

VIVER BEM

Juntos

Saúde sempre em dia.

ZERO HORA
QUINTA-FEIRA,
25 DE JULHO DE 2024

Aconchego para a saúde

Aproveitar o inverno exige cuidados especiais com o corpo. Praticar atividades físicas, manter-se aquecido e hidratado, além de fortalecer a imunidade, estão entre as orientações para encarar os dias frios de forma saudável

Dicas para proteger a casa do mofo e da umidade

PÁGINA 3

Como os dias frios afetam o emocional

PÁGINA 6

Previna-se contra as principais infecções virais e alergias

PÁGINA 7

ARTIGO

MARCIO
PIZZATO

Presidente do Conselho de Administração da Unimed Porto Alegre

Por uma cultura preventiva e de hábitos saudáveis

As baixas temperaturas exigem maior cuidado com a saúde e aumentam a incidência de doenças respiratórias. O inverno exige ainda mais atenção com alimentação, ambientes adequados e atitudes saudáveis. Porém, a prevenção e a adoção de hábitos que melhorem a qualidade de vida devem ser prática exercida ao longo de todo o ano, independentemente da estação.

Para conquistar uma vida saudável não basta somente manter os exames e as consultas médicas em dia. É importante o autocuidado, e cada um cumpre papel essencial na manutenção da sua saúde, na criação de ambientes adequados e que estimulem ações preventivas. Este entendimento precisa ser incorporado, lembrando sempre que prevenir é melhor do que remediar.

Somos uma operadora de saúde e atuamos fortemente na promoção de uma cultura preventiva e de hábitos de vida saudáveis. Como uma cooperativa médica temos o papel de multiplicador para conquistarmos uma população mais saudável. Esta jornada passa pela alimentação equilibrada, hábitos de higiene, prática regular de atividade física, sono adequado, hidratação e pela manutenção do calendário vacinal em dia. Esses são fatores cruciais para a redução do risco de doenças crônicas, além de melhorar o bem-estar geral.

Nesta linha de cuidado, incorporamos na Unimed Porto Alegre o conceito de Value-Based Health Care (VBHC), ou Cuidados de Saúde Baseados em Valor. Este é um modelo de prestação de serviços de saúde que visa melhorar os serviços prestados aos pacientes ao mesmo tempo em que busca mais eficiência na gestão. Implantamos, desde 2023, o nosso Escritório de Valor em Saúde, com intuito de acelerar a implementação de soluções de alto valor em saúde, liderando a cocriação de um ecossistema que entregue excelência e eficiência no cuidar das pessoas.

O trabalho é árduo e cada um precisa assumir seu papel neste desafio, com comprometimento e persistência para que tenhamos todos uma vida saudável e de qualidade.

Boa leitura a todos e muita saúde!

AGENDA

Bate-papo sobre apoio à amamentação

O mês de agosto é dedicado às campanhas de incentivo ao aleitamento materno e seus benefícios. Para falar sobre o tema, as enfermeiras e consultoras em amamentação Dione Braga e Luanda Cesar Kingeski comandam um bate-papo no dia 6 de agosto, às 14h. A conversa abordará a importância da informação e do apoio a quem amamenta em diversos cenários – culturais, sociais e em situações de crise.

Onde: se inscreva no e-mail viverbem@unimedpoa.com.br ou pelo site www.unimedpoa.com.br/viverbem/agenda-de-atividades.

NATALIADIERIBINA STOCK.ADOBE.COM



Conversa com consultoras abordará a importância da informação

STOCK.ADOBE.COM



Os cuidados com as “ites” do frio

Com o frio, as alergias e infecções ficam mais evidentes, assim como os clássicos sintomas: nariz escorrendo, espirros, dores de garganta e de ouvido. A otorrinolaringologista Luthiana Carpes, médica cooperada da Unimed Porto Alegre, fala sobre as principais orientações, os cuidados, os sinais de preocupação e a importância do acompanhamento médico em uma conversa no dia 8 de agosto, às 16h.

Onde: se inscreva no e-mail viverbem@unimedpoa.com.br ou pelo site www.unimedpoa.com.br/viverbem/agenda-de-atividades.

Mudança dos hábitos de vida

O educador físico Luís Eduardo Wearick fala sobre os benefícios de manter hábitos saudáveis e da atividade física, no dia 29 de julho, às 11h. Temas como alimentação, sono e a importância da família no processo de mudança de hábitos também serão abordados.

Onde: se inscreva no e-mail viverbem@unimedpoa.com.br ou pelo site www.unimedpoa.com.br/viverbem/agenda-de-atividades.

CONHEÇA A AGENDA COMPLETA



Escaneie o QR code e confira a agenda completa de atividades. As oficinas são oferecidas gratuitamente para todos os públicos (clientes e não clientes Unimed), basta se inscrever no e-mail viverbem@unimedpoa.com.br ou pelo site www.unimedpoa.com.br/viverbem/agenda-de-atividades

Conversa com o pediatra

A saúde das crianças é fonte de preocupação de todas as famílias. No dia 12 de agosto, às 11h, o pediatra José Paulo Ferreira, médico cooperado da Unimed Porto Alegre, tira dúvidas e bate um papo sobre saúde, desenvolvimento e como encarar o dia a dia dos pequenos.

