Ano 5 - Edição 17
Abril - Maio - Junho 2022

Mala Direta
Básica
9912257138/2015/DRMG/MG
UNIMED SUDOESTE
DE MINAS
Correios
Fechamento autorizado.
Pode ser aberto pela ECT

Unimed Ativa

Saúde na Internet

RETINOBLASTOMA
Teste do olhinho pode ajudar no diagnóstico precoce

MAIS CONFORTO
Quartos do Hospital Unimed em Passos são reformados

SAÚDE MENTAL DO IDOSO
Ansiedade e depressão estão mais presentes na terceira idade com a pandemia

Pulso
ANS - nº 32417-5

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.
Unimed
Sudoeste de Minas

(35) 3529-2600
(35) 3529-2626
unimedsudoestemg.coop.br
Av. Breno Soares Maia, 264
Belo Horizonte I Passos/MG

Esta campanha foi produzida seguindo todos os protocolos de segurança.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed
Sudoeste de Minas

unimedsudoestemg

Ao leitor

A segunda edição da Revista Unimed Ativa deste ano traz um alerta importante para quem costuma pesquisar sintomas e sinais de doenças na internet. Embora as ferramentas de busca tenham otimizado o acesso a este tipo de informação e deixado a linguagem técnica da Medicina mais acessível ao público leigo, é preciso estar atento e não se deixar levar por fontes não idôneas de informação sobre saúde, que podem levar as pessoas a acreditar em notícias falsas, além de estar atento às promessas milagrosas de medicamentos anunciados nas redes, sem comprovação científica e sem respaldo de órgãos de fiscalização, podendo causar graves problemas ao organismo. Além disso, informações alarmistas podem levar pessoas à cibercondria, ansiedade infundada em relação ao estado de saúde provocada pela visita aos sites ou aplicativos. Por isso, é papel deste veículo de comunicação também te ajudar a fazer escolhas mais saudáveis sobre o tipo de informação que você consome.

Também trazemos nesta edição uma matéria sobre o retinoblastoma, tumor oftalmológico que tem preocupado pais depois de um alerta feito pelo apresentador Tiago Leifert, que teve sua filha, a pequena Lua, diagnosticada com a doença. Você vai encontrar informações sobre os sintomas e formas de verificar possíveis sinais que sejam passíveis de buscar ajuda especializada. Também falamos sobre a adenomiose, uma patologia ginecológica que merece atenção das mulheres pois pode provocar fortes cólicas e levar à infertilidade.

Além disso, o artigo desta edição traz um assunto delicado, mas que precisa ser abordado: como falar sobre luto com as crianças. No texto, a psicóloga Taynah Farah aconselha as famílias a serem claras com os pequenos para que eles entendam que a perda faz parte dos processos da vida, mas também respeitando os limites e o tempo da criança.

Outra matéria importante fala sobre os impactos da pandemia na saúde mental dos idosos e como este momento de flexibilização pede uma reaproximação destes idosos para que eles possam retomar os laços sociais. No quadro Receita Unisaúde, a nutricionista Mara Soares Rodrigues ensina uma deliciosa e nutritiva receita com pimentões e explica os diversos benefícios deste ingrediente para nossa saúde. Para fechar a edição, o cardiologista Geovany Amorim Ferreira e a auxiliar de Farmácia, Sabrina Santos Souza contam sobre a trajetória profissional deles dentro da Unimed Sudoeste de Minas.

Tenham uma boa leitura!

Diretoria Executiva

Unimed Sudoeste de Minas

Expediente: Revista Unimed Ativa – Publicação Unimed Sudoeste de Minas DIRETORIA EXECUTIVA: Cláudio Antônio Félix de Oliveira (diretor-presidente), Renato Ribeiro do Valle (diretor administrativo) e João Luiz de Lima Souza (diretor financeiro) **CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO:** Gabriel Wobeto, Jobel Moraes Caetano, Lilia Jane Marques de Sousa Vianna, Luiz Geraldo Orlandi Pereira, Marcelo Aparecido Pereira, Mateus Giannini Silva **CONSELHO TÉCNICO ÉTICO:** Allan Diego Rodrigues Leonel, Hildebrando Rosa Júnior, Lancaster de Souza, Marcos Antônio de Oliveira, Sérgio Silveira Júnior **CONSELHO FISCAL:** Adriano Pinto Ribeiro, Amanda de Lima Teixeira, Geovany Amorim Ferreira, Helder Augusto Martins Garcia, Henrique Westin Ferreira de Brito, Ricardo Ribeiro do Valle Filho **ADMINISTRAÇÃO:** Lauro Eduardo de Oliveira – Superintendente **JORNALISTA RESPONSÁVEL:** Priscila Borges – Registro Profissional DRT 14899/MG **SUGESTÕES DE PAUTA:** jornalismo@unimedsudoestemg.coop.br **PROJETO GRÁFICO E DESIGN:**Pulso Comunicações **UNIMED SUDOESTE DE MINAS:** Av. Doutor Breno Soares Maia, 264 – CEP: 37900-110 Bairro Belo Horizonte – Passos/MG . (35) 3529-2600 unimed@unimedsudoestemg.coop.br **– Hospital Unimed:** (35) 3529-2450 – unimedsudoestemg.coop.br

