



E mais:  
**Saúde bucal:**  
Higiene correta  
previne problemas

**Gordura trans:**  
Conheça os males que  
ela pode causar

## *Qualidade de vida:* *Seis doenças da atualidade*

*Câncer de mama e  
câncer de próstata*  
*páginas 8 e 9*

*Obesidade e  
diabetes*  
*páginas 10 e 11*

*Esquizofrenia e  
TOC*  
*páginas 12 e 13*

Certas doenças podem vir a fazer parte de nossa vida algum dia, já que nem todas as patologias são transmitidas por vias aéreas, vírus ou bactérias. O câncer, a obesidade e a esquizofrenia são algumas delas. Conhecer mais sobre essas doenças, seus sintomas e seus tratamentos é fundamental para saber lidar com isso, caso algum dia elas acometam você ou alguém mais próximo. Por isso, preparamos uma edição especial com informações sobre câncer de mama, câncer de próstata,

obesidade, diabetes, esquizofrenia e TOC – Transtorno Obsessivo Compulsivo. Você vai conhecer um pouco mais sobre os sintomas e os tratamentos disponíveis atualmente.

Além disso, a revista também traz matérias sobre a gordura trans, colesterol e saúde bucal.

Escreva sua sugestão ou crítica: [imprensa@idcomsc.com](mailto:imprensa@idcomsc.com)

Boa leitura!

## Expediente

### Diretoria:

Diretor administrativo: Dr. Adirson Soares  
Diretor Comercial: Dr. Fernando Antônio Delgado  
Diretora Financeira: Érica Santos Favaro  
Diretora Técnica: Drª. Márcia Regina Pereira  
Diretor Executivo: José Francisco Pitsch  
Administrador: Juliano de Moraes Vieira

### Conselho Editorial:

Dr. Fernando Antônio Delgado  
Drª Márcia Regina Pereira  
Juliano de Moraes Vieira  
José Francisco Pitsch  
Laura Peruchi Mezari

### Textos e diagramação:

Idcom - Agência de Comunicação

### Jornalista responsável:

Laura Peruchi Mezari (JP3593)

### Hospital e Maternidade Socimed

Rua Aldomar Cardoso, 198 - Bairro Passagem  
Fone: (48) 3621-2525 - [imprensa@idcomsc.com](mailto:imprensa@idcomsc.com)  
[www.socimed.com.br](http://www.socimed.com.br)

## Sua beleza esperava por este momento. Loja Conceito Maria Rocha Cosméticos do Brasil



Tudo que sua beleza precisa você encontra agora na Loja Conceito da Maria Rocha Cosméticos do Brasil. São produtos desenvolvidos por farmacêuticos qualificados e feitos sob medida para preservar sua beleza por muito mais tempo. Venha nos visitar no Piso Térreo do Edifício Interclínicas da Pró Vida.

**Maria Rocha**  
CÓSMÉTICOS DO BRASIL

Loja Conceito

# Nesta edição

**04** Fique por dentro

**06** Curiosidades

**07** Nutrição  
Saiba mais sobre a gordura trans.

**08** Especial  
Câncer de mama e câncer de próstata.

**10** Especial  
Obesidade e diabetes.

**12** Especial  
Esquizofrenia e TOC.

**14** Artigo  
Prevenção é o melhor remédio.

**15** Prevenção  
Cuidado com o colesterol.

A MAIOR ESTRUTURA PARA ATENDER  
VOCÊ SEMPRE MELHOR.

**70** COLABORADORES

**4** UNIDADES DE COLETA

**3** LABORATÓRIOS ASSOCIADOS

**400** EXAMES

QUALIDADE CERTIFICADA  
ISO 9001-2008



LABORATÓRIO  
SANTA CATARINA  
*amigo da vida, pode confiar*

## Socimed tem Programa de Reabilitação Cardiopulmonar

Estatísticas do Ministério da Saúde mostram que as doenças do coração são responsáveis por 31,5% dos óbitos no Brasil, sendo elas a principal causa de mortalidade no país. As causas e os sintomas das patologias cardíacas são diversas. Além de pré-disposição genética, as doenças como obesidade, diabetes e hipertensão, os hábitos sedentários, a má-alimentação e o estresse têm sido fatores de desencadeadores de problemas cardiovasculares. Assim, a faixa etária de risco tem aumentado - pessoas com idade entre 35 e 45 anos têm sido alvo desses problemas, que muitas vezes são mais severos e deixam sequelas nesse grupo.

A reabilitação cardiopulmonar é a aplicação do exercício físico regular e supervisionado de forma preventiva e terapêutica.

O Programa de Reabilitação Cardiopulmonar do Hospital e Maternidade Socimed tem como objetivo a promoção da saúde e qualidade de vida, proporcionado ao cliente o acompanhamento necessário para a recuperação ou manutenção de sua capacidade física, visando uma vida saudável em diversos aspectos. Para isso, conta com uma equipe multidisciplinar composta por cardiologistas, fisioterapeutas, enfermeira, nutricionista e psicóloga, que fazem um trabalho completo e integrado com os participantes do programa.

A participação no programa é indicada a partir do encaminhamento médico, para prevenção secundária, a pessoas que já sofreram algum problema e tenham se submetido a procedimentos cardíacos como angioplastia ou cirurgia cardíaca. Também para prevenção primária, ou seja, a pessoas que tenham fatores de risco como

hipertensão, diabetes, obesidade ou simplesmente a pessoas que queiram prevenir problemas cardíacos e trabalhar seu condicionamento cardiopulmonar de forma monitorada.

Após a indicação do cardiologista, o cliente passa por uma avaliação com os profissionais da equipe. A nutricionista orienta sobre a dieta e apresenta dicas de alimentação; a psicóloga avalia o impacto emocional da doença na vida do cliente e a influência de aspectos psicológicos (presença de estresse, depressão, ansiedade) no estado de saúde; por fim, as fisioterapeutas trabalham a parte motora, através de exercícios na esteira e bicicleta ergométrica. Tudo monitorado para que o paciente não ultrapasse os limites que o coração suporta. Também são realizados alongamentos e exercícios de fortalecimento muscular, visando melhorar força e flexibilidade.

