

#157 2021

Você COM saúde

Cuide de quem é essencial para sua empresa

Colesterol

Como os diferentes tipos influenciam o funcionamento do organismo

P.04

Intestino

Entenda as diferenças entre probiótico, prebiótico e simbiótico

P.06

Gestação

Saiba mais sobre o acompanhamento das gestantes de alto risco

P.12

Novo CIM São José dos Pinhais

Estrutura ampla e moderna reforça a capacidade de atendimento na Região Metropolitana de Curitiba

P.08

Editorial

Nesta edição, você vai conhecer o novo Centro Integrado de Medicina (CIM) São José dos Pinhais. A unidade própria, inaugurada no início de abril, foi planejada e construída pela **Paraná Clínicas** para reforçar o atendimento médico e multidisciplinar na Região Metropolitana de Curitiba. Todos os detalhes sobre a ampliação da capacidade, o horário de funcionamento, a adição de especialidades e serviços estão na reportagem de capa, que pode ser lida a partir da página 08.

Incluimos também uma matéria especial sobre gestação de alto risco e o trabalho desenvolvido pela **Paraná Clínicas** para reduzir os índices de prematuridade e/ou complicações pós-parto. No texto, os médicos do Grupo da Gestação de Alto Risco (GAR) e do Gestar Bem explicam um pouco mais sobre os fatores de preocupação e a importância do acompanhamento mais próximo para a saúde das futuras mães e seus pequenos bebês.

A **Revista Você com Saúde #157** apresenta ainda: uma matéria sobre colesterol e seus diferentes tipos; um guia para identificar os ingredientes sabotadores escondidos nos rótulos dos alimentos industrializados; as diferenças entre probiótico, prebiótico e simbiótico e seus impactos na saúde do intestino; e um material apontando as principais causas da coceira nos olhos, além dos cuidados preventivos e terapêuticos para o problema.

Aproveite a leitura!

você COM
saúde

Conselho Editorial
Brenda Werneck
Bruna Brassalotti
Camila Candal Neves
Dr. Carlos Morteau
Juliane Poitevin
Juliano Tomazela
Dra. Karina Grassi
Dra. Caroline Caldeira

Jornalista Responsável:
Cecile Moreschi Freire Krueger
(DRT-PR 11111)

Redação:
Camila Tsubauchi

Diagramação:
Lilian Coelho

Revisão:
Karina Trzeclak

Tiragem:
2.000 exemplares

Conteúdo Editorial:
Grupo Excom
(41) 3343-7574
www.excom.com.br

ANS - n.º 3501/141



8

CAPA

Conheça o novo CIM São José dos Pinhais

3

NUTRIÇÃO

Fique de olho no rótulo dos alimentos

4

CUIDADO

Entenda a função do colesterol

6

EQUILÍBRIO

Probióticos, prebióticos e simbióticos: o que são?

12

PREVENÇÃO

Gestação de Alto Risco e suas implicações

14

BEM-ESTAR

Saiba mais sobre as causas da coceira nos olhos



Paraná Clínicas

Uma empresa SulAmérica

Acompanhe a Paraná Clínicas nas redes sociais:

/paranaclinicas
 @paranaclinicas
 /company/paraná-clínicas
 /paranaclinicssaude

nutrição

De olho no rótulo: fique atento aos ingredientes sabotadores

Muitos produtos industrializados contêm açúcar e farinha refinada escondidos em sua composição

Aquele biscoitinho delicioso que tem cara de fit, embalagem fit e propaganda fit, pode não ser tão fit assim como se pensa. “Se o rótulo não indicar claramente que o produto é 100% integral, é possível que a receita leve açúcar refinado ou farinha refinada, mesmo que em pequena quantidade. Em uma dieta lowcarb, por exemplo, o consumo não é indicado”, explica a nutricionista credenciada da **Paraná Clínicas** e integrante da equipe do Programa de Emagrecimento do PRIORI, Fernanda Gularte (CRN-8/5232).