ÍNDICE

05 RECEITA UNISAÚDE
06 COMO AJUDAR A CRIANÇA A PASSAR PELO LUTO
08 HOSPITAL UNIMED REFORMA QUARTOS
10 DETECÇÃO DO RETINOBLASTOMA
12 O QUE É ADENOMIOSE?
14 SAÚDE MENTAL DO IDOSO
18 SAÚDE NA INTERNET
22 QUEM FAZ A UNIMED?

Receitas UNISAÚDE

Pimentão Recheado com Carne Moída e Batata

Nutricionista Mara Soares Rodrigues
CRN/9:12573
Pós-graduada em Nutrição Clínica e Nutrição Esportiva

INGREDIENTES

3 pimentões médios ou grandes
500 g de carne moída (patinho)
1/2 cebola picada
2 dentes de alho picado
Sal a gosto
Ervas finas a gosto
1 cenoura grande ralada (opcional)
3 tomates maduros picados
4 batatas cozidas amassadas
60 g de queijo minas ralado

MODO DE PREPARO

Lave bem os pimentões. Faça um buraco no pé de cada pimentão, como uma tampa. Retire toda a semente de dentro, limpando tudo. Deixe reservado. Tempere a carne e deixe reservada também.

RECHEIO

Refogue a cebola e o alho picados. Acrescente o tomate e a cenoura. Deixe dourar. Coloque a carne moída e mexa bem. Coloque um copo de água e deixe até a cenoura cozinhar e secar a água. Acrescente as batatas amassadas e mexa bem. Para finalizar, coloque o queijo minas ralado e misture bem. Pegue os pimentões, coloque o recheio dentro preenchendo por completo. Coloque-os em uma forma de alumínio ou refratária untada com óleo. Leve ao forno preaquecido, a 180°, por 20 minutos. Sirva de preferência bem quentinho.

BENEFÍCIOS DO PIMENTÃO

Os benefícios do pimentão variam de acordo também com o seu grau de maturação. Quando verde, esse legume é rico em vitamina E, carotenóides e betacaroteno, que ajudam o organismo na prevenção de doenças, tais como cataratas e câncer de próstata, de pulmão, de intestino e de garganta. Além destes benefícios, é uma importante fonte de vitaminas do complexo B, minerais (potássio, fósforo, magnésio e cálcio), ácidos graxos insaturados e bioflavonóides, isto é, componentes que são verdadeiros antioxidantes.
Quando ele atinge a cor amarela, é presenteado com muita vitamina C (mais do que nos demais pimentões de outras cores), sendo que 100 gramas desse alimento apresentam mais de 200% da quantidade mínima de ingestão diária recomendada de vitamina C (que é de 60 mg de vitamina C por dia). Possui ação expectorante, descongestionante, antibacteriana, indutor de termogênese (transforma parte das calorias dos alimentos em calor), agindo como uma verdadeira aspirina natural, além disso trabalha na dissolução de coágulos sanguíneos.

Já o pimentão vermelho é rico em antioxidantes, como o licopeno, que contribuem para a redução de problemas cardiovasculares. Também é rico em vitamina C e vitamina E. Ele é o tipo que apresenta maiores valores de ácido ascórbico e betacaroteno (10 vezes mais que o pimentão verde). Seu consumo é indicado para pessoas com diabetes por suas propriedades hipoglicêmicas, e também para aliviar os sintomas de quem sofre de psoríase.

SAIBA COMO AJUDAR UMA CRIANÇA A PASSAR PELO

À medida em que o indivíduo envelhece se torna cada vez mais difícil falar sobre a morte. Mas, quando criança, essa resistência não existe. O que acontece, na maioria das vezes, é que a contrariedade do adulto em tocar no assunto acaba sendo transferida para a criança. E, consequentemente, o adulto transfere também sua dificuldade em reconhecer a própria finitude e em lidar com o luto.

O luto pode ser definido como a reação à perda de uma pessoa amada ou, entre tantos, o término de um relacionamento, o falecimento de um animal de estimação, um brinquedo quebrado ou perdido na infância.

Essa resistência em falar e pensar sobre a morte é uma tentativa de negá-la e evitá-la. Porém, o indicado é enfrentar e elaborar o processo de luto para vivenciá-lo de uma maneira mais saudável, ainda que seja doloroso.

A maneira como a pessoa inicia a formação de vínculo na infância faz com que carregue essa habilidade para a vida adulta e para as relações que virão a ser significativas. O modo como se forma o vínculo revela se um indivíduo tem mais facilidade ou dificuldade para se relacionar, para lidar com um rompimento de vínculo e, consequentemente, atravessar seu luto.