Após um período de três meses seguindo as recomendações do Programa, o cliente passa por nova avaliação, para comparar sua evolução.

Uma grande vantagem do Programa é que ele tem sua estrutura montada dentro do Hospital Socimed, oferecendo total tranquilidade e segurança para seus usuários, por contar com uma equipe qualificada e pronta para atender qualquer situação a qualquer momento.

O Socimed é referência em cardiologia na região Amarel. O Programa de Reabilitação Cardiopulmonar faz parte do Socicor – Instituto do Coração Socimed, especializado em prevenção, diagnóstico e tratamento clínico e cirúrgico de doenças cardíacas. A instituição também implantou o Pronto Atendimento Cardiológico, que no qual há um



cardiologista de plantão todos os dias, das 8 às 14 horas. O diferencial do Pronto Atendimento Cardiológico é a comodidade e rapidez: não é preciso marcar consulta para ser atendido. Isso permite que qualquer mal-estar relacionado ao coração seja verificado com mais agilidade. Para mais informações sobre o Pronto Atendimento, basta entrar em contato pelo telefone 3621-2525 e sobre a Reabilitação Cardiopulmonar, pelo número 3621-2560.

## Socimed promove 4ª edição do Curso de Oncologia para Enfermagem

O Centro de Oncologia do Hospital e Maternidade Socimed promoveu a 4ª edição do Curso de Oncologia para Enfermagem. O evento foi uma iniciativa da equipe do centro oncológico da instituição e foi realizado no dia 6 de maio. O tema abordado foi "Oncologia: passado e presente". Os mais de 80 inscritos – que

fizeram do evento um sucesso de público – assistiram palestras com profissionais de diversas áreas, o que assegurou a ampliação do olhar sobre o tema.

Para mais informações sobre as próximas edições, entre em contato através do telefone 3621-2588.



## Sociodonto: o serviço de odontologia do Socimed

O Hospital e Maternidade Socimed oferece uma opção para a saúde bucal dos clientes: o Sociodonto, serviço de odontologia, que tem como responsável a Dr<sup>a</sup>. Flavia Santos Favaro, cirurgiã-dentista formada pela Unisul e cursando pós-graduação em ortodontia.

São realizados procedimentos clínico-cirúrgicos, próteses, periodontia, endodontia (tratamento de canal), clareamento, profilaxia (limpeza), exodontia (restauração), implante e cirurgia buço-maxilar. Além disso, também são feitos procedimentos de ortodontia preventiva, inclusive em crianças.



O consultório também tem estrutura para radiografia e ultrassonografia. Além da Dr<sup>a</sup>. Flavia, o Sociodonto conta com especialistas buço-maxilo e endodontista.

O Sociodonto apresenta um diferencial, pois disponibiliza a estrutura hospitalar do Socimed ao profissional e ao paciente quando necessário. Casos de urgência são atendidos a qualquer hora do dia ou da noite, já que sempre há um dentista de sobreaviso para possíveis casos de emergência. Para agendar consultas ou obter mais informações, ligue para 3621-2553, das 13h:30min. às 18h:30min., de segunda a sexta-feira.

## História: Socimed comemora 7 anos

O dia 12 de maio marcou a passagem de mais um ano na história do Hospital e Maternidade Socimed, de Tubarão. A instituição completou sete anos, levando a sério o conceito de cuidar melhor da vida e proporcionando atendimento de qualidade à região. Apesar de relativamente jovem, o hospital é pioneiro em oncologia, quimioterapia hospitalar e cirurgia cardíaca. Além disso, conta com um corpo clínico composto por diversas especialidades. As atividades do Socimed iniciaram em 2003. A ideia, porém, nasceu antes, em 1999, quando um grupo de médicos se reuniu para empreender um hospital. O objetivo era construir uma instituição que trouxesse não só realização profissional, mas também pessoal, através da melhoria da qualidade de vida da comunidade.

## SEU AMIGO DO PEITO GANHOU UM NOVO AMIGO



**Das 8h às 14h, cardiologista de plantão e atendimento sem hora marcada. Sobreaviso 24h.**

Agora, quando sentir desconforto no peito ou em qualquer região acima da cintura, você pode contar com o Pronto Atendimento Cardiológico do Socimed, que terá sempre um cardiologista de plantão, das 8h às 14h. E o melhor: você não precisa marcar hora para ser atendido. **Pronto Atendimento Socimed. Nosso cuidado é de coração.**



**Socicor**  
Instituto do Coração Socimed  
Atendemos convênios e particulares

HOSPITAL E MATERNIDADE  
**Socimed**  
Cuidando melhor da vida.

## Por que temos cabelos brancos?

Os cabelos brancos são o terror de muita gente. Ser grisalho é a sina de todos os humanos, por conta de um fenômeno chamado canície, que é a perda da cor dos fios de cabelo. O fenômeno é fácil de explicar: o cabelo esbranquiça porque os melanócitos, células que têm a tarefa de produzir a melanina (pigmento que dá a cor do cabelo e da pele), param de funcionar gradualmente.

A partir dos 30 anos de idade, em média, os cabelos brancos começam a aparecer - antes em mulheres do que em homens, de modo geral. O principal fator que determina se alguém será mais ou menos grisalho, antes ou depois de outros, é o hereditário.

Mas os melanócitos também são muito suscetíveis à interferência do sistema nervoso. Assim, o stress ou algum tipo de trauma também podem causar o esbranquiçamento. Para quem discorda da ideia de que os grisalhos podem ser charmosos, o problema é que a ciência ainda não compreendeu exatamente como evitar esse fenômeno.

