

Idosos devem redobrar cuidados

Temperaturas elevadas durante o verão podem pôr saúde em risco

Com as temperaturas elevadas do verão, os idosos devem redobrar os cuidados para evitar problemas de saúde comuns nesta época do ano, como a desidratação e a hipertermia, que é o aumento da temperatura corporal devido ao calor externo.

Com o processo de envelhecimento, a quantidade de água no corpo do idoso diminui assim como a sensação de sede e a capacidade de transpiração. A maior exposição ao calor pode levar à desidratação, e o indivíduo pode perder sais minerais.

Por isso, é importante não só beber líquidos, mas também consumir legumes, frutas e verduras para repor os sais perdidos na transpiração.

Segundo a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, entre os sinais de que o corpo está desidratado estão lábios e língua secos e redução da quantidade de urina. Também podem ser observadas alterações como confusão mental, dor de cabeça, tonturas, fadiga e mal-estar. De acordo com a entidade, sintomas de alerta para hipertermia são contrações musculares, náuseas,



Idosos que costumam fazer atividades ao ar livre devem escolher horários em que a temperatura está mais amena, para evitar problemas como a desidratação

vômitos, dor de cabeça, fraqueza, tonturas e até mesmo convulsões.

O presidente da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Carlos André Uehara, explica que uma das complicações decorrentes do calor é a pressão cair repentinamente, o que

aumenta o risco de quedas e traumas, que podem ser muito sérios em idosos.

Entre as recomendações, o médico geriatra aponta tomar água e sucos pelo menos um litro por dia, alimentação leve e atenção redobrada com os alimentos que podem se deteriorar mais rapidamente

e levar a uma intoxicação alimentar, com diarreia e vômitos que pioram o quadro de desidratação.

Para Uehara, os idosos que têm o hábito de fazer atividades ao ar livre devem preferir os horários com temperatura mais amenas, usar protetor solar e bonés.

O geriatra lembra ainda que pacientes que usam diuréticos e os que consomem café e bebida alcoólica, que aumentam a quantidade de urina, também devem ficar atentos aos sinais para uma possível desidratação. “É importante perceber os sinais do nosso corpo”, disse. ■ (Agência Brasil)

Campanha contra câncer de pele é estendida até fim da estação

Com a radiação solar cada vez mais forte nos primeiros meses do ano, a Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) resolveu estender a campanha Dezembro Laranja, agora chamada de Verão Laranja, por toda a estação, que é a mais quente do ano no Brasil. Segundo o dermatologista Elimar Gomes, coordenador da campanha contra câncer de pele da SBD, o ideal, porém, é a população proteger-se dos raios ultravioletas durante o ano inteiro.

“O Brasil é um país tropical e tem níveis de radiação altos mesmo no inverno. A campanha é lançada em dezembro, primeiro mês do verão, mantém sua mensagem ativa e daí segue para a frente com o mote Verão Laranja, mas o ideal é que as pessoas se protejam o ano inteiro”, disse o dermatologista à Agência Brasil.

A primeira recomendação do médico é reduzir a exposição desprotegida ou exagerada ao sol, evitando o horário de maior pico do sol que, sem o horário de verão, vai das 9h às 15h. O filtro solar deve ter fator de proteção superior a 30. Para as pessoas de pele mais clara, o ideal é usar protetor com fator 50 ou 70, além de óculos e chapéu. “É ficar na sombra sempre que possível.”

Na praia, Elimar Gomes recomenda o uso do guarda-sol de lona, que protege muito mais que o de plástico. O dermatologista alerta que, como a areia também reflete a radiação, o filtro solar deve ser usado também sob o guarda-sol – estudos comprovam que, mesmo embaixo do guarda-sol, a pele fica vermelha por causa da reflexão.

Recomendação é reduzir a exposição desprotegida ou exagerada ao sol, evitando o horário das 9h às 15h

Gomes aconselha ainda a reaplicação do protetor solar quando a pessoa transpirar ou sair da água, caso esteja no mar ou na piscina. “Se a pessoa se cuidar bem, dá para evitar [maiores danos].”

De acordo com Gomes, os níveis de radiação no inverno no Brasil são similares aos do verão no Hemisfério Norte. Pela inclinação da Terra, o sol passa por cima do Trópico de Capricórnio no verão. “Estamos na incidência direta do sol. Isso faz com que os níveis de radiação ultravioleta no Brasil sejam superiores.”

O site do Centro de Previsão de Tempo e Estudos

Climáticos do Instituto Nacional de Pesquisas Espaciais (Inpe), mostra o índice de radiação diária no Brasil e no mundo. “Na maioria das vezes, no Brasil, o índice é muito alto. Quando isso acontece, o melhor é que a pessoa nem se exponha ao sol”, ressalta o especialista.

Cânceres de pele - Segundo Elimar Gomes, a radiação ultravioleta provoca uma série de danos à pele: os benignos, que não estão relacionados ao câncer, e os malignos, relacionados a essa doença.

Os danos benignos incluem o envelhecimento da

pele, perda de elasticidade, rugas mais profundas, aparecimento de manchas, diminuição da produção de colágeno e alterações da imunidade da pele.

