

Cada vez mais frágeis



Fábio de Castro, da Agência FAPESP, assina esta matéria sobre a fragilidade em idosos, uma síndrome clínica que se caracteriza por perda de peso involuntária, fadiga, fraqueza, diminuição da velocidade de caminhada e baixa atividade física e que atinge a população da cidade de São Paulo precocemente em relação aos países desenvolvidos e, depois dos 75 anos, avança com extrema rapidez. Esta é a conclusão de um estudo realizado por pesquisadores da Faculdade de Saúde Pública (FSP) da Universidade de São Paulo (USP) com uma amostra de 689 pessoas com

mais de 75 anos na capital paulista. A síndrome, de acordo com a pesquisa, atingia 14,1% do grupo em 2006. Em 2008, apenas dois anos depois, a prevalência já era de mais de 45%. O trabalho, que teve apoio da FAPESP na modalidade Auxílio à Pesquisa – Regular, está ligado ao Projeto Temático “Saúde, bem-estar e envelhecimento (Sabe-2005) – Estudo longitudinal sobre as condições de vida e saúde dos idosos no município de São Paulo”, coordenado pelos professores Ruy Laurenti e Maria Lúcia Lebrão, ambos do Departamento de Epidemiologia da FSP. Segundo a matéria, a coordenadora do subprojeto, Yeda Duarte, professora da Escola de Enfermagem (EE) da USP, afirma que até agora, no Brasil, a síndrome de fragilidade não havia sido tema de estudos longitudinais – isto é, que buscam correlações entre variáveis partindo de observações ao longo de um extenso período de tempo. Leia a matéria completa em:

<http://www.agencia.fapesp.br/materia/11717/cada-vez-mais-frageis.htm>

Saúde mental na terceira idade

Trata-se de um artigo de opinião, assinado por Cris Rezende, bauruense, e publicado em 17/2/2010. A autora começa dizendo que algumas pessoas temem chegar à terceira idade. Uns por medo de serem abandonados pelos familiares ou amigos; outros acham que não tem mais nada para fazer, ou pela ansiedade de ter que enfrentar uma nova realidade, onde existem temores e preocupações e a necessidade de adaptar-se à nova situação. Na verdade, esses sentimentos existem mesmo; porém, é possível chegar à terceira idade muito saudável e feliz. Leia o artigo completo em:

http://www.jcnet.com.br/detalhe_opiniao.php?codigo=176869

Morte por câncer cresce devido aos maus hábitos

O Diário Maringá noticiou que os maus hábitos de vida estão contribuindo para o crescimento do número de casos de câncer em Maringá. O fenômeno é mundial e em Maringá se revela em dois exemplos típicos. Em 2008, ano em que o câncer de estômago foi o terceiro tipo da doença que mais matou na cidade, foram 25 óbitos. Um ano depois, o número saltou para 37 e elevou o câncer de estômago ao segundo lugar entre os tipos fatais da doença. Enquanto em 2008 foram 34 óbitos, o ano de 2009 encerrou com 52 mortes. Os dois tipos estão ligados à alimentação inadequada e ao tabagismo. A notícia divulgava também que pesquisas demonstram que a decisão de chegar à terceira idade com qualidade de vida deve ser tomada na juventude. Uma delas foi publicada pela Universidade de Stanford, nos EUA: entre os fatores que favorecem a sobrevivência depois dos 65 anos, o estilo de vida contribui com 53%, a medicina com 10%, a genética com 17% e o meio ambiente com 20%. Leia o artigo em:

<http://www.odiariomaringa.com.br/noticia/235166>

Pesquisadores desenvolvem técnica para tratamento de câncer

A matéria assinada por Felipe Linhares, da Assessoria de Comunicação do MCT, e publicada no Jornal da Ciência 3949, de 11 de Fevereiro de 2010, anuncia que um tratamento capaz de reduzir o avanço do câncer e combater as células tumorais é a esperança de milhares de brasileiros. A terapia gênica ainda está em desenvolvimento no país, mas em 10 anos de pesquisa já apresenta resultados animadores. A terapia gênica, como é conhecido o tratamento, é o uso de uma sequência de DNA capaz de consertar genes de células