Fonte: Terra (<http://noticias.terra.com.br/educacao/vocesabia>)



## Por que a barriga ronca quando estamos com fome?

O ronco é provocado por fortes contrações na parede do estômago, que acontece em pequenos intervalos de tempo. Ao atravessar o abdômen, onde há partes ocas, o barulho aumenta, como se estivesse dentro de uma caixa de ressonância. As contrações do estômago, disparadas pelo sistema nervoso

central, são uma forma de o órgão se preparar para receber os alimentos. O horário em que eles acontecem varia de acordo com o período em que a pessoa costuma se alimentar. Para quem não tem horário, o ronco costuma aparecer entre cinco ou oito horas de jejum.

Fonte: Saúde e Vida Online (<http://www.saudevidaonline.com.br/>)



## AMPLIAMOS O HORÁRIO DE VISITA

Para você visitar a hora que quiser

Acesse nosso novo site  
[www.socimed.com.br](http://www.socimed.com.br)



Confira:

- Berçário virtual
- Vídeos
- Sala de imprensa
- Especialidades médicas
- Estrutura de atendimento
- E muito mais



# Saiba mais sobre a gordura trans

## O que é?

É um tipo específico de gordura formada por um processo de hidrogenação de óleos vegetais.

## Traz prejuízos para a saúde?

Sim. Pesquisas comprovam que essa substância causa males à saúde, pois aumenta os índices de LDL (colesterol ruim) e diminui o HDL (colesterol bom). Além disso, a gordura trans forma a gordura visceral (os incômodos “pneuzinhos”) na cintura, podendo levar a um quadro de síndrome metabólica, diabetes e pressão alta. Também eleva o aparecimento de placa de gordura no interior das veias e artérias, o que pode causar infarto ou derrame cerebral, entre outros problemas.



## Onde é encontrada?

A gordura trans existe, em pequena quantidade, em carnes, leite e derivados, porém, está presente em grande quantidade em alimentos industrializados, como biscoitos, bolos confeitados, frituras, molhos de salada, margarinas, sorvetes e pipoca de microondas. É essa gordura que deixa os alimentos crocantes, sequinhos e mais apetitosos, além de conservá-los por maior tempo.

## Qual é a quantidade recomendada?

Como suas propriedades não são benéficas, as pessoas precisam verificar os rótulos das embalagens antes de consumir o produto. Assim, prefira sempre alimentos naturais ao invés dos industrializados. A recomendação é que se consuma o mínimo possível, não existindo quantidade mínima recomendada por dia. Qualquer quantidade, por menor que seja, é prejudicial. A Organização Mundial da Saúde recomenda que a ingestão não ultrapasse 1% do valor calórico da dieta. Ou seja, uma pessoa com dieta de 2000 calorias diárias deve consumir, no máximo, 2g de gordura trans/dia. Veja na tabela alguns exemplos de alimentos que contêm gordura trans e suas quantidades.

Produto	Quantidade	Gordura trans
Biscoito água e sal.	4 unidades (30g)	2,7 g
Biscoito recheado.	3 unidades (40g)	2,1 g
Biscoito tipo waffer.	4 unidades (40g)	5,0 g
Sorvete de creme, com recheio de doce de leite coberto com chocolate ao leite.	1 casquinha (81g)	1,4 g
Bolo com ou sem recheio.	1 fatia (50g)	4,8 g
Bife, feijão, arroz e salada ou frango com macarrão ao molho.	1 prato (400g)	Quantidade insignificante

# Câncer de mama

## o diagnóstico precoce é o aliado para a cura

### Os números da doença

De acordo com um relatório divulgado recentemente pela Agência Internacional para Pesquisa em Câncer (IARC)/OMS (World Cancer Report 2008), o impacto global do câncer mais que dobrou em 30 anos. O segundo tipo de câncer mais frequente no mundo e o mais comum nas mulheres é o câncer de mama, respondendo por 22% dos novos casos a cada ano.

No Brasil, segundo Instituto Nacional do Câncer – Inca – as taxas de mortalidade por câncer de mama continuam elevadas. Isso se deve ao fato de que, provavelmente, a doença ainda é diagnosticada apenas em estágios avançados. Na população mundial, a sobrevida média após cinco anos é de 61%.

A doença é relativamente rara antes dos 35 anos. Acima dessa faixa etária, porém, sua ocorrência cresce rapidamente. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), nas décadas de 60 e 70 registrou-se um aumento de 10 vezes nas taxas de incidência ajustadas por idade nos Registros de Câncer de Base Populacional de diversos continentes. Para 2010, as estimativas são de pouco mais de 49 mil novos casos, com um risco estimado de 49 casos a cada 100 mil mulheres.

Entre as estimativas que assustam, há uma boa notícia: se diagnosticado e tratado oportunamente, o prognóstico é relativamente bom.

### A doença

Segundo o Dr. Kleber Serafim Dal Toé, oncologista do Hospital e Maternidade Socimed, fatores como obesidade, tabagismo, uso de anticoncepcionais e ausência de gravidez favorecem o surgimento do câncer de mama. “Contudo, o principal fator de risco é a carga genética. Quem tem muitos familiares com a doença, ou em idade muito jovem, tem o risco aumentado.”

Como não existe prevenção para o câncer de mama, a maior arma das mulheres é o diagnóstico precoce. E aí entra a polêmica sobre o auto-exame. O oncologista é cauteloso. “Trata-se de um exame muito controverso, pois gera ansiedade e muitos exames desnecessários devido à descoberta de muitas lesões benignas. O exame não contribui para a redução da mortalidade. No Brasil, o Inca não recomenda esta modalidade.”

O diagnóstico confiável é feito pelo médico, por meio de biópsias de lesões suspeitas identificadas em mamografia, ultrassonografia ou exame físico. “O principal sintoma é a percepção do nódulo. Todavia, grande parte das pacientes descobre a doença somente durante os exames preventivos”, comenta Dal Toé. Vale lembrar que a mamografia

deve ser feita a partir dos 40 anos, regularmente. “Recomendo que o exame seja feito anualmente”. O diagnóstico precoce influencia muito no sucesso do tratamento: as chances de cura podem chegar a mais de 95%.