A recomendação está relacionada ao Índice Glicêmico (IG) do alimento. “Quanto mais ingredientes refinados a receita tiver, maior tende a ser esse índice. O grande problema é que picos constantes de glicemia no organismo, fornecem mais energia do que o necessário, o que acaba resultando em uma reserva de gordura maior, principalmente na região do abdômen”, completa a nutricionista. Por isso, os carboidratos refinados são os principais vilões na perda de medidas.



Integral

Produtos integrais e 100% integrais são diferentes. Os primeiros, geralmente, são feitos com uma mistura de farinhas integrais e refinadas, muitas vezes enriquecidas com ferro e ácido fólico. Já os 100% integrais não contêm adição desses ingredientes e, quando têm açúcar, são opções sem refinamento, como o mascavo. “Isso não quer dizer que está liberado comer alimentos sem controle só porque são 100% integrais. É preciso estar atento a quantidade consumida em qualquer situação”, alerta Fernanda.

Quantidades

Você sabia que a lista de ingredientes é apresentada de acordo com a quantidade de cada item no produto. Portanto, evite aqueles que começam com açúcar, por exemplo, pois tendem a ser mais calóricos e mais pobres em nutrientes. “Outro ponto importante é que quando a lista é muito grande e cheia de nomes complicados, a adição de conservantes, corantes e acidulantes tende a ser maior”, exemplifica a nutricionista. A dica é: quanto menos ingredientes, mais qualidade nutricional.

Gorduras

Na hora de cozinhar, surge a dúvida: é melhor usar manteiga, margarina ou óleo vegetal (tipo o de soja)? Segundo Fernanda, é preciso pensar no produto in natura. “Manteiga é basicamente feita de leite, enquanto a margarina é uma mistura de água, óleo vegetal, soro de leite e outros produtos. No caso do óleo de soja, imagine o quanto o grão precisa ser processado para se tornar óleo. Quanto maior esse processo, menos natural e saudável tende a ser o produto final”, explica.

Açúcares

O tipo de açúcar utilizado para adoçar o produto também precisa ser observado. O refinado, branquinho, bastante comum na casa dos brasileiros, tem índice glicêmico de 92. O mel apresenta IG de 83. No açúcar mascavo, o número é 80, enquanto o açúcar de coco não passa de 35. “É importante lembrar que açúcar, independentemente do tipo, vai virar glicose. O que dita se a opção é mais saudável, é a velocidade de transformação. Por isso, os que demoram mais para serem processados pelo organismo, são opções melhores de substituição”, ressalta a nutricionista.

Fique de olho!

Qual o papel do colesterol?

Entenda mais sobre os diferentes tipos e a importância do controle desses índices

O colesterol é um tipo de gordura fabricada pelo fígado e que tem papel importante no funcionamento geral do organismo. A substância está presente na parede das células, nos hormônios e nos ácidos biliares – aqueles que ajudam na digestão dos alimentos. Parece bom e simples, não é mesmo? Mas quando o resultado do exame de sangue chega, começa a confusão: afinal, qual a diferença entre colesterol bom, ruim e total? O que significam as siglas LDL e HDL? E para que servem os triglicerídeos? Para responder essas dúvidas, a Revista Você com Saúde conversou com o endocrinologista credenciado da **Paraná Clínicas**, Dr. Caoê Linsingen (CRM-PR 24.267, RQE 17.646).

O que é o perfil lipídico ou lipidograma?

“É a dosagem da soma de todo o colesterol e as suas frações, que se diferem por apresentar diferentes densidades no sangue”, explica o médico. Ou seja, é o exame que mede o colesterol total do paciente, formado pela parcela boa e pela parcela ruim de gordura presentes no sangue. “É preciso verificar as frações de forma separada. O valor do colesterol total, por exemplo, pode estar dentro do recomendado, mas ser composto, principalmente, pela parcela ‘ruim’, ou o paciente pode ter um colesterol total elevado, porém com uma parcela ‘boa’ invejável”, completa Dr. Caoê.