Onde: se inscreva no e-mail viverbem@unimedpoa.com.br ou pelo site www.unimedpoa.com.br/viverbem/agenda-de-atividades.

NEW AFRICA, STOCK.ADOBE.COM



Calendário vacinal infantil

A enfermeira Cristiane Gonçalves e a enfermeira e consultora em amamentação Dione Patrícia Braga falam sobre a importância das vacinas, indicações e contraindicações, as diferentes opções disponíveis e os novos protocolos com bebês na hora da aplicação do imunizante. A conversa ocorre no dia 30 de julho, às 14h.

Onde: se inscreva no e-mail viverbem@unimedpoa.com.br ou pelo site www.unimedpoa.com.br/viverbem/agenda-de-atividades.

EXPEDIENTE

Caderno Viver Bem Juntos

COORDENAÇÃO DE PRODUTO:

Larissa Cavalheiro | larissa.cavalheiro@gruporbs.com.br

CURADORIA DE CONTEÚDO:

Unimed Porto Alegre

COORDENAÇÃO EDITORIAL:

Rosângela Monteiro | rosangela.monteiro@zerohora.com.br

EDIÇÃO: Carlos Guilherme Ferreira e Dandara Flores

REPORTAGEM: Bianca Zasso, Eduardo Wolff e Pedro Pereira

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO: Carolina Salazar

MOFO E UMIDADE

Unimed 
Porto Alegre

NEW AFRICA, STOCK.ADOBE.COM



Hipoclorito de sódio pode ajudar na limpeza de paredes e teto

Os cuidados para manter sua casa protegida

Entre as dicas, ter atenção com a lavagem de roupas e deixar os ambientes arejados

A cada chegada da estação mais fria do ano, a história se repete: roupas, calçados e até móveis começam a apresentar pontos com mofo. Com a umidade do ar mais alta, uma das características do inverno gaúcho, é preciso aumentar os cuidados. O mofo cresce em substâncias orgânicas em que há condições favoráveis de temperatura, umidade e oxigênio. Pode ser o ponto de partida para o surgimento de alguns problemas de saúde.

A alergista e imunologista Luciane Failace Antunes de Oliveira, cooperada da Unimed Porto Alegre, alerta que, em relação às doenças alérgicas, climas muito frios e úmidos são desencadeadores de sintomas. Com a enchente ocorrida no mês de maio, mesmo locais que não foram atingidos na sua estrutura pela chuva apresentaram uma umidade acima da média para o período. Higienizar estes espaços é o primeiro passo para resolver o problema.

– Uma das formas de realizar a limpeza dos ambientes afetados pelo mofo é utilizando hipoclorito de sódio diretamente nas paredes e teto, com auxílio de um pano. Porém, os alérgicos não toleram bem o cheiro. Uma alternativa é o vinagre, na concentração de 8%, pois ele não apresenta cheiro forte e limpa muito bem o mofo, podendo ser utilizado também na higienização de roupas e móveis – orienta a médica.

Mesmo utilizando esses produtos, o mais importante é a secagem, que

nem sempre é possível, já que são necessários vários dias de sol para que ela aconteça de forma completa.

– Esse cenário colabora para a proliferação de um ácaro chamado *blomia tropicalis*, que tem grande repercussão do ponto de vista alérgico, ocasionando um aumento dos casos de rinite e agravamento da asma – alerta Luciane.

Se, mesmo após a limpeza ou lavagem, roupas e objetos ainda apresentarem cheiro ou manchas características de mofo, é necessário o descarte. A alergista destaca que itens como colchões, almofadas, travesseiros e estofados que ficaram em contato com a água da chuva não devem ser reaproveitados:

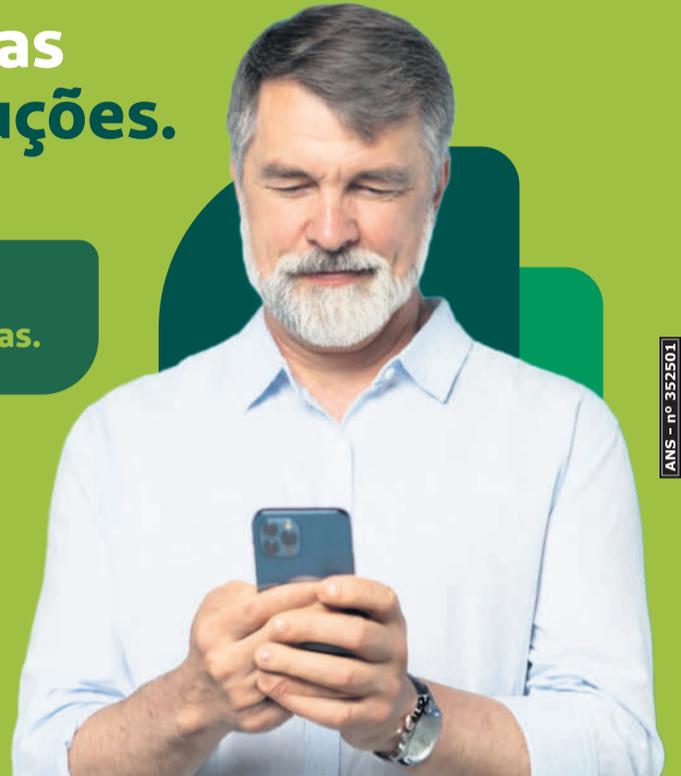
– São superfícies com espuma que absorvem muita água e não é possível secar totalmente. Toalhas podem ser salvas. O recomendado é que se faça uma pré-lavagem, à mão ou na máquina de lavar, utilizando uma pequena quantidade de solução antisséptica, como desinfetante. Depois, basta realizar mais duas lavagens normais, utilizando sabão neutro.

