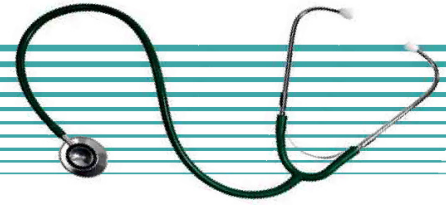


# SAÚDE



## Informação e hábitos: aliados do bem-estar

Orientações corretas de saúde e práticas saudáveis pela qualidade de vida

Segundo a Organização Mundial da Saúde, uma infodemia é muita informação, incluindo informações falsas ou enganosas em ambientes digitais e físicos durante um surto de doença, que causa confusão e comportamentos de risco que podem prejudicar a saúde. Também leva à desconfiança nas autoridades de saúde e prejudica a resposta da saúde pública. Com a crescente digitalização, as informações podem se espalhar mais rapidamente. Isso pode ajudar a preencher lacunas mais rapidamente, mas também pode amplificar mensagens prejudiciais.

Isto é, informações corretas sobre saúde são fundamentais, mas estamos vivendo um momento em que *fake news* atrapalham a disseminação de conhecimentos sobre as doenças e seus tratamentos, e isso foi vivenciado durante a atual pandemia. “O acesso à informação contribui para a redução de desigualdades e realiza transformações sociais. A saúde é um direito constitucional, que deve ser assegurado sem distinção de raça, religião, ideologia política e condição socioeconômica. Uma das bases essenciais ao exercício pleno da cidadania e do direito à saúde é o direito à informação”, descreve Eduardo Verge, vice-presidente da Boston Scientific do Brasil, que lançou o Saber da Saúde, iniciativa contra a desinformação na área. “Os conteúdos do portal são desenvolvidos por médicos e especialistas, mas é importante lembrar que esse pro-



jeto não substitui uma consulta médica. O médico é o protagonista quando o assunto é informação sobre saúde. Trazemos informações certificadas e ressaltamos a importância do diagnóstico individualizado por um especialista, além de alertarmos para os riscos do autodiagnóstico”, explica Verge.

O Saber da Saúde tem presença multiplataforma: website ([saberdasaude.com.br](http://saberdasaude.com.br)) e redes sociais (Instagram e Facebook @saberdasaude). Com apenas seis meses do lançamento, o conteúdo já alcançou mais de 10 milhões de brasileiros. “Defendemos que mais conhecimento salva mais vidas, que informação confiável facilita tomar decisões com mais agilidade, com diagnósticos cada vez mais precoces, buscando tratamentos mais eficazes e oferecendo suporte adequado às condições de cada paciente.”, conclui Verge.

### Hábitos saudáveis

Adotar hábitos que podem contribuir para a saúde nem sempre é fácil. No entanto, medidas simples podem ajudar a ter uma vida mais saudável e longa. Confira algumas dicas:

- **Alimente-se melhor** – evite ultraprocessados ricos em açúcares, sódio, aditivos químicos e gorduras saturadas. Eles promovem o aumento da prevalência e a dificuldade de controle das doenças crônicas não transmissíveis, incluindo obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares e câncer. Inclua na dieta frutas, verduras, legumes e folhas verdes escuras, assim como oleaginosas e cereais integrais.
- **Sono** - fundamental para a saúde física e mental. Sonolência durante o dia, indisposição, memória fraca e dificuldade de concentração podem ser consequências de noites mal dormidas.
- **Atividades físicas** - a prática de atividade física ajuda a afastar doenças como a obesidade, hipertensão, doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão, além de dar mais disposição e energia.
- **Cuide do peso** - sobrepeso e a obesidade elevam os riscos de diabetes, derrame, hipertensão e apneia do sono e até mesmo câncer. Para evitar esses problemas, o caminho é uma dieta equilibrada, rica em nutrientes, combinada com a prática de exercícios físicos regulares.
- **Deixe o cigarro de lado** – o tabagismo está na causa de 90% de todos os cânceres de pulmão, além de ser grave fator de risco para outros tipos de câncer, doenças cardiovasculares e acidente vascular cerebral.
- **Tenha boas relações** - uma pesquisa da Universidade Brigham Young, nos Estados Unidos, descobriu que quem vive rodeado de amigos e vizinhos pode viver até 50% mais do que alguém que vive só.
- **Conheça a si mesmo** – autoconhecimento e autoestima ajudam a viver melhor.
- **Beba água** – a ingestão de água traz vários benefícios, como: regulação da temperatura corporal, melhora do funcionamento dos rins, melhora da circulação sanguínea e desintoxicação do organismo.
- **Desfrute o lazer** - ter momentos que promovam alegria, relaxamento e bem-estar é importante para nos manter equilibrados física e mentalmente.