É importante mostrar para a criança que a morte é um fato natural da vida. A melhor maneira de compreender isso é não esconder a morte da criança. Não busque meias-palavras, fale que a pessoa querida morreu/faleceu. A criança não vai ficar com medo, isso ocorre somente se o adulto transmitir esse medo para ela. Se o adulto falar sobre a morte como um fato da vida, ela vai entender bem.

Até pode dizer que "virou estrelinha" ou que "foi para o céu", mas deve falar que morreu. A criança precisa entender que para virar estrelinha tem que morrer, que não vai mais voltar e que existe uma mudança de estado entre o

luto

estar vivo e o estar morto. As crianças podem perguntar para os pais se eles vão morrer e o adulto pode responder que sim, mas não agora.

Apesar de ser importante falar com naturalidade, deve-se falar com respeito e esperar o tempo da criança. É importante falar, mas não despejar a informação. Deve-se responder somente a pergunta que ela fizer e esperar. Não desenvolver o assunto porque pode ser assustador para ela porque a criança ter a noção completa do conceito de morte significa que ela vai compreender que também vai morrer.

A morte é desorganizadora para os indivíduos; e os rituais/velórios/enterros têm esse caráter organizador. Existe um roteiro de como devem funcionar, as pessoas sabem do que se trata e eles ocorrem de maneira previsível. Além disso, têm o sentido de retratar quem foi a pessoa falecida, aproximar e reunir as pessoas enlutadas para que elas possam manifestar seus sentimentos e se despedir da pessoa perdida.

Por isso, pode ser importante levar a criança ao funeral para que ela saiba do que se trata. Escolha um momento mais tranquilo e fique pouco tempo, sempre preservando a criança de momentos mais dramáticos, como o fechamento do caixão. Naturalmente, as crianças costumam fazer perguntas para entender o que é aquilo. Muitas vezes, elas fazem perguntas técnicas, como, por exemplo, quando a criança sabe que vai tampar o caixão, ela pode falar "mas ele não vai respirar", e o adulto pode responder que quando se morre não é preciso respirar. Dizer isso já responde à pergunta e explica à criança que tem uma mudança de estado, do estar vivo para o estar morto.

Evitar falar sobre o assunto não ajuda a criança a passar pelo processo do luto de uma maneira saudável. Se o adulto não explicar e orientar a criança, ela não aprenderá. É necessário, contudo, ser honesto com a criança e respeitar o tempo dela.

Taynah Marques de Souza Farah

é psicóloga do Núcleo de Atenção à Saúde da Unimed Sudoeste de Minas

Quartos do HOSPITAL UNIMED em Passos são reformados

Dentro do projeto de reforma e ampliação do Hospital Unimed em Passos, teve início no mês de fevereiro a parte de adequação dos quartos já existentes na estrutura hospitalar, um trabalho realizado pela equipe própria de auxiliares de serviços gerais e técnico eletricista da Unimed Sudoeste de Minas. A proposta é que a manutenção seja feita periodicamente, de modo a conservar o serviço realizado.

Estão sendo realizados os serviços de reforma das paredes e do teto, de acordo com a necessidade de cada espaço, com reboco e pintura das paredes e teto e refazendo os rejuntes dos azulejos, quando necessário. Também está sendo feita a adequação de toda parte elétrica, com troca de interruptores, tomadas e espelho cego e reposição e/ou reforma do mobiliário, como camas, armários, poltronas e sofás-cama e acabamento dos quartos, como espelhos, duchas higiênicas, barras de apoio, além de troca dos dispensers de itens de higiene, como sabonete, álcool, papel higiênico e papel toalha.

Além deste trabalho, também foi feita a reforma da sala 2 do Bloco Cirúrgico, especialmente na parte elétrica e na reforma e pintura das paredes e teto. "Temos certeza que este trabalho trará benefícios para nossos pacientes e acompanhantes, por proporcionar instalações mais adequadas e confortáveis a todos. Entretanto, neste momento de reforma, pedimos a paciência e colaboração de todos, tendo em vista que os transtornos da obra hoje serão os benefícios de amanhã", pontuou o diretor-presidente da Unimed Sudoeste de Minas, Cláudio Antônio Félix de Oliveira.

TESTE DO OLHINHO PODE DETECTAR RETINOBLASTOMA

O teste do olhinho, exame realizado em recém-nascidos ainda no hospital, é um teste feito pelo pediatra com o uso de uma lanterninha que pode ajudar a detectar diversas doenças como catarata, graus muito elevados de miopia e hipermetropia, hemorragias e o retinoblastoma, câncer que acomete a criança na primeira infância. Recentemente, o retinoblastoma ganhou destaque na mídia, quando o apresentador de TV Tiago Leifert anunciou que sua filha, Lua, foi diagnosticada com a doença.

