má alimentação e o sedentarismo são grandes culpados dessa situação. Hoje, as crianças fazem menos exercícios, passam a maior parte de seu tempo livre assistindo à televisão ou no computador, além de terem acesso fácil a diversos tipos de alimentos, em especial aos industrializados.

Novo modelo substitui a pirâmide alimentar

A primeira-dama dos EUA, Michele Obama, engajou-se em uma campanha para instituir e divulgar um novo modelo ideal de alimentação. Esta representação foi denominada de "MyPlate" e divide-se em quatro porções: uma de fruta, outra de legumes, uma de proteínas e uma de cereais integrais. Um copo completa a refeição, representando os laticínios.

A obesidade nada mais é que o resultado positivo do balanço energético, ou seja, se a criança ingerir mais calorias do que gastar, irá adquirir sobrepeso. Para a endocrinologista pediatra do Hospital Nossa Senhora das Graças, de Curitiba (PR), dra. Carla Cláudia Pavan Senn, a obesidade é uma doença crônica e complexa, que pode ser causada por diversas causas e que ocorre, na grande maioria dos casos, pela associação de fatores genéticos, ambientais e comportamentais. "Vivemos em uma época em que há muita oferta de comida, maior consumo de alimentos de alta densidade energética e pouca atividade física."

Os fatores genéticos podem, também, ser causa da obesidade. "Existem mais de 400 genes descritos que estão associados



à obesidade", explica a médica. Um dos sintomas de que o excesso de peso pode estar sendo causado por fatores biológicos é quando a criança não está crescendo como deveria. "Nesses casos é preciso investigar alterações hormonais, como disfunção tireoidiana, aumento do cortisol ou falta de hormônio de crescimento."

Criança obesa, adulto magro

O tratamento da obesidade envolve abordagem dietética, modificação do estilo de vida, ajustes na dinâmica familiar, incentivo à prática de atividade física e apoio psicossocial. "Para crianças e adolescentes, o envolvimento de toda a família é fundamental para garantir o sucesso do tratamento e permitir a adesão dos pacientes à terapia. Em situações de obesidade grave deve-se recorrer ao atendimento por equipe multiprofissional", aconselha a endocrinologista.

Para que uma criança obesa não venha a tornar-se um adulto obeso esses novos hábitos devem iniciar o quanto antes. "Os dados são cruéis, 50% das crianças que estão acima do peso aos cinco anos serão

Dose Certa

Açaí para curar

O Instituto de Pesquisas Energéticas e Nucleares e a Universidade de São Paulo estão testando um novo dispositivo que poderá prevenir e tratar problemas de pele e ajudar na sua regeneração. Rico em ácidos graxos, o óleo de açaí tem sido testado – com bons resultados – nos tratamentos de ferimentos e irritações cutâneas.

Tchau, Zé Gotinha

A vacina contra a poliomielite será injetável. O Ministério da Saúde comunicou que substituirá as "gotinhas" a partir de 2012. A substituição traz mais segurança, já que a vacina oral é feita com o vírus atenuado e, embora muito raro, apresenta risco de infecção. A injetável é produzida com o vírus morto, portanto, é mais segura.

obesos na vida adulta. O número sobe para 80% nas crianças com dez anos.”

Bons hábitos alimentares: arma contra obesidade

Mudar os hábitos alimentares não é tarefa fácil. Por isso, é necessário que toda a família se conscientize. Algumas dicas para começar essa mudança:

- Ofereça alimentos de diferentes grupos, alternando-os em pelo menos três refeições e dois lanches por dia. Além disso, a criança precisa comer com calma e mastigar bem os alimentos.
- Cereais, tubérculos (batatas), raízes, pães e massas devem fazer parte do cardápio. Sempre que possível, prefira os alimentos integrais.
- Legumes, verduras e frutas devem

fazer parte das refeições e lanches. Fontes de vitaminas e minerais, esses alimentos ajudam na prevenção de doenças e melhoram a resistência do organismo.

- A dupla feijão e arroz é muito saudável. A criança deve ingerir essa combinação no mínimo cinco vezes por semana. O feijão é fonte de ferro e auxilia na prevenção da anemia.