Após a descoberta da doença, o tratamento é feito através de uma associação de cirurgia, quimioterapia e radioterapia, baseadas nas características da paciente e do tumor. “Os tratamentos dependem da extensão da doença e das características do tumor. Um paciente com tumor de menos de 5 milímetros, por regra, não precisa de quimioterapia. Já um tumor com mais de 1 cm ou com linfonodos (ínguas) comprometidos sempre precisa de quimioterapia. Radioterapia é feita quando a cirurgia é conservadora ou outras ocasiões especiais. Ainda usamos marcadores moleculares para definir outros tipos de medicação ou uso de hormônios”, explica o profissional.

Vale a pena ficar atenta a outros fatores; por exemplo, a idade. Pacientes que tem a doença em idade mais jovem geralmente têm um componente genético forte. Esses casos, em geral, têm o pior prognóstico e são mais resistentes aos tratamentos. A gestação durante o tratamento do câncer também pode ser perigosa. As pacientes recebem orientação para utilizar métodos anticoncepcionais. “A radioterapia é proibida na gestação. Já a quimioterapia é proibida no primeiro trimestre da gestação. No segundo e terceiro devem ser discutidos os riscos com o médico”, finaliza Dal Toé.

Portanto, fique atenta. Consulte o médico regularmente, pois, quanto antes a doença for diagnosticada, mais sucesso terá o tratamento.



# Câncer de próstata

o preconceito em torno do exame pode atrasar o tratamento

## Os números da doença

O câncer de próstata é o tumor mais comum em homens com mais de 50 anos de idade - a próstata é uma glândula localizada próximo à bexiga, cercada pela uretra em sua porção inicial. Suas secreções são o maior componente do esperma.

De acordo com o Instituto Nacional do Câncer – Inca, o número de casos novos de câncer de próstata estimado para o Brasil em 2010 é de 52.350. Ou seja, a estimativa indica que existe um risco de 54 novos casos em cada 100 mil homens. Ainda segundo o instituto, trata-se do sexto tipo de câncer mais comum no mundo e o mais prevalente em homens, representando cerca de 10% do total de câncer.

Estudos revelam que esse é considerado o câncer da terceira idade, uma vez que cerca de três quartos dos casos no mundo ocorrem a partir dos 65 anos. O aumento que vem sendo observado nas taxas de incidência pode ter sido influenciado especialmente em regiões onde o rastreamento através do teste Antígeno Prostático Específico (PSA) é comum. No Brasil, esse aumento nas taxas de incidência ao longo dos anos pode ser decorrente do aumento da expectativa de vida da população, da evolução dos métodos diagnósticos e da melhoria da qualidade dos sistemas de informação do país.

Alguns estudos indicam a influência da dieta como fator importante para o desenvolvimento da doença. Uma dieta baseada em gordura animal, carne vermelha e cálcio tem sido associada ao aumento no risco de desenvolver câncer de próstata. Já uma dieta rica em vegetais, selênio, vitaminas D e E, licopeno e ômega-3 tem indicado proteção para o desenvolvimento dessa neoplasia.

O diagnóstico precoce é muito importante, visto ser esse um câncer curável nos estágios iniciais.

## A doença

O câncer de próstata, geralmente não produz sintomas. “Em alguns casos produz sintomas como dificuldade para urinar, mas não é a regra”, explica o oncologista Kleber Serafim Dal Toé. Os exames realizados para se detectar, precocemente ou não, esse tipo de doença são o toque retal, o exame de ultra-sonografia transretal e o exame de PSA (antígeno prostático-específico).

O exame de toque retal é aquele em que um médico especialista ou profissional treinado introduz o dedo indicador recoberto por uma luva no ânus do paciente a fim de apalpar a porção anterior do reto, região em que se localiza a próstata. Se há um aumento da glândula ou a presença de endurecimento ou nódulos, o examinador pode



definir onde se localiza essa alteração e recomendar outros exames diagnósticos mais detalhados para se descartar ou não a possibilidade de uma alteração neoplásica.

A ultra-sonografia transretal é um exame em que um transdutor é introduzido no reto do paciente através do ânus e, assim, de modo semelhante ao exame do toque retal, a próstata e as outras estruturas do assoalho pélvico são visualizados para se detectar alterações de tamanho ou forma.

O PSA, ou Antígeno Prostático-Específico, é um exame de sangue que mede níveis de uma substância relacionada a alterações presentes na próstata. Na maioria das vezes, quando muito aumentado, significa que houve uma alteração maligna das células dessa glândula.

A partir dos 40 anos, o homem deve fazer o exame de PSA e toque retal pelo menos uma vez ao ano. Entretanto, na maioria das vezes, o preconceito em torno do toque retal prevalece, e muitos acabam não consultando o médico, o que pode representar um perigo para a saúde. “O exame de toque retal gera desconforto muito mais emocional do que físico, na verdade. Existe um tabu a esse respeito, que só pode ser vencido por meio de informação”, explica o oncologista.

Caso a doença seja detectada, o tratamento baseia-se, principalmente, em radioterapia ou cirurgia, dependendo das características dos pacientes. Em alguns casos, utiliza-se tratamento com hormônios e quimioterapia. “Na maioria dos casos, a cura é possível, desde que o tumor seja descoberto nas situações iniciais”, alerta Dal Toé.

Assim como no caso do câncer de mama, fica o alerta: o diagnóstico precoce é a maior arma contra o câncer de próstata. Por isso, não deixe de visitar seu médico e fazer os exames necessários. “Os exames feitos periodicamente podem diminuir a chance de mortalidade pela doença”, finaliza o médico.

# Obesidade

## um problema de saúde pública

De acordo com informações da Abeso – Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica –, o número de obesos no mundo praticamente dobrou de 1980 até hoje: já são 300 milhões no planeta. No Brasil, 43% da população está acima do peso, sendo que um em cada quatro brasileiros faz ou já fez, recentemente, dieta.

A obesidade é considerada pelos especialistas uma doença de alto risco, crônica e recorrente. Sem dúvida, o aumento no índice de obesos e os riscos que a doença traz à saúde trazem preocupação. É por isso que a obesidade precisa ser prevenida combatida. Hábitos de vida saudáveis devem estar presentes no cotidiano de todas as pessoas.