O oftalmologista cooperado da Unimed Sudoeste de Minas, Joaquim Costa Ribeiro do Valle (CRMMG50352/RQE22854), explica que a doença é um tumor raro na retina, que acomete uma criança a cada 20 mil nascidas, podendo ser mono ou bilateral. Apesar de raro, é o segundo câncer mais comum nos olhos, perdendo apenas para o melanoma ocular. "O tratamento depende muito do processo para determinar a localização e a extensão do câncer. Se o diagnóstico for precoce, o tratamento costuma ser menos invasivo".

Como o retinoblastoma pode se desenvolver em outras fases da primeira infância, nem sempre ele é diagnosticado por uma suspeita levantada no teste do olhinho, que é feito na primeira semana de vida. Mas uma alteração ao tirar uma foto de uma criança pode ser um sinal de alerta. Trata-se do reflexo vermelho, ou seja, em condições normais ao tirar uma foto com uso de flash, o fundo do olho sai nesta cor, o que geralmente pode indicar que não há presença do câncer.

ALTERAÇÃO EM FOTO É SINAL DE ALERTA

Porém, se o fundo do olho sair branco na imagem, os pais devem ficar atentos. "Muito raramente, essa alteração do reflexo branco pode não ter relação com o retinoblastoma, mas não deixa de ser um importante sinal para que os pais procurem um especialista que, mediante análise clínica e de exames como ultrassom e foto do fundo do olho, pode fazer uma análise mais completa. Outro sinal do retinoblastoma pode ser o estrabismo, pois o olho acometido pelo câncer passa a não enxergar. É um tumor que não causa dor ou incômodo à criança. Vale ressaltar também que, comumente, não se trata de um tumor com componente hereditário envolvido, que são apenas 6% dos casos".

Para o tratamento, pode ser feita radioterapia e quimioterapia localizadas, diminuindo os efeitos colaterais. Em casos mais graves, é preciso fazer a cirurgia para retirada do globo ocular. "Quando o tumor não teve metástase, o tratamento costuma ser mais eficaz. Geralmente, o retinoblastoma não se espalha para além do olho, mas quando isso acontece ele pode se propagar para o cérebro ao longo do nervo óptico, que é o nervo que vai do olho para o cérebro. Raramente, ele pode se espalhar para outras estruturas, como medula óssea e os ossos".

O oftalmologista cooperado da Unimed, Joaquim Costa Ribeiro do Valle, explica que o retinoblastoma não costuma ser uma doença hereditária.

Você sabe o que é a *adenomiose*?

Doença, que pode atingir uma a cada 10 mulheres, causa fortes cólicas e pode ter relação com quadros de infertilidade

O aumento do fluxo menstrual e as dores muito fortes na região pélvica, sintomas típicos das temidas cólicas, podem mascarar a adenomiose, uma doença que ocorre quando pedaços do tecido que reveste internamente o útero, chamado de endométrio, invadem a camada muscular do órgão, chamada de miométrio. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), uma em cada 10 mulheres podem ter adenomiose, porém muitas desconhecem a condição, seja porque acreditam que os sintomas são apenas uma simples cólica menstrual ou porque, segundo pesquisas, 35% dos casos são assintomáticos.

De acordo com a ginecologista cooperada da Unimed Sudoeste de Minas, Caroline Vilela de Lima (CRMMG68013/RQE47805), pacientes sintomáticas podem apresentar dor durante a relação sexual e infertilidade. "Alguns estudos sugerem relação com infertilidade, o que pode ser devido ao extenso comprometimento da parede uterina, causando irregularidade na cavidade e, comumente, pode-se não conseguir um resultado positivo mesmo quando empregadas técnicas de reprodução assistida. No exame clínico, o útero costuma se apresentar aumentado e a paciente pode apresentar dores intensas, especialmente antes da menstruação.

Alguns fatores podem predispor a mulher ao aparecimento da adenomiose, tais como ciclos menstruais curtos (com menos de 24 dias de intervalo), primeira menstruação antes dos 10 anos, obesidade, uso prévio de contraceptivos hormonais e tamoxifeno (medicamento utilizado no tratamento de câncer de mama), cirurgias uterinas prévias e histórico de abortamento.

Diagnóstico e tratamento

O ultrassom transvaginal é o exame de imagem indicado para o diagnóstico da adenomiose. É de fácil acesso, porém a experiência do examinador e a qualidade do equipamento podem interferir na qualidade do exame. A ressonância magnética também pode ser utilizada, sendo considerada um método diagnóstico muito preciso para esta patologia. Também se utiliza a histeroscopia, que é um exame que avalia internamente o útero. "A melhor opção de tratamento ainda no foi estabelecida. O tratamento clínico para controle dos sintomas, principalmente da dor pélvica, do sangramento e do tratamento cirúrgico. A histerectomia, que é a cirurgia para retirada do útero, acaba sendo o tratamento definitivo para aquelas mulheres que não desejam preservar a fertilidade e que apresentam sintomas agravados", finaliza a ginecologista.