- Leite e seus derivados, como queijo e iogurte, devem ser incluídos nos lanches. Já para as refeições principais, carnes, aves, peixes ou ovos são obrigatórios. Fontes de proteínas e cálcio, esses alimentos ajudam na saúde dos ossos, dentes e músculos.
- Prefira alimentos assados, grelhados e cozidos. Evite alimentos gordurosos e frituras.
- Alimentos industrializados como refrigerantes, sucos, balas, chocolates, biscoitos e salgadinhos podem ser consumidos no máximo duas vezes por semana.

Informações: *dra. Carla Cláudia Pavan Senn, endocrinologista pediatra do Hospital Nossa Senhora das Graças.*

Cuidado redobrado

A obesidade pode ocasionar diversas outras doenças, além de trazer problemas de socialização e baixa autoestima para as crianças. Conheça algumas das doenças mais comuns:

Psicossociais:

Discriminação e aceitação diminuída, isolamento e afastamento das atividades sociais, depressão e ansiedade.

Crescimento: Idade óssea avançada, aumento da altura, menarca precoce.

Sistema Nervoso Central: Pseudotumor cerebral.

Respiratórias: Apnéia de sono, Síndrome de Pickwick, infecções.

Cardiovasculares: Hipertensão arterial, hipertrofia cardíaca, morte súbita.

Ortopédicas: Epifisiólise da cabeça femoral, genuvalgo, coxa vara, osteoartrite.

Dermatológicas: Micoses, estrias, lesões de pele como dermatites e piodermites, particularmente em região de axilas e inguinal.

Metabólicas: Resistência à insulina, diabetes mellitus tipo 2, hipertrigliceridemia, hipercolesterolemia, gota úrica, esteatose hepática, doença dos ovários policísticos, etc.

+ Dose Certa

Genéricos?

A Associação Brasileira de Defesa do Consumidor divulgou uma pesquisa que diz que 46% dos médicos desconfiam da segurança e eficácia dos medicamentos genéricos. Quase metade dos entrevistados acredita que os genéricos sofrem mais falsificações e tem um controle de qualidade inferior.

Radicais livres: amigos ou inimigos?

Pesquisadores da Universidade de Yale, nos Estados Unidos, descobriram que os radicais livres, famosos por serem os vilões do envelhecimento, colaboram para a inibição do apetite. Segundo o estudo, o aumento dos radicais livres na região do hipotálamo contribui para a saciedade, mas expõe as células aos danos promovidos por eles.

+ Saúde e estética

Uso do Victoza para emagrecimento pode trazer risco à saúde

Medicamento é exclusivo para o tratamento do diabetes e não deve ser usado como emagrecedor



Recentemente, a euforia causada pelo suposto resultado fácil de emagrecimento com o uso da liraglutida, vendida com o nome comercial de Victoza, reacendeu as discussões sobre saúde e estética. Lançado há pouco mais de três meses no Brasil, o medicamento é indicado para o tratamento de pacientes com diabetes tipo 2. No entanto, o remédio passou a ser utilizado por pessoas que não tem alterações nos índices glicêmicos, mas que estão em busca de emagrecimento rápido. A droga imita um hormônio que já é produzido naturalmente, o GLP-1, que além de produzir insulina, está associado à sensação de saciedade. Embora pacientes afirmem ter emagrecido sem esforços, não há estudos conclusivos que comprovem a segurança e a eficácia

do medicamento para a redução de peso ou tratamento de obesidade.

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária, em nota oficial, fez um alerta para a utilização inadequada da droga e afirmou que o Victoza foi aprovado para comercialização no Brasil para uso específico no tratamento do diabetes tipo 2. A Anvisa afirma ainda que o uso do produto para qualquer outra finalidade que não seja como anti-diabético caracteriza elevado risco para a saúde da população.

A presidente regional da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia, dra. Vivian Ellinger, explica que o emagrecimento é um dos efeitos colaterais do uso do

medicamento e que há, ainda, a preocupação em relação à dosagem usada pelos pacientes não diabéticos. "A dose que leva ao emagrecimento é maior do que a utilizada normalmente em pessoas com diabetes e não é possível, por falta de estudos, saber o que essas quantidades podem ocasionar."