### Alimentação adequada é fundamental

“A má alimentação implica em oferta inadequada de energia e nutrientes ao organismo. Traz como consequências o comprometimento no crescimento e desenvolvimento de crianças e adolescentes. A má alimentação também é fator de risco para doenças crônicas não transmissíveis como obesidade, diabetes, doenças do coração, neoplasias”, afirma Sueli Longo, presidente da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição (Sban). Segundo ela vários fatores interferem na possibilidade de uma alimentação adequada, incluindo aspectos econômicos, sociais e cultu-

rais, que interferem de forma direta no acesso/escolha dos alimentos.

Questionada sobre que medidas as pessoas podem adotar no seu dia a dia no sentido de qualificar a sua nutrição, a presidente da Sban diz que o primeiro passo é compreender a importância da alimentação para a manutenção da saúde como um processo contínuo a ser implantado desde a infância. “Criar um hábito alimentar com oferta variada de hortaliças, frutas, cereais, grãos, feijões, tubérculos. Ajustar a oferta de proteínas animais e vegetais às recomendações nutricionais estabelecidas segundo sexo, idade, fase da vida, e presença ou ausência de exercícios. Também é importante reduzir o consumo de açúcar, sal e gorduras”, diz.

Versão on-line



[www.pointcm.com.br/online/saude-0704.22](http://www.pointcm.com.br/online/saude-0704.22)

Projeto e comercialização: Point Comunicação e Marketing Tel.: (11) 31670821 – [point@pointcm.com.br](mailto:point@pointcm.com.br) | Redação e edição: Gustavo Dhein | Layout e editoração eletrônica: Manolo Pacheco e Sergio Honorio

SETOR

# Medicina diagnóstica auxilia na detecção e no tratamento de doenças

Tecnologias estão cada vez mais avançadas

A medicina diagnóstica é um segmento constituído por laboratórios clínicos, de anatomia patológica e por clínicas de radiologia e diagnóstico por imagem. “Esse segmento representa um importante elo da cadeia de atenção à saúde que, por meio de informações contidas em resultados de exames, traz valor e eficiência ao cuidado, beneficiando pacientes. Tal fato é amplamente reconhecido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) que, em 2018, publicou a primeira edição da lista de exames laboratoriais essenciais, pela onde estão destacados os exames necessários para endereçar prioridades em saúde”, afirma Wilson Shcolnik, presidente do Conselho de Administração da Associação Brasileira de Medicina Diagnóstica (Abramed). Segundo ele, há muitas décadas os exames de diagnóstico laboratoriais e de imagem têm

um papel fundamental no ciclo de cuidados do paciente. 70% das decisões médicas se baseiam em resultados de exames, que podem ser considerados como uma ferramenta de elevada relação custo/efetividade para se obter informações sobre o estado de saúde do paciente.

Shcolnik reforça que os exames têm a função de detectar precocemente doenças, principalmente as que ainda não estão demonstrando sintomas, e que o diagnóstico precoce é um importante passo no processo de cura. “Com o advento dos exames de imagem de qualidade, como a ultrassonografia, a mamografia, os raios-x e a tomografia computadorizada, somados aos exames laboratoriais mais precisos, hoje é possível detectar inúmeras enfermidades na fase inicial, quando ainda não ocorrem manifestações sintomáticas intensas”, explica. Ele conta

que com a pandemia de Covid-19, houve o afastamento dos pacientes das consultas e exames, muitas especialidades forma negligenciadas, o que causou uma enorme preocupação, pois toda demora para diagnóstico de doenças impacta negativamente no prognóstico. “É importante a realização do *checkup* anual e enfatizar que não se deve postergar os cuidados com saúde mesmo durante a pandemia. O principal receio é recebermos pacientes no futuro com um grau maior de complicação de suas doenças, o que dificulta o tratamento e muitas vezes impe a utilização de recursos mais simples e menos onerosos”, diz.