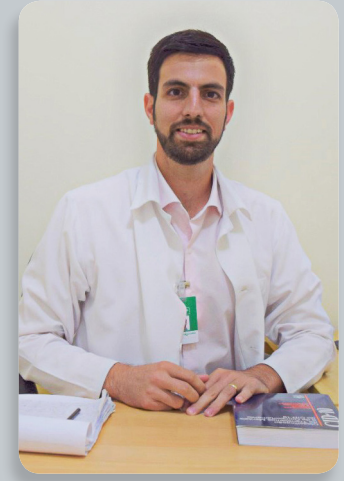
A ginecologista e obstetra Caroline Vilela de Lima explica que a associação de algumas condições, como obesidade e menarca precoce pode predispor ao surgimento da adenomiose

PANDEMIA AFETA SAÚDE MENTAL DOS IDOSOS

Há dois anos, a pandemia da Covid-19 vem apresentando inúmeros desafios e impactos à vida das pessoas, tanto relacionados à própria doença em si quanto às sequelas de quem teve a patologia e às consequências econômicas, sociais e emocionais causadas pelas mudanças relacionadas aos protocolos de segurança. Para os idosos, grupo considerado de risco para a doença, a Covid-19 intensificou diversos pensamentos, como o medo da morte, preocupação com a saúde dos familiares e com a situação financeira, tristeza e solidão.

"Uma das dificuldades encontradas pelos idosos foi manter uma rotina de vivências sociais e de atividade física. O jovem tem maior oportunidade de manter relações sociais e de trabalho por meio virtual, com isso cria-se uma nova rotina que favorece o bem estar", afirma o psicólogo Dener Fraga Batista Leite, do Núcleo de Atenção à Saúde da Unimed Sudoeste de Minas. Ele explica que esta dificuldade maior do idoso em interagir pelas ferramentas digitais comprometeu a sociabilidade, dificultando a organização da rotina de atividade física, do contato com amigos e familiares, o que pode trazer consequências como sintomas de ansiedade e depressão, tais como desequilíbrio na rotina do sono e de alimentação, por exemplo.

O sentimento de solidão, que já é comum nesta faixa etária, tornou-se ainda mais presente com as restrições da pandemia. "Outro fator percebido no consultório, foi a tendência de se preocuparem também com os familiares e, muitas vezes, com impossibilidade de realizar uma ajuda. Esta situação pode gerar muita angústia. Neste sentido, é importante que o círculo de convivência do idoso possa oferecer um espaço familiar em que o diálogo seja sempre uma opção para acolher as angústias e preocupações. " Também é importante evitar a exposição excessiva ao estresse e conteúdo de informações sobre a pandemia não padronizados pelas instituições de saúde. Sugiro buscar junto a família, formas criativas e flexíveis de uma nova rotina. O apoio na espiritualidade também pode ser um fator de proteção e desenvolvimento", acrescenta Dener.



O psicólogo Dener Fraga Batista Leite explica que a família deve estar atenta às mudanças no padrão de sono e alimentação, que podem ser indicativos de quadros ansiosos ou depressivos

Flexibilização pede maior proximidade

Se em um primeiro momento os protocolos de segurança praticamente impediam algum tipo de atividade externa para este grupo, hoje com o avanço da vacinação e a diminuição do número de casos de Covid-19 já é possível, a convivência presencial de idoso com seus familiares e amigos. Esta retomada do contato é importante para que a pessoa na terceira idade se sinta mais acolhida por sua rede de apoio.

Neste sentido, a família e os amigos devem traçar atividades que possam ser realizadas em conjunto, como uma caminhada, preferencialmente em um local seguro e sem aglomeração, compartilhar conhecimentos sobre atividades que o idoso goste, como culinária e artesanado, redecorar a casa são alguns exemplos de atitudes simples que permitem essa sensação de proximidade e segurança.

" Os familiares devem estar atentos a episódios de tristeza, medo e desânimo, que em alguma medida são esperados para os tempos que estamos vivendo. O parâmetro que temos para avaliar se devemos buscar ajuda profissional ou não, é quando estes sinais permanecem de forma constante por mais de um mês. Observar também se o idoso deixa de fazer atividades básicas de rotina, alteração no padrão do sono e da alimentação. Nestes casos é indicado avaliação profissional. Ainda existe uma certa resistência entre algumas pessoas desta faixa etária em relação à psicoterapia, mas isto vem mudando. O conhecimento de forma geral sobre a psicoterapia é maior hoje em dia, com isso favorece a adesão ao serviço pelo idoso também. A presença dos psicólogos nos programas de promoção da saúde com ações direcionadas a psicoeducação e estilo de vida saudável, também contribui para maior adesão a psicoterapia no consultório", finaliza Dener.

Saúde na Internet

APESAR DE REPRESENTAR UMA GRANDE EVOLUÇÃO NA DISPONIBILIDADE DE DADOS SOBRE DOENÇAS, TRATAMENTOS E SINTOMAS, AS INFORMAÇÕES EM SAÚDE NA INTERNET NEM SEMPRE TEM EMBASAMENTO CIENTÍFICO.