O que é o colesterol LDL?

Em inglês, significa Low Density Lipoprotein – que traduzido para o português quer dizer Lipoproteína de Baixa Densidade. O LDL é bastante conhecido como “colesterol ruim” porque é a parcela que se acumula nas artérias e pode dificultar, ou até mesmo interromper completamente, a passagem do sangue. “Precisamos dele, mas na quantidade correta. Em excesso, ele participa da formação de placas que levam a aterosclerose e pode causar o temido infarto do coração ou Acidente Vascular Cerebral (AVC)”, indica o médico. Os índices ideais variam de acordo com o perfil do paciente.

O que é o colesterol HDL?

É a High Density Lipoprotein – que em tradução livre quer dizer Lipoproteína de Alta Densidade. O HDL é comumente chamado de “colesterol bom” e é responsável por atuar na reciclagem da outra parcela do colesterol, chamada de “ruim”. Segundo Dr. Caoê, não há problema em ter o HDL elevado. “O que precisa ser realmente controlado é o não-HDL, ou seja, a soma de todas as parcelas ‘ruins’”, completa.

E o que são os triglicerídeos?

Segundo o endocrinologista, é “um tipo de gordura usada como reserva de energia. E é a fração do colesterol que tem maior resposta à dieta e atividade física”. Assim como o LDL, os triglicerídeos contribuem para a formação de obstruções nas artérias e também podem gerar inflamação do pâncreas e o acúmulo de gordura no fígado. Ou seja, manter os índices de triglicerídeos sob controle é muito importante para a saúde do paciente e para a estabilidade do colesterol total.

Quem corre mais riscos?

Sedentários e com dietas ricas em alimentos ultraprocessados, frituras, embutidos, carne vermelha, bacon e laticínios têm mais chances de apresentar índices elevados de colesterol. “Pacientes com comorbidades como hipertensão, diabetes, obesidade e tabagismo favorecem a aterosclerose”, explica o endocrinologista. Mas existem pacientes que, mesmo com comportamento e dieta saudáveis, acabam apresentando índices elevados.

“Cerca de 70% do colesterol é fabricado pelo nosso próprio fígado, somente cerca de 30% vêm da alimentação. Depois de passar pelo sangue, o colesterol é reciclado pelo fígado para formar a bile, mas essa capacidade de eliminação varia de pessoa para pessoa. A genética influencia muito, então podem existir casos de pacientes atletas com dieta super regrada e, mesmo assim, com colesterol LDL elevado” completa o médico.

Quando as mudanças comportamentais não são suficientes para atingir os valores ideais do colesterol de acordo com o grupo de risco do paciente, é preciso recorrer ao uso de medicamentos. “As estatinas compõem a principal classe de remédios para controle do colesterol e são seguras quando bem indicadas”, completa o endocrinologista.

Na consulta médica

O perfil lipídico é um exame de sangue essencial e sempre deve constar naquele pedido de checkup anual. Segundo Dr. Caoê, é importante realizar a testagem também nas crianças. “Dos 09 aos 12 anos, é preciso avaliar pelo menos uma vez, para descartar alterações genéticas como a hipercolesterolemia familiar. Nos adultos com comorbidades, como obesidade, hipertensão e diabetes, o acompanhamento precisa ser feito com maior frequência”, explica. Nesses casos, o intervalo entre um exame e outro pode chegar a 03 meses.