## PANDEMIA

O presidente da Abramed descreve que na medicina diagnóstica, a pandemia de Covid-19 veio para mostrar não haver um ponto final quando o assunto é o desenvolvimento



Lerrets, Tatsiana

de novas tecnologias e novas formas de atendimento para otimizar testes e exames indispensáveis à saúde humana e às necessidades de isolamento e distanciamento social recomendadas pelas autoridades sanitárias. “Desde o surgimento da pandemia, o setor atuou no desenvolvimento de testes moleculares recomendados pela OMS. Os exames de imagem, como as tomografias computadorizadas, também foram essenciais para diagnosticar e monitorar casos mais graves que implicaram

insuficiência respiratória, com outros exames laboratoriais”, afirma. Segundo Shcolnik, mesmo diante de um cenário desafiador, o setor continuou investindo em inovação para ofertar soluções de diagnóstico laboratorial e de imagem, acelerar ainda mais a transformação digital, a automação de processos, a utilização das tecnologias de inteligência artificial, internet das coisas, entre tantas outras, sempre visando fornecer serviços de excelência que contribuem para o melhor cuidado da saúde.

## Indústrias de dispositivos e tecnologias médicas são estratégicas para o país

“Acho que a pandemia, não só para o Brasil, mas para todo o mundo, mostrou a importância de ter um sistema produtivo de saúde consolidado dentro das melhores características possíveis”, afirma Paulo Henrique Fraccaro, superintendente da Associação Brasileira da Indústria de Dispositivos Médicos (Abimo), referindo-se à luta do Brasil e de outros países em razão da escassez de produtos de saúde e o preço que eles alcançaram. “É importante que tenhamos o fortalecimento da indústria de dispositivos e equipamentos médicos dentro do Brasil, independente da origem do capital. A discussão tem de ser também sobre a absorção de tecnologia e conhecimento e aceleração da inovação justamente para poder gerar a segurança que a nossa população demanda em termos de saúde, e tornar o país um *player* global importante”, complementa Fernando Silveira Filho, presidente executivo da Associação Brasileira da Indústria de Tecnologia para Saúde (Abimed). Segundo Silveira Filho, dentre os desafios para a indústria no Brasil, como para outros setores da economia, há o de ter segurança jurídica. A instabilidade provoca receio em quem pre-

tende investir. Ele defende também a importância da inserção do Brasil nas cadeias de inovação abertas em todo o mundo, para que possamos não apenas absorver tecnologia, mas mostrar a capacidade brasileira.

Fraccaro, superintendente da Abimo, diz que “o título que eu colocaria nessa matéria é ‘Sem política de Estado nunca teremos uma indústria para a saúde forte’. Isto é, poderemos ficar dependentes dos produtos importados e, numa próxima pandemia, a briga será em portos, aeroportos e com dólares na mala, para ver quem vai levar o produto em primeiro lugar”, resume.

**Destaque-** A Abimed, que completou 25 anos em 2021, congrega aproximadamente 200 empresas dos mais diversos segmentos da área de dispositivos e equipamentos médicos, setor que responde por aproximadamente 0,6% do Produto Interno Bruto Nacional e gera cerca de 120 mil a 140 mil empregos. A mão de obra é altamente qualificada e passa por treinamento e atualização contínuos, pois uma característica do mercado de dispositivos e equipamentos médicos é a evolução tecnológica constante: a cada 18 ou 24 meses temos evolução incremental nessa tecnologia.

**POINT** 30  
COMUNICAÇÃO E MARKETING ANOS

ANUNCIE NOS NOSSOS  
CADERNOS ESPECIAIS EM 2022:

SAÚDE  
TECNOLOGIA  
COMPORTAMENTO  
INFRAESTRUTURA  
FINANÇAS  
AGRO  
NEGÓCIOS  
BEM-ESTAR

CONSULTE NOSSA AGENDA



(11) 3167-0821

WWW.POINTCM.COM.BR  
CADERNOESPECIAL@POINTCM.COM.BR

## TECNOLOGIA

# Telemedicina desponta na pandemia, mas ainda depende de regulamentação

Segundo Saúde Digital Brasil, setor privado realizou mais de 10,2 milhões de atendimentos

Dados levantados pela Saúde Digital Brasil (Associação Brasileira de Empresas de Telemedicina e Saúde Digital), com os seus associados, que representam de 80 a 90% do mercado privado de telemedicina, em janeiro, mostram um crescimento de 113% no número de 2020 para 2021. Foram mais de 10,2 milhões de atendimentos realizados via telemedicina. Em 2022, somente em janeiro foram realizados mais de 1,4 milhão de atendimentos, representando quase 14% do total do ano passado. A expectativa é de que mais de 30 milhões de atendimentos ocorram até dezembro. Essas informações foram repassadas

por Caio Soares, Presidente da Saúde Digital Brasil.