## As origens da doença

Em termos práticos, a medicina define a obesidade como o excesso de tecido adiposo (gordura) no corpo. “Existem cerca de 11 métodos para diagnosticar a obesidade. O mais utilizado é pelo índice de massa corpórea, o IMC”, explica Jorge de Faria Maraschin, endocrinologista do Hospital e Maternidade Socimed. O IMC é obtido através do cálculo:  $P / A^2$ , em que P é o peso e  $A^2$  é altura ao quadrado. Quando o resultado dessa conta tem como resultado números de 25 a 30, a pessoa está com sobrepeso. Acima de 30, é constatada a obesidade, que pode ser de vários graus.

Segundo Maraschin, a genética pode influenciar no desenvolvimento da doença; entretanto, ele afirma que as pessoas engordam simplesmente porque comem demais. “O fator genético só vai se manifestar se você comer demais. As pessoas não medem o que comem. A maioria não tem ideia da quantidade que ingere e acha que come pouco”, pondera. O ganho de peso está diretamente relacionado à quantidade de consumo e gasto de calorias.

## Tratamento

O primeiro passo para tratar a obesidade é a consciência. “O obeso precisa ter em mente que, se ele engordou, é porque está seguindo um estilo de vida errado. Então, faz-se necessário mudar os hábitos sedentários e reeducar a alimentação”, orienta o endocrinologista.

O tratamento consiste em dieta balanceada e atividade física. Dependendo do caso, o médico pode indicar também o uso de

remédios, que otimizam os resultados. Além disso, hábitos como o cigarro devem ser abandonados.

Já a famosa cirurgia bariátrica – ou cirurgia de redução de estômago – é indicada apenas para quem possui IMC acima de 40 ou IMC igual a 35 somado a dois fatores de risco, como hipertensão e diabetes. “Entretanto, a cirurgia deve ser a última opção, quando dieta, medicação e atividade física não resolverem o problema”, alerta o profissional.

## Riscos à saúde

Vale lembrar, por fim, que a obesidade é uma doença que aumenta o risco de desenvolvimento de outras patologias, como câncer de mama, de cólon e de esôfago, hipertensão, diabetes, disfunção hepática, apneia do sono, doenças cardiovasculares e problemas nas articulações.

Salienta-se, mais uma vez, que manter uma alimentação saudável e balanceada e praticar exercícios físicos melhora a qualidade de vida e previne doenças como a obesidade, que tantos males traz à saúde.



# Diabetes

## doença que merece cuidados

“O diabetes é caracterizado como uma síndrome da falta de insulina”, explica o endocrinologista Jorge de Faria Maraschin. Quem sofre da doença não consegue regular de forma eficiente seus níveis de açúcar no sangue. Os tipos mais comuns da doença são o diabetes 1 e 2.

O diabetes tipo 1 é uma doença auto-imune caracterizada pela destruição das células beta produtoras de insulina. Isso acontece por engano, porque o organismo as identifica como corpos estranhos. A ação é uma resposta auto-imune. Essa doença não pode ser prevenida.

Já o diabetes tipo 2 possui um fator hereditário maior do que o tipo 1. A doença também possui grande relação com a obesidade e o sedentarismo. Estima-se que 60% a 90% dos portadores da doença sejam obesos. A incidência é maior após os 40 anos. Uma de suas peculiaridades é a contínua produção de insulina pelo pâncreas. O problema está na incapacidade de absorção das células musculares e adiposas. Por muitas razões, suas células não conseguem metabolizar a glicose suficiente na corrente sanguínea. Essa é uma anomalia chamada de resistência insulínica.



## Mais sobre a doença

Segundo o site “Dia mundial do Diabetes”, houve um grande crescimento no número de casos de diabetes tipo 2 em todo o mundo. Em 1985, estimava-se que havia 30 milhões de pessoas com diabetes. Em dez anos, esse número já ultrapassava os 150 milhões. As estatísticas da IDF (*International Diabetes Federation*), afirma que, atualmente, o número já supera os 250 milhões. Se nenhuma atitude eficiente de prevenção for feita, a IDF prevê que o número total de pessoas com diabetes em 2025 alcançará os 380 milhões. Calcula-se ainda que metade das pessoas com diabetes desconheça a própria condição. Em países em desenvolvimento, essa estimativa chega a 80%.

São vários os malefícios que a doença causa ao organismo, tais como cegueira, neuropatia, AVC – Acidente Vascular Cerebral –, infarto, doença vascular periférica. “Na verdade, o diabetes é um agregador de fatores de risco”, comenta o endocrinologista.

Os fatores genéticos influenciam muito no desenvolvimento da doença, mas a idade e o peso também estão diretamente relacionados. “Quanto mais avançada a idade do indivíduo, e quanto maior o seu peso, mais chances de desenvolver o diabetes. Se houver histórico familiar, o risco aumenta mais”, salienta Maraschin.

A mudança no estilo de vida é praticamente obrigatória para o diabético. “Além disso, também é preciso fazer tratamento à base de remédio. É importante deixar claro que todo diabético vai precisar usar insulina um dia. Portanto, é preciso aprender como aplicar”, sugere o profissional. Além disso, o diabético deve ficar atento sua alimentação: açúcar e carboidratos complexos devem ser consumidos com moderação.