SAIBA COMO SE PROTEGER DAS NOTÍCIAS FALSAS E QUAIS AS CONSEQUÊNCIAS DO USO INDISCRIMINADO DESTES DADOS.

A psiquiatra Amanda de Lima Teixeira explica que a cibercondria pode ser caracterizada como a ansiedade infundada em relação ao estado de saúde provocada pela visita aos sites ou aplicativos

Desde que o uso da internet se tornou mais popular, a partir da década passada, um hábito passou a fazer parte da rotina de saúde de muitos brasileiros: pesquisar sobre sintomas de doenças, medicamentos e tratamentos em ferramentas de busca, como o Google. Com a explosão dos aplicativos e do uso de mecanismos de trocas de mensagens, como o Whatsapp, este hábito se tornou ainda mais frequente, o que impactou para sempre a forma como lidamos com nosso autocuidado e a relação médico-paciente. Se por um lado esta situação aumentou a disponibilidade das informações sobre saúde, tornando mais acessível e popular a linguagem técnica da Medicina, por outro tem sido o território perfeito para a proliferação de notícias falsas, a exemplo do que têm ocorrido na pandemia da Covid-19. Diante de tudo isso, em quem acreditar? Como lidar com esta overdose de informações?

Para a psiquiatra cooperada da Unimed Sudoeste de Minas, Amanda de Lima Teixeira (CRM-MG 56409 / RQE26653), esta disponibilidade de informações é importante para trazer ao paciente um papel mais ativo sobre a saúde, mas não se deve esperar, com isto, que o diagnóstico preciso esteja a um clique de distância. "O paciente hoje deixou de ser passivo da assistência médica para se tornar um consumidor ativo de informações sobre cuidados com a saúde. Por um lado, isso tem o potencial de promover um maior engajamento para a prevenção e tratamento de doenças. Mas, tal situação também pode causar conclusões equivocadas, já que informações técnicas nem sempre são bem compreendidas pelo público leigo e as informações trazidas pela internet nem sempre são confiáveis também. Daí a importância de que se estabeleça ainda mais uma relação sólida entre médico e paciente, a fim de sanar dúvidas e desfazer entendimentos errôneos", aponta.

Embora também considere este acesso mais democrático às informações como um dos pontos positivos do uso da internet, o médico de família e comunidade Gabriel Wobeto (CRM-MG 52960 / RQE36474), também cooperado da Unimed Sudoeste de Minas, acredita que o uso excessivo e inadequado destas ferramentas pode trazer consequências graves, como a automedicação. " Acho que o médico deve levar sempre em consideração que o paciente pode ter consultado este tipo de informação e que algumas vezes está no consultório mais preocupado com o que leu na internet do que com o que realmente está sentindo. Por outro lado, o negativo, é que sabemos que o excesso de informação pode levar as pessoas a ficarem sugestionadas e 'sentir' tudo aquilo que está descrito em um determinado site, o que acaba interferindo no diagnóstico médico. Ou pior, às vezes, nem procurar um médico e acabar se automedicando. E a automedicação pode trazer graves consequências, como reações alérgicas, dependência, mascarar sintomas de doenças graves e até causar a morte".

CIBERCONDRIA

A cibercondria é uma ansiedade infundada em relação ao estado de saúde provocada pela visita aos sites ou aplicativos. Dentro deste quadro, o hábito de procurar informações sobre doenças na Internet deixa de ser saudável porque passa a interferir negativamente na qualidade de vida do indivíduo, afetando inclusive a funcionalidade do mesmo, seja na escola, no trabalho, nas relações sociais, como explica a psiquiatra.

"As pessoas mais suscetíveis a este quadro são os que já apresentam um transtorno mental vinculado ao medo do adoecimento, como o transtorno de ansiedade por doença e o transtorno dos sintomas somáticos. Os pacientes diante deste quadro apresentam prejuízos relevantes em várias esferas da vida. Em função da preocupação constante em ter ou vir a desenvolver um problema de saúde, passam a se sentir ansiosos e/ou tristes a maior parte do tempo, apresentam pensamentos recorrentes de que estão com uma doença grave ou que poderão desenvolvê-la ou referem uma percepção recorrente de sinais ou sintomas físicos que são interpretados como agravos importantes à saúde, sem que alterações sejam detectadas. Podem ter sintomas como desânimo, tristeza e perda de prazer nas atividades da vida", detalha Amanda.