defeituosas. A professora e pesquisadora da USP, Eugenia Costanzi-Strauss explica: "Todas as células seguem um ciclo: nascem, se reproduzem e morrem. As células tumorais são aquelas que "insistem" em continuar se multiplicando e não morrem. A terapia gênica busca agir diretamente nas células defeituosas". Segundo a matéria, o Departamento de Biologia Celular e o Instituto de Ciências Biomédicas (ICB) da Universidade de São Paulo (USP) já pediram o registro de patente de dois vetores para o tratamento genético em células cancerígenas. Clique no link abaixo e leia o artigo completo.
<http://www.jornaldaciencia.org.br/Detalhe.jsp?id=69061>

Internet e depressão



A Agência FAPESP divulgou a seguinte notícia: Pessoas que passam muito tempo navegando pela internet têm maior risco de apresentar sintomas depressivos. Dados extraídos de uma pesquisa que tinha como objetivo analisar o fenômeno de usuários que têm desenvolvido o uso compulsivo da internet, substituindo a interação social no mundo real pelo virtual, em redes sociais, *chats* ou em outros serviços eletrônicos, e realizada no Reino Unido por cientistas da Universidade de Leeds. Segundo os pesquisadores, os resultados do estudo apontam que esse tipo de dependência pode ter impactos sérios na saúde mental. "A internet ocupa hoje parte importante na vida moderna, mas seus benefícios são acompanhados por um lado negro", disse Catriona Morrison, um dos autores do estudo. A matéria traz outra fala dela: "Enquanto a maioria usa a rede mundial para se informar, pagar contas, fazer compras e trocar e-mails, há uma pequena parcela dos usuários que acha difícil controlar o tempo gasto *on-line*. Isso ao ponto em que tal hábito passa a interferir em suas atividades diárias".

<http://www.agencia.fapesp.br/materia/11719/internet-e-depressao.htm>

Depressão pode causar problemas de audição em idosos

A Agência Estado reproduziu uma notícia inicialmente publicada pela Agência USP de Notícias a qual diz que o zumbido no ouvido de idosos e a percepção de ouvir músicas ou vozes - mesmo sem a presença de uma fonte externa - estão associados à carência afetiva dos pacientes. Esses problemas de audição não nascem apenas de problemas fisiológicos decorrentes do envelhecimento, mas também ocorrem a partir de fatores psicológicos, como psicoses e depressão. Estes dados são resultados de uma pesquisa feita na Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP). Leia o artigo completo em:

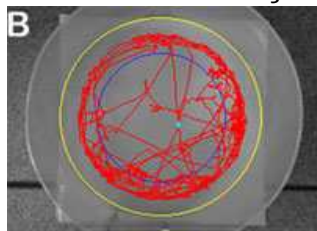
<http://www.abril.com.br/noticias/ciencia-saude/depressao-pode-causar-problemas-audicao-idosos-afirma-usp-894182.shtml>

Epilepsia mais comum entre idosos

Esta notícia foi publicada na Edição Online da Revista Pesquisa Fapesp, no dia 04/02/2010: Em razão do contínuo envelhecimento da população e da perspectiva de ampliação da expectativa de vida dos atuais 72,7 anos para mais de 80 em 2030, "vamos ter cada vez mais epilepsia entre idosos", afirmou Carlos Guerreiro, professor da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp). A notícia traz o alerta dele: Entre idosos, a epilepsia é mais difícil de ser diagnosticada que em adultos ou crianças, por coexistir com doenças cardiovasculares e outras mais comuns com o envelhecimento. E o eletroencefalograma, usado para confirmar o diagnóstico de pessoas mais jovens, nem sempre ajuda.