Segundo Jefferson Gomes Fernandes, neurologista, presidente do Global Summit Telemedicine & Digital Health, maior e mais relevante encontro anual sobre telemedicina e saúde digital da América Latina, o crescimento da telemedicina no Brasil foi impulsionado pela Covid-19. As orientações sanitárias de distanciamento físico, principalmente para os idosos e pessoas com problemas de saúde, e a necessidade da continuidade dos cuidados médicos ou de pronto atendimento, foram, em uma grande proporção, resolvidas pela teleconsulta ou consulta virtual. “Esta nova prática foi bem aceita pelos pacientes, que tem aderido à consulta virtual, por permitir um maior acesso aos médicos e serviços de saúde, com maior agilidade e no conforto de suas ca-

sas ou do próprio local de trabalho. Além de maior acesso à assistência médica, a telemedicina e a teleconsulta estão proporcionando aos pacientes maior resolução de problemas de saúde que não precisam de atendimento presencial”, descreve Fernandes, que destaca a telemedicina como um método complementar aos cuidados presenciais à saúde das pessoas, pois o atendimento presencial ainda é o mais importante.

## REGULAMENTAÇÃO

Soares lembra que a telemedicina foi regulamentada em caráter de urgência por conta da pandemia, pela Lei nº 13.989/2020. Desta forma, tão logo a pandemia termine, ela deixará de ser regulamentada, o que ocorrerá quando a Organização Mundial da Saúde (OMS) julgar oportuno. Ou seja, segundo Soares,

por agora, se a pandemia acabar, voltaremos a um cenário regulatório desenhado em 2002.

Para Fernandes, entre os desafios para a saúde digital no Brasil aparece também acesso à banda de internet adequada, principalmente em áreas ainda desprovidas desta tecnologia. Outro aspecto importante é a necessidade de treinamento dos médicos e profissionais da saúde para a prática da telemedicina e da teleconsulta. Ainda, de acordo com o presidente do Global Summit Telemedicine & Digital Health a telemedicina auxilia a reduzir a desigualdade geográfica e social no acesso à saúde, democratizando a assistência à saúde, principalmente nos “vazios” assistenciais, onde o acesso aos serviços de saúde é muito limitado, o que inclui uma distribuição inadequada dos profissionais de saúde.

**PORTO SEGURO** 

# Somos o Porto Seguro para a saúde da sua empresa todos os dias.

7 de abril | Dia Mundial da Saúde

Informações reduzidas. Porto Seguro. Seguro Saúde. CNPJ: 04.640.010/0001-70. Produto comercializado apenas nos estados de São Paulo e Rio de Janeiro, para clientes com CNPJ. Contata (11) 3366-3003 (São Paulo e Grande São Paulo) | 3003-9399 (Capitais e regiões metropolitanas) 0800-727-2800 (demais localidades) | 0800-727-2762 (Cancelamento, reclamações e informações) | 0800-727-8737 (Atendimento exclusivo para deficientes auditivos, através de equipamento habilitado para esta finalidade). Porto Seguro Cia. de Seguros Gerais. Al. Barão de Piracicaba, 740 - Campos Eliseos - São Paulo/SP - CEP 01216-012

**ANS - nº 00058-2**

## PROTEÇÃO

# Planos de saúde fecham 2021 em crescimento

Recuperação de empregos formais e pandemia impactam os números do setor

Segundo dados da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), divulgados em fevereiro, o segmento de planos de saúde fechou 2021 com crescimento contínuo em seus 12 meses. Em dezembro de 2021, o setor totalizou 48.995.883 usuários em planos de assistência médica e 29.239.226 em planos exclusivamente odontológicos. No caso dos planos médico-hospitalares, em um ano houve incremento de 1.508.134 beneficiários – o equivalente a 3,18% de aumento em relação a dezembro de 2020. Já nos planos exclusivamente odontológicos, foi registrado aumento de 2.563.104 beneficiários em um ano – o que representa 9,61% de crescimento no período. O avanço pode ser explicado por diferentes fatores. Um é aspiracional: uma pesquisa encomendada pelo Instituto de Estudos de Saúde Complementar (IES) revelou que, em 2021, ter um plano