Para tornar o clima mais agradável nos dias úmidos, a orientação é utilizar o ar-condicionado próximo aos 23°C. É importante também umidificar as vias aéreas ao passar longos períodos em ambientes climatizados, deixar uma fresta da janela aberta para arejar o ambiente e alternar períodos com o ar-condicionado ligado e outros sem.

 | Inverno tranquilo

Conte com as nossas soluções.

 por dia, todos os dias.



ANS - nº 352501

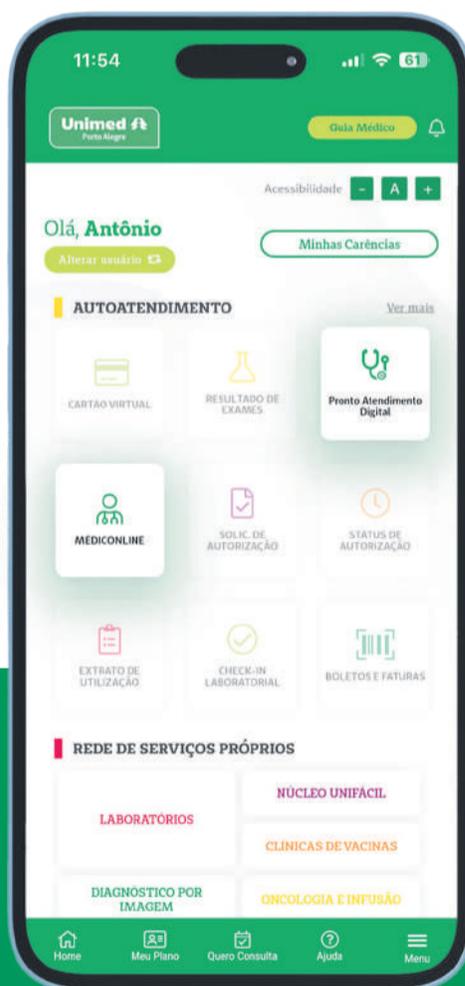
Os sintomas gripais apareceram?

Conte com as nossas soluções de atendimento.

■ **Agendamentos de consulta** com seu médico de referência presencialmente

■ **Meu MédicOnline:** consultas online agendadas com médicos especialistas, pelo site unimedpoa.com.br/telemedicina

■ **Pronto Atendimento Digital:** plataforma de triagem virtual e encaminhamento 24 horas por dia, todos os dias, para clientes acima de 13 anos. Disponível em unimedpoa.com.br/pronto-atendimento-digital



Baixe o app
Unimed POA ou
confira aqui:



Unimed 
Porto Alegre

REPORTAGEM ESPECIAL

Inverno com um toque de bem-estar



Com as dicas certas, é possível curtir a estação mais fria do ano sem deixar os cuidados com o corpo de lado – o que significa ficar atento a aspectos como alimentação, exercícios físicos, vacinas e vitaminas

Quem vive no Rio Grande do Sul conhece bem a força do frio. E tem na memória recente semanas muito geladas em julho, apesar de as previsões meteorológicas não apontarem a repetição destas condições até o final do inverno. E aí entra a ideia desta reportagem: trazer dicas para passar o inverno em harmonia com a saúde, a alimentação e os exercícios físicos, evitando dissabores como os problemas respiratórios que levam muitos às emergências hospitalares.

O primeiro passo para uma alimentação saudável é entender no que ela consiste: ter um prato diversificado, contemplando os diferentes grupos – carboidratos, proteínas e gorduras. A etapa seguinte é escolher alimentos naturais, caseiros e menos industrializados ou processados.

– O principal erro das pessoas é, muitas vezes, o exagero. Elas sabem o

que é saudável ou não, mas passam da conta – alerta a nutricionista do Viver Bem Unimed Porto Alegre Paula Corrêa.

Ela explica que mesmo as frutas ou a água precisam ter ingestão controlada. Outro exemplo é a inserção de fibras na dieta, quando se come uma dose exagerada de pães. Uma das explicações, aponta a especialista, é que as pessoas estão cada vez mais atarefadas e acabam não percebendo.