<http://www.revistapesquisa.fapesp.br/index.php?art=6185&bd=2&pg=1&lq>

Parkinson e coração



A matéria assinada por Alex Sander Alcântara, da Agência FAPESP, assinala que as causas da doença de Parkinson ainda não são completamente conhecidas. Sabe-se que essa desordem degenerativa é caracterizada pela disfunção dos neurônios secretores de dopamina (mediador químico importante para a atividade normal do cérebro) e afeta regiões cerebrais responsáveis pelo controle muscular, provocando tremores, rigidez nos músculos e diminuição de mobilidade. De acordo com as pesquisas, sintomas cardíacos podem anteceder os sintomas motores causados pela doença

de Parkinson, e pode haver uma independência entre os sintomas cardíacos e os motores da doença em pacientes humanos. Leia o artigo em:
<http://www.agencia.fapesp.br/materia/11724/parkinson-e-coracao.htm>

Implante de eletrodos no cérebro pode aliviar sintomas de Parkinson e depressão

O UOL Ciência e Saúde publicou a seguinte notícia: Uma técnica similar ao uso do marcapasso, em pacientes cardíacos, tem sido usada com sucesso para tratar doenças do sistema nervoso, como a Doença de Parkinson, e até casos de depressão e outros transtornos psiquiátricos, quando os medicamentos não trazem resultados. Chamado de neuroestimulação por eletrodos, o procedimento – minimamente invasivo - consiste em implantar um pequeno aparelho que envia estímulos elétricos à região do cérebro envolvida nos sintomas da doença. Apesar de ser realizado há mais de dez anos no exterior, o tratamento ainda é pouco difundido entre os brasileiros. Leia o artigo completo em:

<http://noticias.uol.com.br/ultnot/cienciaesauade/ultnot/2010/01/21/implante-de-eletrodos-no-cerebro-pode-aliviar-sintomas-de-parkinson-e-depressao.jhtm>

Os benefícios da musculação para o idoso

Matéria publicada no UOL anuncia que os músculos são os motores do corpo, mas que com o passar dos anos ocorre uma significativa diminuição da massa muscular magra, o que resulta na queda de força. Pode-se atribuir estas alterações ao declínio do número e do tamanho das fibras musculares e à redução da área de seção transversa do músculo. O número e os comprimentos dos sarcômeros (um dos componentes básicos do músculo estriado que permite a contração muscular) diminuem nesta fase. A musculatura diminui cerca de 30 a 40% nos homens e em menor grau nas mulheres, entre os 30 e 80 anos. Diversos autores afirmam que este processo ocorre preferencialmente, nas fibras musculares de contração rápida. Não está claro qual a amplitude de diminuição ocasionada pelos impulsos neurais voluntários. Leia em:
http://gazetaweb.globo.com/v2/noticias/texto_completo.php?c=195681



Idosos conhecem benefícios da prática de exercícios físicos

Ana Carolina Athanásio é quem assina a seguinte matéria: Programas de integração comunitária de idosos são alternativas para que a prática de exercícios físicos e o conhecimento dos benefícios que eles trazem à saúde sejam mais discutidos entre seus praticantes. Segundo uma pesquisa desenvolvida na Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto (EERP) da USP, estas pessoas participam de atividades físicas para melhorar sua qualidade de vida e não relacionam os exercícios à manutenção estética. Leia a matéria completa em:

<http://www.usp.br/agen/?p=16670>

Exercícios físicos são os aliados da saúde do homem

Esta notícia, da EPTV.com - Edison Souza, foca a saúde do homem, lembrando ao leitor as reportagens anteriores da série em que os enfoques foram a maior longevidade da mulher e as doenças que mais atingem a população masculina. Nesta reportagem e última da série, repete-se o bordão do ator Paulo Cintura, na Escolinha do Professor Raimundo, extinto programa da Rede Globo de Televisão. Invariavelmente ele iniciava sua participação no humorístico dizendo: “Saúde é o que interessa, o resto não tem pressa”. A matéria diz que: mesmo em tom de brincadeira, o recado passado aos telespectadores era o de que a saúde é um bem que precisava ser preservado. A preocupação com a saúde do homem passa não somente pela prática regular de exercícios físicos, sempre sob orientação médica, mas também por alimentação balanceada e visitas regulares ao médico. Leia a reportagem completa em:

http://eptv.globo.com/noticias/noticias_interna.aspx?286128

Caminhada reduz pressão arterial

Deu na Folha do ES esta notícia: Para afastar o perigo da hipertensão, aposte nas caminhadas. Uma pesquisa da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto (FMRP), da USP, comprovou que a caminhada reduz a pressão arterial na primeira hora e, o que é melhor ainda,