EPIDEMIA DAS FAKE NEWS

Muitas vezes, este quadro de ansiedade generalizada sobre a própria saúde ou de familiares pode ser motivado pelas fake news, que são informações falsas propagadas tão rapidamente quando um vírus em sites, fóruns, redes sociais e aplicativos de trocas de mensagens, geralmente com textos alarmistas e sem apresentar nenhuma fonte científica comprovada de referência sobre os dados apresentados. A própria Organização Mundial de Saúde (OMS) chegou a declarar que, paralelo à pandemia da Covid-19, o mundo passa por uma infodemia, ou seja, um excesso crescente de informações em que muitas são verdadeiras e outras não são,em que fica difícil para o público em geral descobrir o que é verdade ou não e encontrar fontes idôneas e orientações confiáveis, quando se precisa.

"As fake news reforçam o medo, a insegurança e a sensação de falta de suporte por lançarem informações desencontradas, contraditórias, mas que sempre tendem a retratar um cenário de catástrofe. Assim, pessoas que já apresentam um quadro de maior preocupação com questões relacionadas à saúde tendem a ficar mais apreensivas e temerosas, imaginando sempre que o pior poderá acontecer ou que já está acontecendo. Isso aumenta sintomas de ansiedade, tristeza, medo de perder o controle da situação, desespero e uma falta de perspectiva quanto ao futuro. Indico que a população vá em busca de fontes oficiais, procure canais de informação vinculados a universidades e grandes instituições de saúde".

Para Gabriel Wobeto, outro problema a ser considerado é o mecanismo de entrega destas informações em saúde em ferramentas de busca. "O buscador disponibiliza, com prioridade, informações que tem mais visualizações e o que atrai o interesse das pessoas, geralmente, são doenças ou sintomas graves. Desta forma, quando uma pessoa pesquisa um sintoma comum de várias outras doenças, é possível que a ferramenta de busca entregue como possibilidade deste sintoma ser de uma doença grave, o que pode sugestionar a pessoa a achar que realmente tem aquela patologia. Outra questão é a falta de controle para anúncios de medicamentos sem comprovação científica e sem análise de referências técnicas da área de saúde, como fórmulas mágicas para emagrecer, para melhorar libido ou desempenho sexual, chips de beleza, tratamentos antienvelhecimento. Há muito charlatanismo nas redes e poucas formas efetivas de coibi-lo".

Para Priscila Borges, jornalista e pesquisadora sobre o tema das fake news, existem diversos motivos para o surgimento destas notícias falsas, seja por envolvimento com causas políticas, por dinheiro ou convicção, monetização dos conteúdos falsos, que faz com que os criadores sejam pagos de acordo com o potencial de disseminação desta mensagem ou conteúdos criados como sátira ou piada que, ao viralizarem, acabam sendo considerados como uma informação verdadeira.

" Diante da pandemia, com tantas informações desencontradas, é fácil a proliferação deste tipo de conteúdo. E as pessoas acreditam seja porque estão diante de uma doença em que o medo e a angústia podem sobrepor nossa capacidade racional, seja porque a mensagem vai de acordo com suas crenças religiosas ou políticas ou porque não temos acesso a dados científicos e técnicos em uma linguagem clara o suficiente para ser compreendida pela maioria da população. Muitas vezes, é mais confortável acreditar naquilo que vai de encontro com a opinião do que confrontar as próprias crenças ou mesmo ter o trabalho de pesquisar sobre aquele assunto em fontes diversas. Nesta situação, é preciso realmente trabalhar com

a educação sobre informação em saúde, para evitar que o risco desta desinformação traga graves consequências, estimulando comportamentos como a automedicação, a cibercondria ou atitudes que prejudicam a saúde coletiva, como a não adoção de protocolos sanitários, por exemplo".

COMO SE PROTEGER DAS FAKE NEWS

1. Desconfie de conteúdos que apelem muito para a emoção;
2. Procure sobre o mesmo assunto em buscadores de notícias e em sites de instituições de renome e com respaldo científico;
3. Procure se manter informado, para entender o contexto das informações de assuntos em saúde que estão em evidência no momento, o que ajuda a desconfiar de informações falsas. Cheque a informação em mais de uma fonte.
4. Na dúvida, não compartilhe o conteúdo. É papel do cidadão também coibir a desinformação e evitar a disseminação de informações que não possam ser comprovadas.

Para o médico de família e comunidade, Gabriel Wobeto, um dos problemas da busca de informações sobre saúde na internet é a falta de controle para anúncios de medicamentos sem comprovação científica e sem análise de referências técnicas da área de saúde

ONDE ENCONTRAR INFORMAÇÕES CONFIÁVEIS SOBRE SAÚDE NA INTERNET

Confira alguns canais de informação que podem te ajudar a tirar dúvidas sobre conteúdos falsos

Ministério da Saúde:
www.gov.br/saude/pt-br
Secretaria do Estado de Saúde:
www.saude.mg.gov.br
Conselho Federal de Medicina: portal.cfm.org.br
Anvisa: www.gov.br/anvisa/pt-br

Sites das Sociedades Brasileiras de Especialidades Médicas, como, por exemplo:

Sociedade Brasileira de Cardiologia:
www.portal.cardiol.br
Sociedade Brasileira de Infectologia:
infectologia.org.br
Associação Brasileira de Psiquiatria:
www.abp.org.br
Sociedade Brasileira de Medicina e Comunidade:
www.sbmfc.org.br
Unimed:
www.unimed.coop.br/web/guest/viver-bem

QUEM FAZ A UNIMED?