No exame de sangue

- **Colesterol total:** menor que 190 mg/dl
- **Colesterol HDL (bom):** maior que 40 mg/dl
- **Colesterol LDL (ruim):** menor que 130 mg/dl: em pessoas com risco cardiovascular baixo
menor que 100 mg/dl: em pessoas com risco cardiovascular intermediário
menor que 70 mg/dl: em pessoas com risco cardiovascular alto
menor que 50 mg/dl: em pessoas com risco cardiovascular muito alto

Obs.: Valores de referência do perfil lipídico para adultos maiores de 20 anos

Fonte: Sociedade Brasileira de Cardiologia

No prato (ou fora dele)

Dieta balanceada e prática de exercícios físicos por pelo menos 150 minutos ao longo da semana estão entre as principais recomendações para quem está lutando para abaixar os níveis do colesterol. “Chás milagrosos infelizmente não ajudam, mas se o hábito de tomar um chá gostoso levar a uma mudança de hábitos alimentares em geral, aí sim o efeito será muito positivo”, indica o endocrinologista. Para reforçar o controle, alguns alimentos específicos precisam ser evitados:



Gema de ovo



Bacon



Pele da carne das aves



Manteiga



Creme de leite



Nata



Frituras



Embutidos



Carne vermelha



Produtos ultraprocessados

Você sabia?

A cada 40mg/dL de colesterol LDL reduzido, a mortalidade por infarto cai 20%



Da diarreia à constipação: seu intestino também precisa de suplementos

Os probióticos, prebióticos e simbióticos têm diferentes fontes e formas de agir, mas são essenciais para a regulação do fluxo intestinal

Você sabia que existe uma classificação médica para os diferentes tipos de fezes? É isso mesmo! O nome científico é Diagrama de Bristol e ele lista sete escalas com base no formato e na consistência da produção intestinal. O assunto pode ser um pouco desagradável, mas é muito importante para a saúde humana. Sendo assim, precisamos falar sobre cocô.

“Nem muito duras, nem muito moles. As fezes ideais precisam ser como uma salsicha ou serpente, com pouca ou nenhuma fissura, suaves e macias”, explica a nutricionista credenciada da Paraná Clínicas, Carolina Henequim (CRN-8/2804). No consultório, a pergunta é regra e o diagrama ilustrado está sempre a vista para que o paciente indique sua classificação.

“A atividade intestinal também regula o colesterol, a absorção de nutrientes e a capacidade imunológica e anticarcinogênica do organismo”, aponta o gastroenterologista formado pela Universidade de São Paulo (USP) e credenciado da Paraná Clínicas, Dr. André Rodrigues Martim Neto (CRM-PR 31.885, RQE 17.174/17.175). Por isso, a preocupação é universal, tanto para quem sofre de constipação ou quanto para quem enfrenta diarreias frequentes.

A dieta correta, o consumo de líquidos na quantidade adequada e a prática de exercícios físicos regularmente são essenciais para o bom funcionamento do intestino. Mas existem casos em que o organismo precisa de uma ajuda extra para regularizar as visitas ao banheiro e é aí que entram os suplementos alimentares a base de probióticos, prebióticos e simbióticos.



Quando procurar ajuda?

Dor ou distensão abdominal, gases, constipação ou diarreias frequentes são sinais de alerta e podem indicar que existe algo errado. “Não é só quem tem intestino preso que precisa de acompanhamento médico. Esse grupo deve estar atento, porém portadores de intolerâncias alimentares, diabéticos, pessoas com elevados níveis de colesterol ou deficiências nutricionais, principalmente de ferro, cálcio e magnésio, também podem ser beneficiadas pela ação dos simbióticos”, confirma Dr. André.

Diferentes atores

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), os probióticos são organismos vivos que, quando administrados em doses adequadas, conferem benefícios para a saúde do paciente. “Os probióticos são bactérias boas que vivem no cólon, enquanto os prebióticos são ingredientes nutricionais que estimulam o crescimento dessas bactérias benéficas”, ilustra Dr. André.

Ou seja, o probiótico é o “bichinho”, enquanto o prebiótico é o alimento que o mantém vivo. Então, o que são os simbióticos? Segundo o gastroenterologista, são “associações de um ou mais probióticos com um ou mais prebióticos. Uma combinação que favorece a sobrevivência das bactérias boas no intestino”. Tudo isso pode ser encontrado nos alimentos, de forma natural, mas também cabe em uma cápsula.