## Números

- ? Estudos mostram que exercícios físicos e dieta equilibrada previnem 80% dos casos de diabetes tipo 2;
- ? pessoas com diabetes tipo 2 têm o dobro de chances de sofrer um ataque cardíaco;
- ? até 2025, o maior aumento na incidência do diabetes está previsto nos países em desenvolvimento;
- ? a cada ano, 7 milhões de pessoas desenvolvem diabetes;
- ? anualmente, 3,8 milhões de mortes são atribuídas ao diabetes. Um número maior de mortes provenientes de doenças cardiovasculares pioradas por distúrbios lipídicos relacionadas ao diabetes e por hipertensão;
- ? a cada 10 segundos, uma pessoa morre de causas relacionadas ao diabetes e duas pessoas desenvolvem a doença;
- ? o diabetes é a quarta maior causa mundial de morte por doença;
- ? a doença é a maior causa de falência renal em países desenvolvidos e é a maior responsável por grandes custos de diálise;
- ? em média, pessoas com diabetes tipo 2 têm sua expectativa diminuída em 5 a 10 anos em relação a pessoas sem diabetes, principalmente por causa de doenças cardiovasculares;
- ? as doenças cardiovasculares são a maior causa de morte no diabetes, respondendo por 50% das fatalidades e por muitas inaptidões;
- ? pessoas com diabetes tipo 2 estão cerca de duas vezes mais suscetíveis a um ataque cardíaco ou derrame do que as que não têm diabetes. Na verdade, pessoas com diabetes tipo 2 são tão suscetíveis a um ataque cardíaco quanto pessoas sem diabetes que já tiveram um ataque.

IDF (*International Diabetes Federation*)

# TOC

## Transtorno Obsessivo Compulsivo quando a obsessão vira doença

Aquelas manias que todos nós temos podem adquirir caráter patológico quando se tornam obsessivas e atrapalham o cotidiano: trata-se do TOC – Transtorno Obsessivo Compulsivo. O TOC é um transtorno de ansiedade caracterizado por pensamentos obsessivos. Esses pensamentos são ideias persistentes, impulsos ou imagens que ocorrem de forma invasiva na mente da pessoa, gerando muita ansiedade e angústia. “A pessoa portadora de TOC tenta ignorá-los ou eliminá-los através de ações que são intencionais e repetitivas. Geralmente reconhece que seu comportamento é excessivo ou que não há muita razão para fazê-lo”, esclarece o Dr. André Luiz Moraes Souza dos Santos, psiquiatra do Hospital e Maternidade Socimed. Essas obsessões causam estresse, consomem tempo e interferem bastante na rotina normal da pessoa.

### Como a doença começa?

O TOC é classificado como um transtorno de ansiedade devido à forte tensão que surge quando o paciente é impedido de realizar seus rituais. “O ponto de partida desse transtorno são os pensamentos obsessivos ou os rituais repetitivos”, explica o psiquiatra.

Os sintomas obsessivos mais comuns das pessoas que sofrem de TOC são:

- Medo de contaminar-se por germes, sujeiras, etc.
- Imaginar que tenha ferido ou ofendido outras pessoas.
- Imaginar-se perdendo o controle, realizando violentas agressões ou até assassinatos.
- Pensamentos sexuais urgentes e intrusivos.
- Dúvidas morais e religiosas.
- Pensamentos proibidos.

Os sintomas compulsivos mais comuns das pessoas que sofrem de TOC são:

- Lavar-se para se descontaminar.
- Repetir determinados gestos.
- Verificar se as coisas estão como deveriam, porta trancada, gás desligado, etc.
- Tocar objetos.
- Contar objetos.
- Ordenar ou arrumar os objetos de uma determinada maneira.
- Rezar.

### Diagnóstico

Além dos sintomas compulsivos, são necessários outros critérios para diagnosticar a doença. “O tempo gasto com os sintomas deve ser de no mínimo uma hora por dia ou, quando o tempo for inferior a isso, é necessária a existência de marcante aborrecimento ou algum prejuízo pessoal”, orienta Santos. Além disso, é preciso que em algum momento o paciente reconheça que o que está acontecendo é excessivo ou anormal.



### Convivência e tratamento

Não é fácil conviver com um paciente portador de TOC. Os sintomas, muitas vezes absurdos e vistos como manias, fazem com que a família possa não aceitar que isso fuja ao controle voluntário do doente. Em outros casos, as manias podem até mesmo influenciar na rotina da família, gerando conflitos e agravando os sintomas. “Sabe-se que mais de 80% das famílias acabam se envolvendo de alguma forma ou mudando seu comportamento para acomodar-se aos sintomas do paciente. A vida social fica comprometida na maioria dos casos e, não raro, podem levar à ruptura de relações conjugais”, alerta o médico. A família, no entanto, pode se transformar em um suporte importante para o diagnóstico e tratamento do TOC, identificando comportamentos.

O tratamento deve ser individualizado e, no geral, utiliza-se a psicoterapia de orientação dinâmica ou cognitivo-comportamental associada a tratamento farmacológico às vezes, em doses bem mais elevadas que as utilizadas no tratamento da depressão.

# Esquizofrenia

## doença de difícil diagnóstico

Esquizofrenia é uma doença mental caracterizada por uma desorganização ampla dos processos mentais. O quadro é complexo, apresentando sinais e sintomas na área do pensamento, percepção e emoções. Esses sintomas causam prejuízos ocupacionais, nas relações interpessoais e familiares. O esquizofrênico perde o sentido de realidade, ficando incapaz de distinguir a experiência real da imaginária.

A patologia foi inicialmente descrita como doença no final do século XIX pelo psiquiatra alemão Emil Kraepelin. Na época, ele chamou-a de “demência precoce”, já que as pessoas acometidas por ela, na sua maioria jovens, exibiam um comportamento regredido e desorganizado, que lembrava os idosos portadores de demência, como o Mal de Alzheimer. Já no início do século XX, Eugen Bleuler, psiquiatra suíço, cunhou o termo esquizofrenia (esquizo=cindida; frenia=mente), por achar o termo anterior inadequado. Para ele, a principal característica da doença era a cisão entre pensamento e emoção, dando a impressão de uma personalidade fragmentada e desestruturada. Os pacientes não tinham necessariamente uma evolução deteriorante como na demência e muitos deles se recuperavam.

Nos últimos 25 anos, houve uma revolução na maneira de tratar os doentes mentais: medicamentos modernos capazes de controlar a doença e de permitir a reintegração dos pacientes à família e à comunidade, dispositivos alternativos aos hospitais, que acolhem a pessoa dentro de sua singularidade e que trabalham pela reabilitação psíquica e social, mais informação para vencer os tabus e preconceitos da sociedade, participação colaborativa da família e de redes sociais imbuídas do objetivo comum de apoiar e lutar pela recuperação dos pacientes. “Entretanto, tudo isso parece não bastar para derrotar o preconceito e o estigma. O rótulo ‘degenerativo’ continua perseguindo a esquizofrenia, apesar dos inúmeros exemplos contrários”, explica o Dr. André Luiz Moraes Souza dos Santos, psiquiatra do Hospital e Maternidade Socimed.