Depois do excesso, o erro mais comum é comer rápido, sem mastigar corretamente. Desta forma, o cérebro não registra adequadamente o volume ingerido e, logo depois, a pessoa já quer comer de novo. Embora não haja um número de refeições definido para todo mundo, ficar “beliscando” toda hora faz com que a alimentação fique desregada.

– O ideal é acordar e ter uma primeira refeição bem completa, com carboidratos, fibras, vitaminas e proteínas. Sempre escolher alimentos mais naturais, caseiros, menos industrializados – explica Paula, ressaltando a importância de contar com orientação profissional para definir uma dieta adequada.

HIDRATAÇÃO

Com a queda de temperatura, muita gente acaba pecando no consumo de água, além de frutas e saladas. Entender a importância desses alimentos é importante e exige criatividade para conseguir atingir a meta.

No caso da água, beber não muito gelada e saborizada pode ser interessante. Como a sensação de sede diminui, de fato, é preciso criar mecanismos que ajudem a alcançar o consumo ideal. Cada pessoa define uma estratégia para isso, que pode ir de alarmes no celular até a famosa garrafinha ao lado da estação de trabalho ou estudo.

Já sobre o chimarrão, que tão bem acompanha os dias frios – assim como outros chás –, há um alerta.

– Costumo dizer que ele contém água, mas não é água, não cumpre o mesmo papel. A absorção e a funcionalidade são distintas. Além disso, normalmente são diuréticos, enquanto causam a falsa sensação de hidratação. Então é bom caprichar ainda mais para evitar a desidratação – defende Paula.

VITAMINAS

O frio exige que o corpo gaste mais energia para se manter aquecido, portanto é natural ingerir mais calorias. Se gastar energia significa maior ingestão de comida, então as crianças demandam mais alimentos no inverno.

Proporcionalmente, os pequenos costumam ingerir menos carboidratos e mais laticínios do que os adultos. Só que o laticínio “rouba” o ferro, pois interfere em sua absorção, e pode causar anemia – especialmente se não há consumo de frutas cítricas, que ajudam na absorção do nutriente. Por isso, caprichar

nas fontes de ferro é importante.

– Artigos recentes falam sobre a imunidade adquirida com uma alimentação variada e saudável. Além disso, ter presentes, sempre, os micronutrientes envolvidos na imunidade, como ferro, zinco e as vitaminas C, A e D – explica a nutróloga pediatra cooperada da Unimed Porto Alegre Márcia Schneider.

Já os idosos entram em uma fase da vida em que o apetite diminui e as dificuldades para mastigação ou deglutição podem surgir, exigindo adaptações de consistência. É preciso estimular a alimentação saudável e a hidratação desse grupo. Entre os nutrientes mais importantes estão o cálcio, a vitamina D e as proteínas.

– Com o passar dos anos, reduzem-se as papilas gustativas e a tendência é não saborear mais a comida como antes, ou temperar demais para sentir o gosto. Açúcar e sal exigem atenção – ressalta Paula.

No inverno, as pessoas tendem a ficar menos expostas aos raios solares, o que pode contribuir para a redução da vitamina D no corpo. Se estiver com deficiência, precisa complementar.

– No inverno, a gente costuma medir a vitamina D com certa frequência nos pacientes que têm fator de risco. Talvez tenha que, por exemplo, se preparar para o inverno em março. Faz check-up, avalia e decide o que precisa suplementar – orienta Márcia.

Sem perder o fôlego

A sazonalidade que marca o clima gaúcho também traz consequências para o trato respiratório. Mudanças bruscas de temperatura exigem mais do organismo e fazem com que doenças crônicas ou agudas apareçam com mais frequência e maior intensidade.

Vírus como influenza e covid-19 conseguem circular mais porque as pessoas se aglomeram em ambientes fechados como o trabalho, escolas e creches (leia mais na página 7).

– Já que todos precisamos trabalhar e estudar, o principal cuidado é procurar um médico logo que começar a ter sintomas. Caso tenha algum tipo de infecção, o tratamento deve começar o quanto antes. Além disso, é preciso manter a carteira de vacinação em dia – orienta o médico cooperado da Unimed Porto Alegre, o

pneumologista Gustavo Chatkin, que atua no Hospital São Lucas da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS).

O especialista chama atenção para um cuidado que sempre é válido, mas especialmente delicado no inverno: o cigarro. Fumar derruba as defesas do pulmão e torna os pacientes mais sensíveis a qualquer tipo de infecção.

Quem usa as famosas bombinhas deve estar atento à continuidade, mantendo a adesão adequada.

Chatkin comenta que é comum que as pessoas abandonem o uso no verão, quando se sentem mais confortáveis naturalmente, e isso descompensa o tratamento inalatório.

A higiene das mãos também faz parte da prevenção, para evitar que o vírus seja espalhado por maçanetas, corrimões e objetos em geral.