“Conseguimos construir a fórmula a partir da queixa principal, individualizando o tratamento para cada paciente. A escolha do tipo de probiótico é importante, pois existem cepas diferentes que favorecem a imunidade ou têm propriedades anti-inflamatórias, por exemplo. Além disso, é preciso variar essas cepas após um certo período, para que o estímulo permaneça”, detalha a nutricionista.



“A atividade intestinal também regula o colesterol, a absorção de nutrientes e a capacidade imunológica e anticarcinogênica do organismo”

Dr. André Rodrigues Martim Neto, gastroenterologista

Os grandes aliados do intestino

Probióticos



Kombuchá

Kefir

Vinagre de maçã

Prebióticos



Cevada

Linhaça

Aveia



Conheça o novo CIM São José dos Pinhais

Unidade tem mais de 2 mil m² de área construída e amplia a capacidade de atendimento da **Paraná Clínicas** e da **SulAmérica** na Região Metropolitana de Curitiba

O novo Centro Integrado de Medicina (CIM) São José dos Pinhais entrou em operação em abril de 2021 para reforçar a segurança assistencial, o atendimento multidisciplinar e a comodidade dos beneficiários **Paraná Clínicas** e **SulAmérica** na Região Metropolitana de Curitiba. O prédio, projetado e construído especialmente para serviços médicos, possui 2,6 mil metros quadrados de área e está localizado em uma região estratégica do município, nas proximidades do Shopping São José.

“Ampliamos nossa capacidade de atendimento de 4,7 mil consultas por mês para até 32 mil”, indica o diretor da Operadora, Juliano Tomazela. Outro ponto positivo e de grande destaque, é a expansão do rol de serviços oferecidos na unidade. “Serão 31 especialidades, além da inclusão de audiometria, fisioterapia, teste de esforço, raio-x e salas de gesso e de inalação, serviços que não eram disponibilizados no antigo CIM São José dos Pinhais”, completa o diretor Assistencial, Dr. Carlos Morteau (CRM-PR 9.480, RQE 21.624).

Nos dois primeiros meses de atuação (abril e maio de 2021), o horário de atendimento deve ser mantido: de segunda à sexta-feira, das 7h às 19h, e aos sábados, das 7h às 11h. “A partir de junho, queremos estender o funcionamento, permanecendo à disposição de segunda à sábado, das 7h às 22h. Com essa alteração, esperamos facilitar o acesso e garantir suporte médico de alta qualidade sem que o beneficiário precise realizar grandes deslocamentos”, explica Juliano.

Mais serviços

De acordo com o diretor Assistencial da **Paraná Clínicas**, o novo CIM São José dos Pinhais vai oferecer também pronto-atendimento clínico adulto, pediátrico e de ortopedia. “Teremos clínicos gerais e especialistas à disposição para urgências e emergências ao longo do dia, com atendimento por ordem de chegada e prioridades, tendo ainda a estrutura adequada para a realização de pequenos procedimentos, como gesso ou suturas”, confirma Dr. Carlos.

Mas a principal novidade está relacionada ao PRIORI, composto por 12 programas especializados voltados para populações especiais, como idosos, gestantes, hipertensos e diabéticos. “Esse trabalho, focado em prevenção e promoção de qualidade de vida, que antes era realizado apenas no CIM Água Verde, em Curitiba, será ofertado também em São José dos Pinhais a partir de julho. É a primeira vez que levamos o PRIORI para outra unidade própria da **Paraná Clínicas**”, destaca Juliano.

“Com essa oferta, esperamos amplificar os resultados positivos e a adesão de nossos clientes aos programas do PRIORI. O principal objetivo é sempre incentivar mudanças de comportamento e a adoção de hábitos de vida mais saudáveis. Como consequência, alcançamos redução na ocorrência de doenças crônicas bastante comuns como diabetes e colesterol, diminuindo também os índices de complicações causadas por esses problemas”, pontua o diretor Assistencial.