O médico Geovany Amorim Ferreira, cardiologista e médico do trabalho (CRMMG 9923/RQE 24839/15641), é formado pela Faculdade de Medicina de Barbacena (Fundação Presidente Antônio Carlos – FUPAC). Tem residência médica pelo Hospital dos Servidores do Estado em Belo Horizonte, Medicina do Trabalho pela UNAERP em Ribeirão Preto, formação e aprimoramento em Ecocardiografia pelo Hospital do Coração de Ribeirão Preto. Ele conta que a vocação médica sempre esteve em seu coração, desde o Ensino Médio. "Sempre fui voltado para as Ciências Biológicas e, por isso, almejei a Medicina como profissão, aliando esta predisposição com a vontade de cuidar das pessoas. A Cardiologia me atraiu quando constatei que a maior causa de mortes no mundo são as doenças cardiovasculares, que podem ser evitadas quando se combatem os fatores de risco. Portanto, considero uma especialidade nobre que tem muito a contribuir, especialmente na parte preventiva, que é como eu primo meu trabalho. Já a Medicina do Trabalho veio pela visão que tive da demanda regional da especialidade". Cooperado fundador da Unimed Sudoeste de Minas, que completou recentemente 29 anos de história, ele também é parceiro há 04 anos da cooperativa de trabalho médico, como coordenador técnico em sua empresa, o Centro de Medicina Especializada no Trabalho (Cemetra), dando suporte aos colaboradores da Unimed Sudoeste de Minas. Também é membro do Conselho Fiscal da Unimed há 08 anos. "É importante participar do Conselho Fiscal tanto para garantir a lisura e transparência das contas, o que sempre demonstrou a cooperativa, como para ajudar a Unimed a crescer e se desenvolver de forma sustentável". Para o médico, a evolução da Unimed Sudoeste de Minas nos últimos anos é notória em diversos aspectos, especialmente neste momento, com a obra de reforma e ampliação do Hospital Unimed. "Tenho muito orgulho e prazer de fazer desta família. Nosso hospital será um polo de fortalecimento regional da saúde".

A auxiliar de farmácia do Hospital Unimed, Sabrina Santos Souza, é colaboradora da cooperativa de trabalho médico há 07 anos. Ela é formada em Técnico em Química pela Escola Técnica de Passos (Etec) em 2009 e cursa Farmácia pela Universidade de Franca (Unifran) há dois anos, vocação que sentiu aflorar devido sua função na unidade hospitalar. Sabrina é responsável pela aquisição e estoque de medicamentos e materiais, além da contratação e escala de colaboradores do setor. "A organização do nosso setor é fundamental para o bom funcionamento do hospital, pois somos nós que mantemos o estoque em dia e uma falta pode interferir no tratamento do paciente". Para ela, o nascimento do filho, João Pedro, em 2017 foi um momento muito marcante. "Fui muito bem recebida no momento do parto. Ao chegar no meu quarto, estava tudo enfeitado para nos recepcionar e isso me marcou muito. Além disso, a própria conquista de cursar Farmácia e a aquisição da minha casa, que vieram através do meu trabalho, são motivos de orgulho para mim. Criei vínculos de amizade no hospital que levo para minha vida. Apesar de todos os desafios realmente me encontrei profissionalmente na atuação hospitalar e amo o que faço".

CUIDAR DE VOCÊ.
#ESSEÉOPLANO

PRECISOU DE 2ª VIA DE BOLETOS DA UNIMED?

Atenção para os canais exclusivos para esta solicitação

Solicite pelo site: ***unimedsudoestemg.coop.br****, pelo whatsapp* ***(35)3529-2600*** *ou no app Unimed Cliente.*

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed
Sudoeste de Minas

ANS - nº 32417-5

Pulso

SER ESPECIALISTA É SE CAPACITAR DIA A DIA PARA OFERECER O MELHOR. É TER A OPORTUNIDADE DE APRENDER SEMPRE PARA SE APRIMORAR CADA VEZ MAIS. ESTAMOS INVESTINDO EM NOSSA AMPLIAÇÃO ESTRUTURAL E EM EQUIPAMENTOS DE ALTA TECNOLOGIA SEM DEIXAR DE LADO O QUE TEMOS DE MAIS PRECIOSO: O CUIDADO HUMANIZADO.
ANS - nº 32417-5
Pulso
HOSPITAL UNIMED EM PASSOS
SOMOS
ESPECIALISTAS EM CUIDAR
CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.
Unimed
Sudoeste de Minas
(35) 3529-2450
Avenida Dr. Breno Soares Maia, 236
Bairro Belo Horizonte - Passos/MG
unimedsudoestemg