Exercício pede (e traz) proteção

Durante a prática de atividade física, o corpo aquece e a pessoa se sente melhor. O exercício também estimula o metabolismo basal – que é a energia gasta para manter o corpo aquecido durante períodos em repouso. Portanto, exercitar-se no inverno também é necessário.

– As baixas temperaturas realmente não são convidativas. Mas, quanto menos a gente se mexe, menos calor produz. É preciso ter em mente que quanto menos exercício, pior – frisa a médica do esporte cooperada da Unimed Porto Alegre Rosemary Petcowicz.

A recomendação é procurar atividades que possam ser feitas em lugares abrigados do frio, como ginástica, pilates, natação em piscinas aquecidas e musculação. Caso a preferência seja pelas ruas e parques, é fundamental proteger as vias aéreas e

começar com um bom alongamento e estímulo às articulações.

Fazendo tudo com parcimônia e de forma gradativa, o corpo se adapta.

– Só não pode ficar com a roupa úmida quando terminar a atividade. A camiseta molhada não causa gripe, o que acontece é que o corpo fica sendo resfriado por ela e, como resposta, queima energia do sistema imunológico tentando se aquecer, ficando vulnerável – explica.

Para se manter motivado e animado, a especialista indica que seja firmado um acordo com outra pessoa. No dia a dia, muitas pessoas fazem negociações consigo mesmas, deixando o exercício para depois. Quando há um treinador, personal ou um amigo para dividir o momento, desistir fica mais complicado.

PREPARE UMA RECEITA QUE ESQUENTA E OFERECE NUTRIENTES

A nutricionista Paula Corrêa mostra o preparo da Sopa Viver Bem. O prato é rico em fibras, vitaminas e minerais, que contribuem para fortalecer a imunidade no inverno.

■ Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES:

- 800g de abóbora japonesa
- 1 cenoura
- 2 cebolas
- 2 dentes de alho
- 2 talos de salsão (sem as folhas)
- 1 ramo de alecrim
- 2 buquês de manjerona
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- 1 garrafinha de leite de coco
- 4 xícaras de água
- ½ colher (chá) de canela
- ½ colher (chá) de noz moscada
- Raspas de gengibre a gosto
- 4 folhas de couve
- 1 limão siciliano

PREPARO

1 Retire as sementes da abóbora e corte-a em pedaços com casca (que possui grande quantidade de fibras). Reserve.

2 Corte a cenoura com casca em pedaços menores que os da abóbora. Corte as cebolas em gomos. Pique os talos do salsão em pedaços grandes.

3 Descasque o alho e amasse com uma faca, para liberar mais o sabor. Deixe-os inteiros.

4 Em uma assadeira, acomode os ingredientes picados, regue com o azeite de oliva e adicione o sal e a pimenta. Misture com as mãos para distribuir o tempero em todos os alimentos.

5 Pegue o alecrim e a manjerona, regue com azeite de oliva para evitar que queimem.

Coloque na assadeira e leve ao forno a 220 graus, por 30 minutos (os alimentos assados concentram o sabor e vão deixar sua sopa mais apetitosa).



6 Liquidifique os ingredientes assados (retirando as ervas), adicione o leite de coco e a água.



7 Acrescente canela, noz moscada e gengibre. Leve ao fogo. Ajuste o sal e a pimenta se necessário.



8 Lave as sementes da abóbora e leve ao fogo, em uma frigideira, com 1 colher de azeite de oliva e sal. Deixe tostar por 10 minutos.

9 Faça *crispy* de couve na *air fryer*. Coloque a couve cortada em tiras por 5 minutos a 180 graus.

10 Finalize o prato com a couve, as sementes de abóbora e as raspas de limão siciliano. Se você quiser adicionar o suco do limão, fique à vontade! Use a criatividade e adapte a receita como quiser.



Vacinas são cuidado essencial

A campanha de vacinação contra a gripe começou em março para o público-alvo e foi ampliada em maio para a população em geral. Organizada pelo Ministério da Saúde, a imunização é recomendada a todas as pessoas com mais de seis meses de idade. As temperaturas mais baixas aumentam os índices de doenças respiratórias e, também, de gripes e casos de covid-19. No Rio Grande do Sul, só no primeiro semestre deste ano, foram registrados crescimentos de 37% em internações e de 22% nas mortes decorrentes de gripes, na comparação com o mesmo período do ano passado, segundo a Secretaria Estadual de Saúde (SES).

Crianças que vão receber o imunizante pela primeira vez devem tomar duas doses, com um intervalo de 30 dias entre cada uma delas. O pneumologista Gustavo Chatkin, médico cooperado da Unimed Porto Alegre, reforça que, apesar de crianças e idosos serem o grupo prioritário, já que estão

mais suscetíveis a complicações por infecções virais, todas as pessoas devem buscar a vacinação:

– Todo paciente deve tirar suas dúvidas sobre as vacinas indicadas para este período do ano com o seu médico de confiança, independentemente da idade

Além da gripe e da covid-19, o pneumologista recomenda a vacina pneumocócica, que auxilia na prevenção de casos mais graves de gripe e integra o calendário vacinal das crianças, mas pode ser aplicada também em adultos e idosos. Não são necessários cuidados especiais antes da vacinação. Caso o paciente apresente febre, é indicado aguardar a melhora para a realização da vacina. Compressas frias podem ajudar a aliviar a dor no local após a aplicação. Caso ocorra algum sintoma grave ou inesperado após a vacinação, o serviço que a realizou deve ser notificado. Se houver persistência desses sintomas, em até 72 horas, é preciso procurar assistência médica.