Falta do medicamento

Outro problema causado pelo uso do Victoza por não diabéticos é que a promessa da perda de peso atraiu uma grande quantidade de compradores. Com isso, muitos pacientes com diabetes estão com dificuldade de encontrá-lo nas farmácias, prejudicando a continuidade do tratamento.

+ Dose Certa

Vitamina C

Segundo estudo publicado no *Clinical and Translational Allergy*, a vitamina C pode melhorar a frequência respiratória de crianças que têm asma e que são expostas à umidade e ao mofo. A pesquisa aponta que a vitamina pode ser benéfica principalmente para pacientes entre sete e oito anos, com sintomas moderados.

Tecnologia para controle glicêmico

Pesquisadores da Universidade de Oslo, na Noruega, desenvolveram um dispositivo que consegue medir a quantidade de açúcar no sangue por meio do suor, facilitando a vida de quem tem diabetes. Quando os níveis estão muito baixos, o aparelho dá um alerta ao paciente, que pode ser enviado para o telefone celular.

Relacionamentos na era digital

Fenômeno na internet, as redes sociais já fazem parte do dia a dia do brasileiro

As redes sociais já fazem parte da vida de milhares de pessoas. Para muitos, não é mais possível trabalhar, conversar ou comprar sem usar as redes sociais. Segundo dados do IBGE, 67,9 milhões de pessoas passam em média 45 horas por mês navegando na inter-

net. Desses, 86% estão nas redes sociais. São chamadas de redes sociais quaisquer redes em que haja interação entre pessoas. São inúmeras as redes sociais existentes na web. Existe rede sobre leitura, para quem quer arrumar emprego, para postar artigo,

para contar experiências de compras e por aí vai.

Pensando em quem ainda não está inserido nesse novo mundo, preparamos um manual com as redes sociais mais populares e com os termos mais utilizados pelos usuários:

Glossário das redes sociais:



TWITTER: microblog que permite posts (tweets) de até 140 caracteres. Ideal para mensagens instantâneas, diretas e comunicação rápida. Possui mais de 200 milhões de usuários cadastrados em todo o mundo.

Post: qualquer comentário, foto ou vídeo que se coloque nas redes diz-se que foram "postados"

Tweet: post com até 140 caracteres.

Follow: termo em inglês que significa "seguir" alguém, ou seja, acompanhar suas publicações no microblog.

RT ou retweet: replicar conteúdo postado por outros usuários.

Mention: o termo em inglês significa "menção" e, no Twitter, é quando alguém cita outra pessoa, usando o nome do usuário precedido pelo @.

FACEBOOK: rede de relacionamento que permite que usuários interajam entre si e que "curtam" páginas institucionais. Possui cerca de 700 milhões de usuários cadastrados em todo o mundo.

Perfil: informações sobre o usuário, estado civil, profissão, preferências, etc. Uso exclusivo para perfis pessoais.

Página: as empresas que estão no Facebook usam a Fan Page, interface específica para a divulgação de uma empresa ou marca.

Curtir: o ato de curtir uma página no Facebook fará com que o usuário receba as atualizações dessa página.

Mural: reúne tudo que foi compartilhado com seus amigos.

BLOGS: É um site que pode ser feito por uma pessoa ou uma empresa e que usa uma linguagem simples e mais espontânea. Sua estrutura possibilita uma atualização mais rápida.

Post: notícia publicada no blog. Pode ser uma informação ou um relato pessoal.

Comment: são os comentários deixados pelos usuários que leem o blog.

Tags: são as palavras-chaves usadas nos textos do blog e que indicam os assuntos tratados nos textos.

Autor: é quem assina o blog, pode ser uma pessoa ou empresa.