“Algumas pessoas, quando se expõem em um período demasiado prolongado ao sol, podem desencadear crises de herpes labial, por exemplo, porque têm uma diminuição da imunidade e uma ativação do vírus do herpes. Há também algumas alergias provocadas pelo sol. Quando se está exposto à radiação, podem ocorrer reações alérgicas relacionadas a isso”, lembra o médico.

Entre os danos malignos, destacam-se os cânceres de pele, alguns relacionados à exposição ao sol. O melanoma, por exemplo, um câncer de maior gravidade, relaciona-se com episódios em que

a pessoa se expõe ao sol e fica vermelha. Os carcinomas, mais comuns e não tão graves quanto o melanoma, são outro grupo de cânceres de pele, provocados tanto pela exposição crônica ao sol quanto por episódios de queimadura.

“Uma pessoa mais idosa, que é branquinha e ao longo da vida tomou muito sol, mesmo não sendo na praia, se no trabalho do dia a dia ficou exposta ao sol, tem chance muito alta de desenvolver câncer nas áreas do corpo expostas, como rosto, orelha, mão”, diz Elimar Gomes.

O médico destaca que, por isso, a Sociedade Brasileira de Dermatologia aproveita essa época do ano para falar sobre a campanha, lembrando sempre que o ideal é as pessoas se protegerem. A campanha Verão Laranja vai até abril. ■ (Agência Brasil)

Ministério da Saúde quer zerar as filas das cirurgias eletivas

Municípios terão R\$ 250 milhões a mais para realizar os procedimentos

O Ministério da Saúde reservou R\$ 250 milhões a mais para aumentar o número de cirurgias eletivas a serem realizadas pelo Sistema Único de Saúde (SUS). Os repasses começam a ser feitos já em janeiro para diminuir as filas para 53 tipos de procedimentos que incluem catarata, varizes, hérnia, vasectomia e laqueadura, além de cirurgia de artroplastia de quadril e joelho, entre outras com grande demanda.

Os procedimentos com maior demanda são os oftalmológicos, para tratamento de catarata e de suas consequências, e para tratamento de doenças da retina, seguidos de cirurgia para correção de hérnias e retirada da vesícula biliar.

De acordo com o Ministério da Saúde a expectativa é zerar a fila de espera de pacientes que aguardam por



Verbas serão para cirurgias de catarata, varizes, hérnia, entre outras

esses procedimentos, que não têm caráter de urgência e são de média complexidade.

As cirurgias eletivas fazem parte do atendimento diário oferecido à população em hospitais de todo o país. Dados registrados no

sistema de informação do SUS mostram que ao longo de 2018 foram realizadas 2,4 milhões de cirurgias eletivas em todo país. Até outubro de 2019, foram 2 milhões de procedimentos realizados em todos os estados brasileiros.

Recursos serão utilizados para realização de 53 tipos de procedimentos nos municípios

Os gestores estaduais, municipais e do Distrito Federal, responsáveis pela organização e pela definição dos critérios que garantam o acesso do paciente aos procedimentos cirúrgicos eletivos, podem se programar para a utilização dos recursos de acordo com as demandas da população de cada estado. Para o Estado do Rio de Janeiro, o valor do repasse realizado pelo Ministério da Saúde é de R\$ 20.550.000,00. ■ (Agência Brasil)

SUS: distribuição de remédio em debate

Foi prorrogado até o dia 17 deste mês o prazo para os interessados enviarem ao Ministério da Saúde sugestões para a distribuição gratuita, pela rede pública, do remédio riociguat, para hipertensão pulmonar tromboembólica. As contribuições podem ser encaminhadas por formulário disponível na internet.

Segundo o fabricante, a indústria farmacêutica Bayer, o medicamento é indicado para o tratamento de hipertensão pulmonar tromboembólica crônica em casos não cirúrgicos ou persistentes/recorrentes. O medicamento é encontrado em farmácias por um valor médio de R\$ 9 mil por caixa com 42 comprimidos.

Em fevereiro de 2018, a Comissão Nacional de Incorporação de Tecnologias no Sistema Único de Saúde recomendou que o riociguat não fosse incluído na Relação Nacional de Medicamentos Essenciais. Responsável por assessorar

o Ministério da Saúde nas decisões relativas à incorporação, exclusão ou alteração de tecnologias em saúde pelo Sistema Único de Saúde, a comissão apontou que, devido a “incertezas importantes nas evidências apresentadas em relação à eficácia em longo prazo” e a “fragilidades dos estudos econômicos”, “o conjunto de evidências apresentado não demonstrou que o riociguat seria custo-efetivo para incorporação no sistema de saúde do Brasil”.

A partir da proposta da própria fabricante, a Conitec estima que, em cinco anos, a incorporação do riociguat, se aprovada, custará R\$ 2,6 bilhões aos cofres públicos. “Tal valor é considerado alto comparado às demais tecnologias avaliadas”, aponta a comissão. O grupo técnico admite que no SUS não há tratamento medicamentoso específico para a hipertensão pulmonar tromboembólica crônica. ■