Em 2021, contratações de planos de saúde cresceram

3,18%

de saúde continuava sendo um dos principais desejos dos brasileiros, ficando atrás apenas da casa própria e da educação. Outro ponto importante foi o aumento no número de empregos formais no Brasil nos últimos períodos – em 2021, de acordo com dados do Caged, o Brasil gerou 2.730.597 vagas com carteira assinada. Segundo Marcos Novais, superintendente da Associação Brasileira de Planos de Saúde (Abramge) esse é o indicador que mais influencia o comportamento do mercado, mas

ele destaca que, também, a pandemia, em menor grau, contribuiu para o crescimento no número de beneficiários. “Como a pandemia envolve um desafio à saúde, muitas pessoas que não tinham plano viram valor em con-

tratar um, com receio de ficarem descobertos, de não ter acesso à saúde, de não ter como arcar com despesas de internação. Acredito que algumas pessoas balizaram a decisão também por isso”, explica.

Segundo Novais ainda há espaço para avançar. “Para ser justo, o Brasil é um dos maiores mercados de saúde do mundo. Observe o tamanho dos hospitais brasileiros, o tamanho de algumas redes, o tanto de pessoas que têm plano de saúde (aproximadamente 24% de população), o tamanho do mercado de laboratórios brasileiros. O brasileiro valoriza a saúde e isso tudo nos coloca em posição privilegiada para aumentar e democratizar o acesso aos planos”, descreve. Segundo ele, o setor de saúde privada construiu uma infraestrutura gigantesca e

preparada para atender a todos, com organização, eficiência e qualidade.

## EMPRESAS

Sami Foguel, CEO da Vertical Saúde da Porto Seguro, destaca a importância de empresas oferecerem planos de saúde para seus funcionários. “É relevante para que as pessoas desfrutem de cuidado, não só físico, mas também mental. Ter um plano de saúde para os funcionários é cuidar deles. Além disso, é um fator de atração e retenção, um benefício muito importante”, diz. Segundo ele, hoje é raro haver uma empresa de grande porte que não ofereça algum tipo de plano aos seus funcionários, e, paralelamente, pequenas e médias companhias também começam a investir nesse benefício. “Na Porto Seguro estamos sempre pensando em como podemos estreitar a relação com as pequenas, médias e grandes empresas, estarmos cada vez mais próximos delas e de seu dia a dia, entender as suas necessidades”, afirma. Ele destaca que a Porto Seguro oferece uma solução bastante completa para as companhias. “Temos planos de saúde, odontológicos e ocupacionais. Além disso, lançamos o Porto Cuida, que é interessante para quem ainda não tem plano de saúde e deseja começar”, conta. O Porto Cuida é um produto para pessoas físicas ou empresas, com custo de R\$ 24,90 por mês para até cinco beneficiários. Ele oferece vantagens como oito teleconsultas por ano e descontos em hospitais, laboratórios e farmácias.

## Dicas para contratar

**Pesquise** - há muita concorrência e oferta no mercado. Faça o mesmo que você faz num supermercado em relação aos planos de saúde: pesquise muito. Busque as melhores possibilidades por intermédio de diferentes canais, como telefone, internet ou mesmo presencialmente.

**Encontre um produto que atenda às suas necessidades** - acontecem casos, por exemplo, de beneficiários que raramente saem de suas cidades, mas optam por cobertura nacional, o que é pouco prático e mais oneroso. Em uma situação como essa, a opção por um produto

regional pode ser bem mais vantajosa e atender às necessidades dos clientes. É preciso, portanto, procurar o plano de saúde adequado, analisá-lo bem, considerando também a rede e o que ele oferta.