PARA SE VACINAR

■ É importante estar atento às vacinas para covid-19, influenza (indicada para pessoas a partir de seis meses e que deve ser aplicada anualmente) e pneumocócica (protege contra doença que causa meningite e infecções nos pulmões, ouvidos e sangue). Procure a Unimed Porto Alegre para informações detalhadas.

Clínicas de Vacinas Unimed Porto Alegre

Unidade Moinhos de Vento

Rua 24 de Outubro, 791

De segunda a sexta-feira, das 9h às 19h, e sábados, das 10h às 16h.

Unidade Carlos Gomes

Rua João Caetano, 207, esquina Av. Carlos Gomes

De segunda a sexta-feira, das 9h às 19h, e sábados, das 10h às 16h.

O ASSUNTO É SAÚDE MENTAL

OKRASIUK, STOK.ADOBE.COM

Unimed 
Porto Alegre

Como os dias frios podem impactar o comportamento

Psiquiatra comenta as alterações provocadas no inverno, os efeitos do Transtorno Afetivo Sazonal e aponta dicas de prevenção

Temperaturas mais baixas e dias com menos tempo de luz. Essas são algumas características marcantes do inverno, mas que, para muitas pessoas, podem provocar alterações de humor, falta de energia, menos atividade social, sono, aumento de apetite e de peso. Os apontamentos são do médico cooperado da Unimed Porto Alegre e presidente da Associação Brasileira de Estimulação Cerebral (ABECer), o psiquiatra Paulo Silva Belmonte de Abreu.

Com base em estudos científicos, Abreu, que também é chefe do Serviço de Psiquiatria do Hospital Moinhos de Vento, em Porto Alegre, comenta que a duração do dia, chamada de fotoperíodo, é um estímulo ambiental que regula o relógio biológico do cérebro e induz mudanças de comportamento de acordo com a estação do ano. Muitas destas alterações estão associadas ao Transtorno Afetivo Sazonal (TAS), uma condição psicológica que tem como característica a

mudança de humor relacionada às estações do ano, sendo a falta de exposição à luz do dia um dos principais fatores. Outro fator para o efeito sazonal no cérebro está relacionado à qualidade do ar.

– Estes efeitos são diferentes em indivíduos de acordo com a idade e o sexo, tanto em pessoas sem ou com transtornos neuropsiquiátricos – explica.

Abreu ressalta que adultos mais jovens têm maior variação de comportamento de acordo com a estação do ano do que os mais velhos. Além disso, essas alterações têm mais incidência em mulheres do que em homens.

– Elas possuem 1,5 vez mais riscos de oscilações de humor relacionadas com a estação e com a duração do período de luz do dia. Também apresentam maiores variações nos processos de pensamento e raciocínio do que os homens – aponta.

Entre os pacientes com transtorno

bipolar, as mulheres também têm maior sensibilidade às variações sazonais do que os homens. Já quem sofre com o Transtorno Afetivo Bipolar – homens e mulheres – costuma apresentar episódios de mania com mais frequência na primavera e no verão. Conforme o médico, as mulheres têm aumento de episódios depressivos, mistos e depressão com psicose, com efeito mais acentuado em mais jovens, na faixa etária de 15 a 35 anos.

– Também existe um efeito da estação do nascimento, ou seja, mulheres nascidas no inverno ou na primavera possuem maior risco de desenvolver esquizofrenia do que homens nascidos no mesmo período – complementa.

De acordo com o especialista, todas estas evidências são dadas pelo número de casos, porém as explicações para estas diferenças entre o universo masculino e feminino ainda são incertas.

– Pode ser pela diferença nos hormônios sexuais especialmente nas fases de desenvolvimento, por isso a interação de idade jovem com sexo feminino. Mulheres mais jovens são mais sensíveis e a diferença entre sexos diminui com o envelhecimento – conclui.

Mulheres tendem a sofrer mais com as oscilações de humor relacionadas às estações do ano

4 DICAS DE PREVENÇÃO AOS TRANSTORNOS SAZONAIS

1 Mantenha a vida ativa com 300 minutos por semana de atividade aeróbica, preferencialmente ao ar livre, durante todos os períodos do ano.

2 Expor-se à luz solar diariamente, preferencialmente pela manhã, pelo menos uma hora. Este é o período em que o organismo fica mais sensível ao efeito benéfico da luz.