Para levar conteúdo sobre saúde e bem-estar, a Farmácia Dassette também está nas redes sociais. Por meio do Twitter, Facebook e blog, você acompanha notícias sobre diabetes e dicas importantes para manter a qualidade de vida. Visite-nos:



Twitter: twitter.com/farma_dassette

Facebook: facebook.com/farmaciadassette

Blog: farmaciadassette.com.br/blog

➤ **Dose Certa**

Chocolate para um coração saudável

Estudo apresentado no Congresso da Sociedade Europeia de Cardiologia afirma: comer chocolate faz muito bem ao coração. Segundo a pesquisa, o consumo reduz em 37% os riscos de doenças cardíacas. Mas os pesquisadores alertam: é necessária moderação, pois o exagero pode levar à obesidade e ao aparecimento de outras doenças relacionadas, como diabetes.

Exercício de qualidade

Segundo estudo realizado na Dinamarca, para viver mais é necessário praticar atividade física de alta intensidade. A pesquisa constatou que os homens que andam de bicicleta de forma intensa vivem 5,3 anos a mais do que os que praticam o ciclismo de forma mais leve. Nas mulheres, são 3,9 anos a mais de vida para as que realizam a atividade intensamente.

+ Entrevista

De olho nas pintas

O dermatologista Guilherme Gadens fala sobre câncer de pele e explica a importância de monitorar o aparecimento e o aumento de pintas e manchas

O que são pintas e por que elas surgem?

As pintas são lesões de pele pigmentadas que podem surgir em qualquer fase da vida e podem ter cores, formas e tamanhos diferentes. Às vezes, surgem por questões genéticas e outras vezes pela exposição ao sol sem proteção. A grande importância está no fato delas poderem se assemelhar em muito com o câncer de pele, em especial com o melanoma, o mais agressivo e perigoso de todos.

Quais cuidados devemos ter com nossas pintas?

O principal é o uso do protetor solar. Lembrando que o filtro deve ser usado sempre e não somente no verão ou na praia. É importante que todas as áreas expostas ao sol estejam protegidas com filtro solar – FPS mínimo de 30 – e que o produto seja reaplicado com frequência.

Quando devemos redobrar a atenção em relação a uma pinta já existente?

Se alguma pinta apresentar uma ou mais das seguintes características, ela merece atenção, é a regra do ABCDE. A – assimetria,

B – bordas irregulares, C – cores (ter duas ou mais), D – diâmetro maior que 6 mm e, principalmente, E – evolução, ou seja, se houve mudança na lesão: no formato, tamanho, aparecimento de novas cores, etc. Pessoas com história pessoal ou familiar de câncer de pele devem redobrar a atenção.

O que é a dermatoscopia e qual o seu benefício para o paciente?

A dermatoscopia é uma análise aprofundada da lesão, uma técnica não-invasiva, ou seja, sem cortes, que permite que o especialista faça uma avaliação das pintas. Utilizando um aparelho especialmente desenvolvido para esta finalidade, avaliamos a lesão mais detalhadamente e identificamos se ela precisa ou não ser retirada. Temos um ótimo resultado, evitando procedimentos desnecessários como a retirada de lesões benignas, assim como conseguimos diagnosticar lesões malignas precocemente.

Como usar a dermatoscopia para monitoramento das pintas?

A técnica mais moderna é chamada de

dermatoscopia digital. Como o paciente e o médico têm dificuldade de, a olho nu, perceber as mudanças das pintas, essa técnica permite o registro e armazenamento das imagens do exame das lesões, para que possam ser comparadas e reavaliadas no futuro. É um verdadeiro histórico, um arquivo com as informações sobre as pintas, para garantir um melhor monitoramento. Tal acompanhamento tem se mostrado a maneira mais eficaz para diagnósticos cada vez mais precoces do câncer de pele, principalmente do melanoma.



+ Dose Certa

Correr para ser feliz

Segundo estudo publicado no *Journal of Clinical Psychiatry*, realizar exercícios físicos é tão eficiente no controle da depressão que pode ser indicado para complementar o tratamento realizado com a medicação. A prática diária de exercícios funciona tão bem quanto a indicação de um segundo remédio ao paciente.

Quilos a mais

A Universidade de Ohio, nos Estados Unidos, realizou um estudo que afirma que mulheres tendem a ganhar peso depois do casamento e homens, após o divórcio. Segundo o estudo, a probabilidade do aumento de peso é maior dois anos após o evento e, em especial, para pessoas com mais de 30 anos.