## Esteja aberto às novas opções

– hoje há planos que estão mais focados na atenção primária, por exemplo, em que um médico é responsável pelo acompanhamento do paciente no longo prazo, conduzindo-o pelo sistema de saúde. Há quem tenha resistência a modelos novos como esse, mas eles foram pensados para trazer eficiência, e isso se traduz em melhor assistência, menor custo e melhor preço. Há coisas muito boas no mercado, oferecidas tanto por operadoras que já existem há décadas, quanto por operadoras novas, que acabaram de surgir.



stockasso

STARTUPS

# Healthtechs avançam a passos largos no Brasil

Empresas já são mais de 1,1 mil, e ajudam a democratizar o acesso à saúde e a tornar setor mais eficiente



AllaSerebrina

As healthtechs, ou seja, startups dedicadas ao setor de saúde, experimentam um crescimento expressivo no país, contribuindo para um melhor acesso aos serviços do setor. Uma pesquisa da Sling Hub, encomendada pelas startups BenCorp e Saúde da Gente, mapeou 1.158 empresas do segmento em 2021, ante 542 em 2020. Para Joel Rennó Jr., sócio e CEO da Memed, startup que é o maior software de prescrições médicas digitais do Brasil, o avanço das healthtechs no país é impulsionado pela crise sanitária dos últimos anos, com a pandemia de Covid-19, mas também por avanços significativos de grandes órgãos regulatórios, como a própria Anvisa. “Ou seja, uma combinação de digitalização por conta da pandemia e ainda uma conscientização das autoridades e de órgãos reguladores de que nós temos que avançar com o arcabouço regulatório que existe atualmente para permitir, cada vez mais, que as healthtechs no Brasil possam não só nascer, mas também prosperar”, define. Segundo ele, é possível dividir as principais contribuições dessas empresas em duas grandes categorias: “Primeiro, a universalização do acesso à saúde – contribuir cada vez mais para que os brasileiros possam ter suporte de forma coordenada e integral. Outro ponto é a democratização da prática médica, que vai ao encontro ao primeiro. Empresas como a Memed, que permite o envio de prescrições digitais pelos médicos através de seus smartphones, 24 horas por

dia, 7 dias por semana, criam esse ambiente em que a saúde fica disponível para todos”, afirma Rennó Jr.

“O atendimento de saúde é um dos maiores problemas que encontramos tanto no Brasil como em outros países, principalmente os mais pobres. Apenas 25% da população brasileira tem acesso a um plano de saúde e o restante depende do atendimento do SUS que, apesar de ser um dos melhores do mundo, não consegue atender a todos que o procuram com a velocidade necessária, uma vez que a doença não escolhe dia ou horário” descreve Renato Velloso, CEO do dr.consulta, para justificar o avanço das healthtechs. Ele continua: “Junto com este cenário tivemos uma pandemia e o cuidado da saúde ficou ainda mais evidente. Hoje, já percebemos uma mudança no comportamento das pessoas em relação a isso. Estão todos mais preocupados em se manter saudáveis, olhar a alimentação, a saúde mental, a prática de atividade física, etc. As pessoas querem ir ao médico para cuidar da saúde, e não apenas da doença. E com isso, há muita oportunidade para as healthtechs”, afirma. Segundo ele, há muitos problemas para serem resolvidos e o modelo pioneiro de negócio do dr.consulta mostrou que o uso da tecnologia, da inteligência artificial, e da coleta e análise de dados é fundamental para oferecer um atendimento de saúde de extrema qualidade a um preço acessível. “Eu diria que a aplicação da tecnologia é a principal contribuição que estamos dando aos brasileiros. De-

é possível ter um desfecho clínico em até 7 dias e com uma taxa de apenas 2,2 exames realizados, quando outros serviços de saúde chegam a solicitar até 4 vezes mais”. “E somos digitais: a jornada do nosso cliente começa e termina no digital”.

A healthtech Alice já tem mais de 8 mil clientes em sua base. “A inspiração maior da Alice é a de tornar o mundo mais saudável”, define Mario Ferretti, diretor médico da gestora de saúde. Um dos diferenciais oferecidos pela empresa é o fato de os membros da Alice serem acompanhados pelo Time de Saúde, que é formado por médicos, enfermeiros, nutricionistas e preparadores físicos, que oferecem apoio ao longo da vida e definem um plano de ação mirando decisões mais saudáveis junto à Comunidade de Saúde da healthtech (especialistas, hospitais e laboratórios).