3 Evite comer e beber em excesso. Consuma frutas, verduras, legumes, produtos lácteos com baixo teor de gordura, cereais integrais, peixes, aves e nozes.

4 Tenha contato social direto e pessoal ao longo de todo o ano.

Fonte: psiquiatra Paulo Silva Belmonte de Abreu

“ITES”

Unimed 
Porto Alegre

Covid-19 ou influenza: o que fazer em caso de sintomas

Com características semelhantes, principais infecções virais tornam-se mais frequentes no inverno e acendem o sinal de alerta. Quem já apresenta histórico de outras doenças, como rinite e bronquite asmática, precisa de cuidado redobrado

Passados quatro anos do início da pandemia de covid-19, a população ganhou novos hábitos e a percepção de sintomas como febre e tosse começaram a ser tratados com mais atenção, especialmente nos meses mais frios, em que os casos costumam aumentar.

Hoje, é comum que existam dúvidas por parte dos pacientes na hora de tomar as medidas preventivas. Isso porque, de acordo com o médico cooperado da Unimed Porto Alegre, o pneumologista Gustavo Chatkin, os sintomas da covid-19 e da influenza, os principais vírus que causam infecções mais intensas, são muito semelhantes.

– Apenas analisando os sintomas é difícil separar o que é covid-19 e o que é influenza, que são as duas causas mais comuns de gripes mais sintomáticas, em que os pacientes apresentam febre, prostração e cansaço por mais dias – explica o médico.

Com vacina, os quadros de gripe têm, em sua quase totalidade, um curso benigno, em que a partir do quarto ou quinto dia, os sintomas começam a diminuir. Caso eles se prolonguem, é necessário buscar uma avaliação médica.

– Muitas infecções virais abrem portas para infecções bacterianas, como sinusite e pneumonia. Se a febre e a tosse persistirem e o paciente apresentar catarro amarelo, é preciso buscar auxílio médico o quanto antes – orienta Chatkin.

As perdas de olfato e de paladar, sintomas comuns em casos

YAVDAT, STOCK.ADOBE.COM



Para crianças e idosos, recomenda-se a ida ao médico aos primeiros sinais virais, pois são os pacientes que podem ter o quadro de infecção agravado

de covid-19, também devem ser observadas pelo paciente. Porém, o pneumologista reforça que o diagnóstico só é possível a partir do teste rápido, que pode ser realizado em clínicas e farmácias, ou do RT-PCR, feito em laboratórios. Para crianças e idosos, a indicação é procurar um médico assim que surgirem os primeiros sintomas, para evitar o agravamento do quadro.

O isolamento, prática que se tornou mais popular durante a pandemia, também deve ser realizado, mesmo antes do diagnóstico preciso do vírus.

– Quando o paciente está no auge dos sintomas, nos primeiros três a cinco dias, o ideal é repouso e isolamento dentro de casa. Se for necessário se deslocar para

algum lugar, pode utilizar uma máscara para evitar a proliferação do vírus – avalia o médico.

Para impedir a transmissão destas doenças virais, outra recomendação é manter os locais de convivência ventilados. Isso minimiza a chance de circulação dos vírus em ambientes fechados.

AS “ITES” DE INVERNO

Além dos vírus da covid-19 e da influenza, o inverno também acentua casos de rinite, sinusite e bronquite. Popularmente conhecidas como “ites”, tais doenças são alergias atópicas que apresentam piora dos sintomas nos meses mais frios. O que ocorre, de acordo com Chatkin, é que, no caso de uma infecção

viral, o paciente que apresenta rinite ou bronquite asmática pode ter os sintomas dessas doenças intensificados, como aumento da falta de ar, chiado no peito e tosse intensa. Por isso, a prevenção ainda é o melhor caminho e a vacinação é um dos passos mais importantes para que ela aconteça de forma efetiva.

– Os pacientes devem manter em dia a carteira de vacinação. Já os que apresentam um histórico de rinite e asma, devem manter de forma adequada o tratamento com bombinhas. Também é importante manter a higiene da tosse, sempre direcionando para o antebraço e evitando tapar a boca com as mãos. O uso adequado do álcool gel para higienização das mãos também deve ser intensificado – finaliza.



PAPO DE MÃE

KELLY MATOS | Mãe do Gabriel, jornalista, comunicadora da Rádio Gaúcha e colunista de Zero Hora

Inverno materno

Toda vez que vejo alguém sendo indagado se prefere o verão ou o inverno, e a resposta ruma na direção do frio, eu penso, de pronto: “Essa pessoa não tem filhos.” É que nós, mães – em especial as de filhos bem pequenos –, sabemos que a estação que outrora lembrava vinho, lareira e quem sabe um fondue de queijo, hoje vem representada por soro fisiológico, nariz escorrendo e aquelas jaquetas puffer que tornam impossível fechar o cinto da cadeirinha do carro. Isso sem falar da bombinha e um interminável contar até 10, no meu caso. Sim, meu filho, ao que tudo indica, é uma criança asmática, ainda que eu saiba que um diagnóstico mais preciso virá somente depois dos dois anos.