Cuide bem do seu amigo

Manter a vacinação em dia e cuidar da higiene garante a saúde de cães e gatos

Uma pesquisa realizada pela Associação Psicológica dos Estados Unidos comprovou que os animais de estimação beneficiam a vida de seus donos no âmbito psicológico e físico. Nas crianças, o contato com os animais estimula o tato, a visão, a atenção e exercita a coordenação motora. Nos adultos, contribui para a melhora da autoestima e para a qualidade de vida.

Mas quem planeja ter um bicho de estimação em casa deve saber que precisa fazer mais do que apenas brincar e dar comida. É preciso, entre outras coisas, cuidar da saúde e da higiene do animal, buscando o bem-estar de toda a família. Conversamos com a médica veterinária Flávia Maria de Oliveira para esclarecer algumas das dúvidas mais comuns sobre cuidados com os animais.

Gatos devem tomar banho?

Sim. O chamado “banho de língua” que os gatos tomam diversas vezes ao dia não retira todas as impurezas do pelo.

Posso dormir com meu bichinho de estimação?

Cães e gatos podem dormir com os donos desde que todos os cuidados de higiene

sejam seguidos corretamente.

Algumas pessoas beijam cães e gatos, isso pode ocasionar alguma doença?

Não é prejudicial se o animal tiver recebido todos os cuidados básicos e essenciais, do contrário a pessoa poderá adquirir alguma doença.

Há alguma contraindicação no convívio de mulheres grávidas e animais de estimação?

É importante ter certa cautela com os animais de estimação durante a gravidez, já que alguns deles podem transmitir doenças que às vezes acabam afetando o feto em desenvolvimento. Por isso, o ideal é realizar a vermifugação e vacinação do animal para garantir a saúde da família.

A castração é saudável para o animal?

Sim. A esterilização controla o ciclo de abandono de animais. Além disso, a saúde do animal é beneficiada, pois diminui as fugas, reduz a demarcação do território, evita a agressividade e diminui a incidência de tumores testiculares, de glândulas mamárias, ovários ou útero.

Fonte: Flávia Oliveira, Médica Veterinária da PetSociety
Sac Pet Society: 0800 77 22 702.
www.petsociety.com.br



Higiene por partes

Rosto: higienizar a face do pet antes do banho, com produtos específicos que protegem a área dos olhos.

Ouvidos: para evitar as doenças de ouvido, retirar o excesso de cerúmen dos ouvidos com a aplicação de uma solução para limpeza auricular.

Boca: escovar os dentes e manter a higiene da boca. Existem soluções para serem colocadas na água do animal, removendo o tártaro e mau hálito de cães e gatos.

Partes íntimas: a limpeza deve ser realizada constantemente com toalhas umedecidas (específicas para pets) que limpam e hidratam a pele do animal.

Pelos: podem ser utilizados desde máscaras de hidratação a xampus específicos.

➤ **Dose Certa**

Felizes para sempre

Um estudo publicado no periódico *Health Psychology* aponta que estar em um casamento feliz faz bem ao coração. Pessoas casadas têm até três vezes mais chances de estarem vivas 15 anos após uma cirurgia de ponte de safena. Para a coordenadora da pesquisa, “existe algo no relacionamento que ajuda as pessoas”.

Metabolismo e doenças renais

Segundo pesquisa publicada no *Journal of the American Society Nephrology*, pessoas com problemas de metabolismo têm 55% a mais de chances de desenvolver um problema renal. Os pesquisadores concluíram que com a piora do quadro de síndrome metabólica, os riscos aumentam.



O controle do diabetes mais simples para você

O **Diabetes Sob Controle** é um programa de benefícios que facilita a vida de quem faz o **monitoramento da glicemia**.

Logo na primeira compra de tiras teste você pode **ganhar o monitor de glicemia** ou **mais tiras**, e nas compras subsequentes, poderá **ganhar mais tiras**.*



DIABETES SOB CONTROLE



Ligue agora
0800 703 0128

Ou venha até a **Farmácia Dassette**, solicite **seu cartão** e aproveite todos os benefícios que o programa oferece.