7 de abril  
Dia Mundial  
da Saúde

Não perca!  
A internet  
como aliada  
da Saúde

Quinta . 7 de abril . 19h

Live no instagram  
com Thelminha  
e Marcelo Tas

Como cuidamos  
da nossa saúde  
na era das fake news.




Assista hoje  
no instagram:  
 @saberdaSaude

SaberdaSaúde.com.br  
Quem se informa, se cuida.



## BEM-ESTAR

# Práticas Integrativas e Complementares conquistam adeptos

No Brasil, 61,7% das pessoas recorreram a modalidades no primeiro ano da pandemia de Covid-19

Segundo definição encontrada no site do Ministério da Saúde, “as Práticas Integrativas e Complementares (PICs) são tratamentos que utilizam recursos terapêuticos baseados em conhecimentos tradicionais, voltados para prevenir diversas doenças como depressão e hipertensão. Em alguns casos, também podem ser usadas como tratamentos paliativos em algumas doenças crônicas.” O leque de PICs é amplo e, no país, há 29 modalidades reconhecidas pelo Ministério da Saúde. Segundo a pesquisadora da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) Pernambuco, Islândia Carvalho, que coordena o Observatório Nacional de Saberes e

Práticas Tradicionais, Integrativas e Complementares em Saúde (ObservaPICs), quando falamos em PICs “falamos de práticas diversas, com indicações e benefícios específicos”.

Carvalho comenta que essas práticas são oferecidas principalmente na Atenção Primária à Saúde (APS), em unidades básicas, ou em centros especializados, para auxiliar na reabilitação de usuários, tratar sintomas, aliviar situações crônicas e promover bem-estar físico, mental e emocional. Práticas como a acupuntura, a fitoterapia e atividades corporais como a yoga e o tai chi demonstraram efeitos positivos. “Não é por acaso que estão na Atenção Primária do SUS, complementando o cuidado com portadores de hipertensão, diabetes, obesidade, lombalgia, insônia e transtornos alimentares, por exemplo. Há relatos de profissionais de saúde e de usuários, assim como estudos científicos atestando os efeitos positivos de determinadas práticas na redução de queixas”, diz a pesquisadora.

## Incontinência urinária afeta qualidade de vida das pessoas

A incontinência urinária é uma condição que tem impacto negativo na qualidade de vida de adultos e idosos. Afeta cerca de 45% das mulheres e 15% dos homens acima de 40 anos, de acordo com a Sociedade Brasileira de Urologia (SBU). As informações são de Maria Alice Lelis, doutora em Ciências da Saúde pela Unifesp e consultora técnica da Tena.

Segundo ela, existem diferentes tipos de incontinência urinária e diferentes causas para a condição. Dentre elas estão: enfraquecimento da musculatura do assoalho pélvico (conjunto de músculos e ligamentos que sustentam os órgãos pélvicos: bexiga, útero e intestino); alterações no funcionamento da bexiga, como a bexiga hiperativa (vontade súbita de urinar), que pode ser acompanhada por escapes de urina; alterações no funcionamento do esfíncter urinário, que pode ocorrer no pós-operatório de cirurgias da próstata; e doenças neurológicas, como Parkinson e Alzheimer.

“A incontinência urinária tem impacto negativo na qualidade de vida das pessoas, que acabam evitando atividades sociais por receio de situações como vazamentos ou preocupação com odor. Pode trazer consequências também na atividade profissional e na vida sexual, aumentando o risco de isolamento e de sintomas de depressão”, explica Lelis. A enfermeira destaca que a condição pode ter tratamento, com o diagnóstico do tipo de incontinência pelo médico especialista, que apontará as possibilidades para cada caso.

## Saúde Mental: necessidade de ampliar a atenção ao tema

A Organização Mundial da Saúde (OMS) afirma que, nos últimos anos, cresceu o reconhecimento do papel que a saúde mental desempenha no alcance das metas globais de desenvolvimento. Além disso, a depressão é uma das principais causas de incapacidade; o suicídio é uma das mais recorrentes causas de morte entre jovens de 15 a 29 anos; e pessoas com condições graves de saúde mental morrem prematuramente devido a condições físicas evitáveis.