Foi diante desse quadro, de mãe de uma criança que apresentava dificuldade para respirar, que o inverno se tornou uma angústia pra mim desde que Gabriel nasceu. Foram algumas bronquiolites, uma internação hospitalar e o início de um monitoramento que seguimos à risca até a fase atual, em que meu filho está com um ano e cinco meses. Lembro como se fosse hoje do dia em que chegamos à emergência do Hospital Moínhos de Vento, do esforço



ARQUIVO PESSOAL

respiratório, da saturação baixa e da frase que me tiraria o chão: “É, mãe, ele vai ter que ficar.”

Dali em diante, eu não vi mais luz. Foi como se, com meus filhos nos braços, eu avançasse por um portal escuro. Mães que já internaram seus pequenos talvez entendam. Normalmente, leitos da emergência não têm janelas. É difícil diferenciar dia e noite, são horas de angústia sem enxergar o mundo real a nossa volta.

Escrevo sobre este fato porque nós, mães de crianças com problemas respiratórios, insistimos em nos perguntar onde foi que erramos. A culpa parece apertar ainda mais o coração diante da sensação de ter falhado

no dever de assegurar que nada de errado acontecerá ao bebê. Eu não deveria ter ido ao parque, eu não deveria ter levado à escola, eu deveria ter deixado ele em casa, protegido de tudo e de todos. Eu queria poder filtrar o ar que ele respira.

É uma dor profunda. Mas me lembro também, daquela madrugada, do abraço da pediatra do plantão, doutora Carol Dalri, mãe da pequena Maria e esposa de uma grande amiga. Com olhar de compreensão, ela me confortou e disse baixinho: “Tudo bem, eu te entendo, pode chorar.” Ali, contrariando a máxima de que a mãe chora por último, eu chorei. E tive a certeza que abraço de mãe é, de fato, capaz de curar.

Vai passar

“Quando a tempestade passa, é impossível lembrar como você fez para sobreviver, como eram os dias, como todos saíram ilesos. (...) Mas uma coisa é certa: quando passamos por um temporal, nunca mais somos as mesmas. Inseguranças escorrem e vão embora junto com a água da chuva. Por isso, seja qual for o desafio que está a sua frente, lembre-se da melhor, fantástica, sublime solução: tempo.”

O texto é da escritora Rafaela Carvalho, que nos remete ao mantra materno: vai passar.

Rede de apoio

Gabriel está prestes a completar um ano e meio e aprendemos muito com o episódio respiratório. Agora, fazemos um tratamento preventivo e temos acompanhamento médico (pediatra e pneumologista), além da nossa “anjo da guarda” fisioterapeuta respiratória. Rede de apoio também é isso. Estar cercada dos melhores para vencer (mais um) inverno.

FEED SAÚDE

Unimed 
Porto Alegre

PODCAST



“Boa Mesa CBN”

O inverno reserva delícias para quem quer saborear um bom prato e ainda aquecer o corpo. Mas que tal usar a culinária a favor da saúde? O *Boa Mesa CBN* é um podcast em formato de pílulas que destaca a gastronomia e, seguindo o clima das temperaturas mais baixas, neste episódio, a nutricionista Roberta Larica explica quais alimentos podem ajudar a aumentar nossa imunidade e proteger o organismo das temidas gripes e resfriados, comuns nesta estação. Perfeito para curtir nos dias frios e ir para a cozinha colocar em prática as dicas nutricionais trazidas pelo episódio.



Ouçã no Spotify

LIVRO



“A Estética do Frio: Cadernos Ultramares”, de Vitor Ramil

Em 1997, o músico e compositor Vitor Ramil lançou aquele que seria um dos mais importantes álbuns de sua carreira: *Ramilonga – a Estética do Frio*. Em 2004, ele lança, em livro, sua visão de Brasil a partir de suas vivências no Rio Grande do Sul, bem diferente da ideia de sol e praia o ano inteiro que muitos estrangeiros possuem do país. Com poesia, e trazendo para suas linhas descrições de muitos cenários conhecidos de seus conterrâneos, Ramil construiu um texto que diz muito sobre como é vivenciar o inverno no sul do Brasil e todas as influências que as temperaturas baixas trazem para o cotidiano de quem vive aqui.



Compre na Amazon

FILME



“Fargo”

Dirigido pelos irmãos Coen, dupla conhecida em Hollywood por suas comédias de humor peculiar e também alguns dramas premiados pela Academia, o filme lançado em 1996 continua garantindo boas risadas. A trama acompanha Marge, uma policial de Minnesota, personagem da atriz Frances McDormand, que está grávida e precisa investigar um crime cometido por dois bandidos, interpretados por Steve Buscemi e Peter Stormare. Mas o que está por trás é uma história repleta de mentiras e golpes fracassados. Ambientada no inverno de 1987, *Fargo* tem suas melhores cenas num cenário repleto de neve e é um convite para se divertir nos dias frios do inverno gaúcho.



Disponível na plataforma Prime Vídeo