A esquizofrenia acomete cerca de 1% da população mundial, atingindo, portanto, uma parcela significativa da população em idade produtiva. De acordo com a Organização Mundial de Saúde, é a terceira doença que mais afeta a qualidade de vida da população entre 15 e 44 anos e é responsável por um alto custo social e dos serviços de saúde, já tendo sido a causa mais frequente de internação hospitalar. No Brasil, estima-se que existam em torno de 2 milhões de pessoas portadoras de esquizofrenia. Assim como outras doenças, acredita-se que a ela seja causada pela combinação de fatores genéticos e ambientais.

Não existe um método ou exame que diagnostique com precisão a esquizofrenia. “Isso vai depender dos conhecimentos e da experiência do médico. O diagnóstico é feito através da análise do conjunto de sintomas que o paciente apresenta e a história como esses sintomas foram surgindo e se desenvolvendo”, afirma o psiquiatra. Assim, a tarefa de identificar a doença é exclusiva do médico.

Qualquer pessoa está sujeita a desenvolver a esquizofrenia; a maioria dos casos não apresenta nenhuma história de parentes com a doença na família. A seguir, estão enumeradas algumas características que servem de parâmetro para observação.

- ? Dificuldade para dormir, alternância do dia pela noite, ficar andando pela casa à noite, ou, mais raramente, dormir demais.
- ? Isolamento social, indiferença em relação aos sentimentos dos outros.
- ? Perda das relações sociais que mantinha.
- ? Períodos de hiperatividade e períodos de inatividade.
- ? Dificuldade de concentração, chegando a impedir o prosseguimento nos estudos.
- ? Dificuldade de tomar decisões e de resolver problemas comuns.
- ? Preocupações não habituais com ocultismo, esoterismo e religião.
- ? Hostilidade, desconfiança e medos injustificáveis.
- ? Reações exageradas às reprovações dos parentes e amigos.
- ? Deterioração da higiene pessoal.
- ? Viagens ou desejo de viajar para lugares sem nenhuma ligação com a situação pessoal e sem propósitos específicos.
- ? Envolvimento com escrita excessiva ou desenhos infantis sem um objetivo definido.
- ? Reações emocionais não habituais ou características do indivíduo.
- ? Falta de expressões faciais (rosto inexpressivo).
- ? Diminuição marcante do piscar de olhos ou piscar incessantemente.
- ? Sensibilidade excessiva a barulhos e luzes.
- ? Alteração da sensação do tato e do paladar.
- ? Uso estranho das palavras e da construção das frases.
- ? Afirmações irracionais.
- ? Comportamento estranho como recusa em tocar as pessoas, penteados esquisitos, ameaças de auto-mutilação e ferimentos provocados em si mesmo.
- ? Mudanças na personalidade.
- ? Abandono das atividades usuais.
- ? Incapacidade de expressar prazer, de chorar ou chorar demais injustificadamente, risos imotivados.
- ? Abuso de álcool ou drogas.
- ? Posturas estranhas.
- ? Recusa em tocar outras pessoas.



## Tratamento

Ressalta-se que somente o psiquiatra pode diagnosticar com precisão a doença e indicar o tratamento adequado – medicação, reabilitação, tratamento psicossocial, internação e eletrochoque.

## Prevenção é o melhor remédio

*Cuidar da saúde bucal, seguindo criteriosamente as orientações de seu dentista, pode parecer uma missão impossível tanto pelo tempo que esta tarefa parece requerer como pela mudança de hábitos que deve ocorrer. Felizmente, os cuidados são muito simples e estão ao alcance de suas mãos.*

1- Lembre-se de escovar sempre os dentes após as refeições (incluindo os lanchinhos fora de hora) e usar o fio dental pelo menos duas vezes ao dia para promover a remineralização dos dentes. Deixar uma escova dental no local de trabalho é uma boa dica para manter a boca saudável. Vale lembrar que, exceto em casos em que os dentes já tenham alterações visíveis na estrutura, não existe dente fraco. É o tecido mais duro de nosso organismo.

2- Se você arranjar um tempo de cinco minutos por quatro vezes ao dia para manter uma boa higiene oral (evitando muitos lanches extrarrefeições), pode evitar as duas doenças mais comuns encontradas na boca: cárie e doença periodontal (gengiva e ossos alveolares), e suas conseqüentes dores: dental, periodontal; e até mesmo dores na articulação têmporo-mandibular (carrinho), no ouvido e dores de cabeça decorrentes de perdas de elementos dentais (exodontias/extrações). São 20 minutos diários preciosos dos quais você não deveria abrir mão.

3- Atenção, pacientes com muitas restaurações e suspeita de cáries interproximais (entre os dentes) que, em estágios iniciais, não são possíveis de serem diagnosticadas clinicamente. Com um simples exame de raio-X realizado no próprio consultório e que expõe o paciente a doses de radiação menor do que a radiação solar de quando andamos na rua, é possível detectar precocemente lesões cariosas, evitando progressão da doença com maior destruição do



tecido dental, futuras restaurações amplas e prováveis tratamentos endodônticos (tratamento de canal).

4- Hábitos alimentares: fique atento ao número de vezes por dia que você coloca alimentos (ou líquidos, como sucos e refrigerantes) em sua boca. Pesquisas científicas comprovam que, havendo 4 refeições e escovação após estas, e se ainda entre as refeições houver intervalos de tempo superiores a 3 horas, o flúor do creme dental e da água são capazes de remineralizar seus dentes, devolvendo a eles a estrutura necessária para que não haja cavidades por cárie. A frequência, a qualidade e a quantidade de açúcar que ingerimos estão diretamente relacionadas à incidência de cavidades por cárie que aparecem. Procure comer aquele chocolate ou balinha logo após a refeição, sem esquecer-se de escovar os dentes depois.