Segundo Leonardo Abrahão, psicólogo, palestrante, escritor e idealizador da Campanha Janeiro Branco, a saúde mental é, e sempre foi, um tema negligenciado. “A saúde mental das pessoas, e as subjetividades humanas, à exceção da produção intelectual dos artistas e dos filósofos, nunca ocuparam uma posição de destaque em meio às preocupações dos seres humanos e das instituições sociais. Além disso, prioridades políticas e ideológicas ligadas

## Brasileiros recorreram às PICs na pandemia

Em 2021 foram revelados os resultados da pesquisa PICCovid: Uso de Práticas Integrativas e Complementares no contexto da Covid-19. A pesquisa teve a participação de 12.136 pessoas e coordenação do Instituto de Comunicação e Informação Científica e Tecnológica em Saúde (Icict/Fiocruz), e contou com a parceria do ObservaPICs e da Faculdade de Medicina de Petrópolis, do Centro Universitário Arthur Sá Earp Neto (FMP/Unifase). Dentre os respondentes do questionário on-line, 61,7% relataram adotar alguma prática integrativa para cuidar de si, sendo 25% deles usuários de quatro ou mais modalidades

a diferentes grupos de poder conseguiram impor tabus e preconceitos sobre as especificidades e necessidades da saúde mental. Até hoje, a humanidade paga um preço muito alto por isso”, diz.

Para Abrahão, a prevenção de problemas de saúde mental passa por justiça social, pela garantia e pelo aprofundamento das democracias, pelo respeito aos direitos humanos, pela garantia de direitos individuais e sociais, e pela existência de políticas públicas. Além disso, ele destaca que a prevenção pode se dar por meio de hobbies terapêuticos, da vinculação a redes de apoio (como amigos), da prática de exercícios e da alimentação saudável, do contato sistemático com a natureza, das práticas espirituais saudáveis e sensatas, da abertura a novos conhecimentos, do distanciamento do uso abusivo de substâncias psicoativas e da procura por profissionais de saúde mental quando necessário.

A Campanha Janeiro Branco tem como objetivo chamar a atenção para as questões e necessidades da saúde mental das pessoas e das instituições humanas. A cada janeiro – e, inclusive, além dos meses de janeiro –, ela promove palestras, rodas de conversa, workshops, entrevistas, panfletagens, caminhadas, pedaladas e tira-dúvidas sobre saúde mental em todo o país, levando psicoeducação e informações sobre qualidade emocional de vida a milhares de pessoas ([www.janeirobranco.com.br](http://www.janeirobranco.com.br)).



# VOCÊ SABE A DIFERENÇA ENTRE FOME FÍSICA E FOME EMOCIONAL?



## FÍSICA

Ligada às nossas  
necessidades fisiológicas<sup>1</sup>



## EMOCIONAL

Se manifesta por  
razões psicológicas<sup>1</sup>



O desafio é que muitas pessoas podem desenvolver **compulsão alimentar, ganho de peso, obesidade** e outras doenças relacionadas ao hábito da **fome emocional**<sup>1,2</sup>.

A projeção é que em 2025 cerca de **2,3 bilhões de adultos estejam com sobrepeso**, e mais de **700 milhões estejam obesos** no mundo inteiro<sup>2</sup>.

**Vamos falar sobre isso?**



Siga e acompanhe

 **@noseuritmo**

Referências: 1) Quais as diferenças da fome física e da fome emocional?. Disponível em: <https://nutricionistashemeli.com.br/2020/04/01/diferencas-fome-fisica-e-fome-emocional/>. 2) Entenda por que obesidade e diabetes são fatores de risco para o câncer. Disponível em: <https://www.hospitalkirillobanes.org.br/sua-saude/Paginas/entendo-obesidade-e-diabetes-fatores-risco-cancer.aspx>

Merck S.A. - Estrada dos Bandeirantes, 1099, Jacarepaguá - Rio de Janeiro - RJ, CEP 22.710-571, Brasil BR-COIFR-00137/Abr2022





NOVA LINHA  
**DERMAcare**

*Cuidar da sua pele  
faz bem a você.*

USUÁRIOS COM MOBILIDADE   
USUÁRIOS SEM MOBILIDADE



- material macio e respirável
- rápida absorção
- tecnologia antivazamento

PRODUTOS PARA INCONTINÊNCIA URINÁRIA SEVERA

Curso

**cuidado & conforto**



100% on-line e gratuito.