Confira as especialidades

1. Clínica Geral
2. Pediatria
3. Ginecologia
4. Obstetrícia
5. Ortopedia
6. Urologia
7. Dermatologia
8. Psicologia
9. Fonoaudiologia
10. Fisioterapia
11. Nutrição
12. Cardiologia
13. Pneumologia pediátrica
14. Neurologia
15. Oftalmologia
16. Otorrinolaringologia
17. Angiologia
18. Gastroenterologia
19. Exames laboratoriais
20. Ultrassonografia/ecografia
21. Raio-X
22. Eletrocardiograma
23. Teste de esforço
24. Audiometria
25. Pronto-atendimento clínico
26. Pronto-atendimento pediátrico
27. Pronto-atendimento ortopédico
28. Pequenos procedimentos
29. Inalação
30. Sala de gesso
31. Emergência

Obs.: a lista de serviços pode sofrer alteração sem prévio aviso, de acordo com a demanda assistencial.



Novos Serviços

- | | |
|--------------------|---------------------------------|
| + Audiometria | + Sala de inalação |
| + Fisioterapia | + Pronto-atendimento adulto |
| + Teste de esforço | + Pronto-atendimento pediátrico |
| + Raio-X | + Pronto-atendimento ortopédico |
| + Sala de gesso | + PRIORI |

Onde estamos?

Rua Voluntários da Pátria, nº300, esquina com a rua Doutor Motta Junior.

A importância do cuidado especial às gestantes de alto risco

Grupo da Gestação de Alto Risco da **Paraná Clínicas** e a equipe do Gestar Bem acompanham de perto os casos sensíveis e buscam evitar nascimentos prematuros ou complicações pós-parto

Toda gestação é marcada por sentimentos intensos, desafios físicos e novas descobertas diárias. Para muitas mulheres, é um momento lindo e sereno. Mas para algumas futuras mães a missão de gestar vem acompanhada de incertezas sobre sua própria saúde e a do bebê. “Quando uma condição clínica materna aumenta as chances de complicações durante a gestação ou quando existe alguma alteração no feto que necessite um acompanhamento mais próximo, consideramos essa gestação como de risco”, explica o ginecologista e obstetra do grupo da Gestação de Alto Risco (GAR) da **Paraná Clínicas**, Dr. Vinicius Pacheco Zanlorenzi (CRM-PR 19.814, RQE 21.482).

Entre as causas mais comuns estão: idade materna inferior a 18 anos e superior a 35 anos, infecções urinárias recorrentes, cirurgias ginecológicas prévias, obesidade, problemas de tireoide, hipertensão, diabetes e anemia. “Mas a classificação não é automática, é preciso avaliar todo o contexto. Por isso, é muito importante realizar o pré-natal adequadamente, porque é por

Quando o bebê é prematuro?

Uma gestação sem intercorrências tem duração aproximada de 40 semanas. Quando o parto ocorre antes das 37 semanas completas, o bebê é considerado prematuro e demanda cuidados especiais em Unidade de Terapia Intensiva (UTI) Neonatal. De acordo com Dr. Vinicius, existem dois tipos de prematuridade:

Espontânea: ocorre quando a paciente entra em trabalho de parto com menos de 37 semanas de gestação e é causada, principalmente, por intercorrências de saúde como infecção materna, anemia ou pelo rompimento da bolsa amniótica; corresponde a maior parte dos casos.

Terapêutica: ocorre quando há uma piora no quadro clínico, seja materno ou fetal, e o parto precisa ser adiantado porque a postergação coloca em risco a vida da mãe ou do bebê.

meio dele que conseguimos fazer uma estratificação do risco gestacional e planejar o acompanhamento médico”, enfatiza Dr. Vinicius. Composto por médicos, enfermeiras e outros profissionais de saúde especializados em obstetrícia, o GAR tem como principal objetivo evitar a prematuridade ou a interrupção da gravidez.