5- Gestantes, pacientes especiais com problemas motores e crianças menores ou que fazem tratamentos com antibióticos (uso contínuo) devem procurar atendimento para saber sobre a necessidade de tratamentos com flúor e/ou antissépticos bucais. Ao contrário do que muitos pensam, o atendimento a gestantes não é contra-indicado. Há anestésicos específicos que não trazem problemas ao bebê nem à futura mamãe. Procure um dentista de sua confiança para orientar qual é o tratamento mais indicado para o seu caso. Saúde começa pela boca. Cuide da sua.



## Cuidado com o colesterol

O apelo por hábitos de vida saudáveis está em alta. Afinal, com o corre-corre de todos os dias, ninguém mais dispensa tempo para cuidar da saúde. A alimentação mudou, as pessoas tornaram-se sedentárias, os produtos industrializados invadiram as prateleiras dos supermercados e dos lares.

Entretanto, é preciso ficar atento. Aquilo que ingerimos afeta diretamente nossa saúde. Uma das substâncias com a qual é preciso ficar atento é o colesterol.

Primeiro, é necessário entender mais sobre essa substância. O colesterol é um tipo de gordura (lipídio) encontrada naturalmente em nosso organismo, fundamental para o seu funcionamento normal. Ele é o componente estrutural das membranas celulares em todo nosso corpo e está presente no cérebro, nervos, músculos, pele, fígado, intestinos e coração. O organismo usa o colesterol para produzir vários hormônios, vitamina D e ácidos biliares que ajudam na digestão das gorduras. 70% do colesterol é fabricado pelo próprio corpo, especificamente no fígado, enquanto que os outros 30% vêm da dieta.

“Quando se avalia os níveis de colesterol, deve-se determinar não só o colesterol total, mas as suas frações”, explica Márcia Regina Pereira, cardiologista do Hospital e Maternidade Socimed. Essas frações são o LDL-colesterol, conhecido como mau colesterol, e o HDL-colesterol, o bom colesterol.



Os níveis dessas frações de colesterol precisam estar em equilíbrio - tanto níveis altos de colesterol LDL quanto níveis baixos de HDL constituem fatores de risco para doenças cardiovasculares. “O colesterol é um dos principais fatores que levam à aterosclerose (depósito de gordura nos vasos), que tem como consequência o desenvolvimento de várias doenças cardiovasculares, como o infarto agudo do miocárdio, insuficiência vascular periférica (má circulação nas pernas) e o derrame (AVC)”, alerta a Dr<sup>a</sup>. Márcia.

Assim, é preciso ficar atento aos níveis saudáveis do colesterol. Os níveis totais desse lipídio devem ser mantidos abaixo de 200mg/dl. O colesterol ruim (LDL) deve estar abaixo de 130mg/dl. As pessoas com doenças cardiovasculares estabelecidas, porém, devem mantê-lo abaixo de 100mg/dl. “Já o HDL deve ser mantido pelo menos acima de 40 mg/dl; contudo, quanto maior, melhor, principalmente para as mulheres”, orienta a médica.

As causas do colesterol alto estão diretamente relacionadas ao estilo de vida sedentário e às dietas hipercalóricas e hipergordurosas. Trata-se de uma bola de neve, em que as consequências trazem danos cada vez piores. “Esses fatores são cruciais não somente para o aumento do colesterol, como também para o desencadeamento de doenças

como a obesidade, a hipertensão arterial e o *diabetes mellitus*. Consequentemente, essas enfermidades colaboram para o surgimento das doenças cardiovasculares, responsáveis atualmente pela maior causa de morte no Brasil”, explica a cardiologista.

O tratamento do colesterol depende muito do risco geral de cada indivíduo para desenvolver uma doença cardiovascular, avaliando-se a coexistência de outros fatores de risco cardiovasculares como tabagismo, hipertensão e idade. “Em certos indivíduos, é mandatório o uso de medicamento para baixar o colesterol ou mesmo para diminuir mortalidade ou risco de novos eventos, principalmente naqueles que já apresentaram um infarto, derrame cerebral ou evidência de aterosclerose em carótidas ou circulação periférica”.

Assim, fica registrada aqui a velha máxima: prevenir é melhor que remediar. De acordo com a Dr<sup>a</sup>. Márcia, a melhor maneira de evitar os males causados pelos níveis elevados de colesterol é a mudança no estilo de vida, através da prática regular de atividade física, alimentação saudável com baixo teor de gorduras saturadas (manteiga, bacon, carnes vermelhas, laticínios integrais). “Além disso, a ingestão de fibras tende a auxiliar na redução do colesterol. Daí a importância de ingerir frutas e verduras cruas pelo menos cinco vezes por dia”, finaliza.





**Só o melhor da região para dar o cuidado que a sua vida merece.**



## UTI, CENTRO CIRÚRGICO E DE DIAGNÓSTICO.



**Mais de 30 especialidades médicas e pioneiro em quimioterapia hospitalar.**  
Estrutura Hoteleira: Ambiente humanizado e acolhedor, que nem de longe lembra os tradicionais ambientes hospitalares.



**Maternidade com carinho especial.**  
As mães têm contato integral com o bebê e todo o conforto, segurança e diversos serviços especiais que precisam para a chegada do bebê.



**Tudo que você já tinha num grande hospital agora num hospital maior ainda.**  
Nova unidade C: Mais de 840m<sup>2</sup> e 22 leitos (11 privativos, 10 semiprivativos e 1 superluxe).



**Socicor** – primeiro instituto do coração e primeiro a realizar cirurgia cardíaca em Tubarão. Um dos mais modernos institutos do coração do país, especializado na prevenção, diagnóstico e tratamento clínico e cirúrgico de doenças cardíacas.



**UTI** - conta com um serviço inovador na região: a central de monitorização, tornando-se referência em resolutividade e humanização.



Atendemos convênios e particulares