“Cerca de 12% dos bebês brasileiros nascem prematuros. O número é considerado alto em comparação à média mundial, que chega a 10%. Com o trabalho realizado pela **Paraná Clínicas**, conseguimos manter o índice de prematuridade em apenas 2,63% entre nossas pacientes”, indica a gerente médica executiva da operadora, Dra. Caroline Patrício Caldeira (CRM-PR 28.654, RQE 17.055). Além do GAR, outro serviço exclusivo para clientes **Paraná Clínicas** contribui para o controle dos índices: o Gestar Bem. “O programa oferece o pré-natal adequado, consultas de enfermagem para o aleitamento materno e o puerpério, e também contempla o curso de gestante”, completa Dra. Caroline.

Sinais de alerta

A gestante deve ficar atenta e comunicar seu médico sempre que apresentar:

- problemas urinários frequentes;
- corrimentos vaginais incomuns;
- perda anormal de líquido.



Curso de gestante: por que fazer?

Durante o curso Gestar Bem da **Paraná Clínicas**, as futuras mães e seus acompanhantes recebem orientações de diferentes especialistas – obstetra, pediatra e enfermeira – sobre diferentes assuntos. “Conseguimos abordar alterações fisiológicas esperadas, como agir em circunstâncias consideradas normais para o momento e até como reconhecer situações patológicas ou de perigo”, explica o ginecologista e obstetra responsável pelo curso, Dr. André de Paula Branco (CRM-PR 18.011, RQE 11.804).

É por isso que a participação das gestantes de alto risco é tão importante. “É uma oportunidade adicional de comunicação, que complementa a consulta de pré-natal e ajuda a treinar a paciente, mesmo aquela que já tem experiência, sobre a conduta mais adequada”, pontua Dr. André. Na **Paraná Clínicas**, o curso de gestantes ocorre uma vez por mês e pode ser realizado a partir de 24 semanas. Além das orientações sobre os tipos de partos, a programação traz os primeiros cuidados práticos com o bebê.

Prematuridade em números

12% dos bebês nascem com menos de 37 semanas no Brasil

10% dos partos ocorrem antes da hora no mundo

2,3% dos nascimentos são prematuros na **Paraná Clínicas**

Fonte: ONG Prematuridade; PRIORI – Programas de Saúde.

8 causas comuns de coceira nos olhos

Alergias, infecções, exposição a luz e uso de lentes de contato estão entre os problemas mais recorrentes

Aquele desconforto visual que começa com uma sensação de coceira, vai aumentando ao longo do dia, e acaba deixando os olhos vermelhos e até mesmo inchados. De acordo com o oftalmologista credenciado da **Paraná Clínicas**, Dr. Raphael Baggio (CRM-PR 28.336, RQE 19.794), essa é uma das queixas mais comuns em consultório. “Quando os olhos coçam, o paciente vai fazer de tudo para se livrar da irritação. Mas existem várias causas para o problema, algumas mais sérias, outras mais simples. Para não pôr a visão em risco, caso apresente vermelhidão, coceira ou qualquer dúvida sobre sua saúde ocular, é muito importante buscar o acompanhamento adequado com seu médico oftalmologista”, explica.

Conheça mais sobre as principais causas e as ações preventivas de coceira nos olhos:

1. Alergias sazonais

A coceira surge todo ano, na mesma época, mais ou menos perto da Primavera. “Normalmente, está relacionada à liberação do pólen das plantas e pode vir acompanhada de outros sintomas, como espirros e congestão nasal”, indica Dr. Raphael. Para amenizar os efeitos, é preciso evitar contato com os alérgenos, ficar atento a previsão do tempo, manter janelas de casa e do carro fechados, principalmente no início e no fim do dia, tomar banho e lavar as roupas com maior frequência.

2. Alergias perenes

Diferente das alergias sazonais, elas ocorrem durante todo o ano. Segundo o oftalmologista, “estão ligadas diretamente ao pó, mofo, pelos de animais domésticos e à utilização de produtos de limpeza ou outras substâncias, como soluções de limpeza de lentes de contato e xampus”. Nesse caso, ficar longe do que está causando a reação alérgica é a solução mais eficiente. “Fazer um teste alérgico, capaz de identificar as substâncias causadoras da alergia, é diferencial para o tratamento”, completa.

3. Aerossóis e poluentes

Fumaça de cigarro, de combustíveis e até mesmo certos tipos de perfumes podem causar coceira nos olhos. “Além de evitar a exposição a esses agentes irritantes, é possível utilizar lubrificantes oculares e compressas frias sobre as pálpebras, com soro fisiológico ou água”, explica o oftalmologista.

“Quando os olhos coçam, o paciente vai fazer de tudo para se livrar da irritação. Mas existem várias causas para o problema, algumas mais sérias, outras mais simples”

Dr. Raphael Baggio, oftalmologista



4. Infecções

Infecções virais, bacterianas e fúngicas também atingem os olhos e podem causar coceira. “A mais comum é a conjuntivite, que deixa o olho avermelhado e lacrimejante. Outra infecção bastante comum é a uveíte, essa causa dor e sensibilidade à luz”, descreve Dr. Raphael. Como as infecções geralmente exigem tratamento com antibióticos, é preciso passar pela avaliação de um médico oftalmologista.

5. Olho seco

A lágrima tem como função principal manter a umidade e a limpeza dos olhos. Mas, por várias razões, algumas pessoas passam por uma redução na produção de lágrimas, o que resulta em coceira e desconforto. “Uma causa comum, é o envelhecimento. Mas existem outras origens, como diabetes, artrite reumatoide ou uso de certos medicamentos”, aponta o médico. O fluxo lacrimal também pode ser influenciado pelo meio ambiente, como em dias secos e de ventania.

6. Longos períodos em frente a telas

Momentos de atenção plena como durante a leitura, uma sessão de cinema ou ao volante, reduzem a frequência do piscar de olhos, resultando no ressecamento ocular. “O melhor tratamento preventivo, nesse caso, é descansar os olhos de tempos em tempos”, recomenda o oftalmologista.

7. Uso de lentes de contato

Não trocar as lentes de contato no período indicado pelo fabricante, pode irritar seus olhos, fazendo-os coçar. “Lembrar de retirá-las a noite, antes de dormir, e seguir todas as recomendações de limpeza indicadas pelo médico, pode ajudar a evitar problemas maiores”, completa Dr. Raphael.

8. Blefarite

É resultado da inflamação das pálpebras e ocorre devido a um distúrbio das glândulas que produzem as substâncias necessárias para a formação das lágrimas. Segundo o médico, “para evitar esse problema, é preciso um protocolo de higiene e tratamento específico, sempre orientado pelo oftalmologista”, finaliza.

Para manter sua saúde ocular:

- Evite coçar os olhos, principalmente se suas mãos não estiverem limpas
- Mantenha a lubrificação, em especial nos dias mais secos ou com ventania
- Troque as lentes de contato no período indicado pelo fabricante
- Use óculos escuros (de qualidade) durante a exposição ao sol
- Não durma usando lentes de contato ou maquiagem nos olhos
- Faça intervalos periódicos de descanso quando utilizar TV, celular ou computador

CENTRO DE INFUSÃO

CUIDADO COMPLETO PARA UM TRATAMENTO SEGURO.

O Centro de Infusão da Paraná Clínicas é referência no atendimento a Oncologia, Reumatologia e Hematologia. A estrutura oferece:

 Protocolos eficientes;

 Apoio multidisciplinar;

 Atenção humanizada;

 Segurança assistencial.

Centro de Infusão Paraná Clínicas.
Mais conforto e privacidade para o tratamento.

Localizada no CIM Água Verde, na Av. República Argentina, 650.
Para saber mais, entre em contato pelo telefone (41) 3340-2855.


Centro de
Infusão



Paraná Clínicas
Uma empresa **SulAmérica**