essa queda se mantém nas 24 horas subsequentes. Segundo dados da Sociedade Brasileira de Cardiologia, no Brasil, são 27 milhões de hipertensos com mais de 18 anos e 2 milhões de crianças e adolescentes que enfrentam o problema. A pressão arterial é uma das doenças de maior prevalência entre os idosos, chegando a quase 50% de alcance na faixa etária. Uma das causas do agravamento dos casos é o estresse diário. Leia a matéria em: <http://www.folhaes.com.br/folhaes/noticias.asp?nID=23309>

Manual para cuidar da voz

Pratos muito condimentados e quentes ou frios demais podem provocar alterações. É o que diz esta notícia publicada pelo Zero Hora. A matéria diz que quem tem problemas na voz deve ficar atento à alimentação e que alguns alimentos podem prejudicar a fala, ainda que indiretamente. O artigo traz a fala do otorrinolaringologista Ronaldo dos Reis Américo: Os fonoaudiólogos acreditam muito que os alimentos podem alterar a voz. A maçã, por exemplo, teria um efeito adstringente, é recomendado o consumo, apesar de não existir estudo científico que comprove. Segundo o médico, o mais comum é que alguns alimentos sejam contraindicados quando há suspeita de refluxo, doença que tem como sintomas tosse e rouquidão, por exemplo. Leia: <http://zerohora.clicrbs.com.br/zerohora/jsp/default2.jsp?uf=1&local=1&source=a2800857.xml&template=3898.dwt&edition=14058§ion=1028>

Menos sono com a idade



A Agência FAPESP traz para o leitor um estudo recente que indica que adultos saudáveis sem distúrbios do sono podem esperar uma redução no tempo em que dormem à medida que envelhecem sem que isso acarrete sonolência diurna. O estudo verificou que, durante um período de oito horas na cama, o tempo total dormido diminuiu significativamente e progressivamente com a idade. No estudo feito com voluntários, adultos mais velhos dormiram cerca de 20 minutos menos do que adultos de meia-idade, que, por sua vez, dormiram em média 23 minutos menos do que os adultos mais jovens. Tanto o número de vezes em que os voluntários acordaram durante a noite como o tempo em que permaneceram despertos após cada momento em que acordaram tiveram um aumento com a idade. Por outro lado, o número de horas em sono profundo diminuiu consideravelmente. Leia a matéria completa em:

<http://www.agencia.fapesp.br/materia/11705/menos-sono-com-a-idade.htm>

Menor e mais eficiente



Nova formulação de fármaco contra Aids pode facilitar o tratamento para crianças e idosos, é o que diz o artigo assinado por Yuri Vasconcelos, da Edição Impressa 167 da Revista Fapesp, de Janeiro 2010. A matéria assinala que no lugar de um comprimido grande e difícil de engolir, alguns grânulos bem menores contendo o mesmo fármaco encapsulado em microesferas foi a saída tecnológica de um grupo de pesquisadores da Faculdade de Engenharia Química (FEQ) da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp). A solução poderá tornar mais eficiente o tratamento de Aids no país, principalmente entre pacientes idosos e crianças. Trata-se de uma formulação farmacêutica inédita do fármaco didanosina (DDI), largamente usado no combate à doença. O novo produto ainda em estágio experimental é formado por bolinhas de um milímetro (mm) de diâmetro com capacidade de aderir à mucosa do intestino. Elas são compostas de um aglomerado com centenas de microesferas de quitosana, um polímero natural obtido a partir do esqueleto de crustáceos como camarão, caranguejo e lagosta. Dentro dessas microesferas encontra-se encapsulado o fármaco antirretroviral didanosina. Leia a matéria completa em:

<http://www.revistapesquisa.fapesp.br/index.php?art=4038&bd=1&pg=1&lg>

Gripe suína: Exclusão de idosos de vacinação gera polêmica

Luciane Evans, do Estado de Minas, assina a matéria publicada no dia 27 de janeiro de 2010, que traz a seguinte informação: No princípio, a fragilidade da população com mais de 60 anos, estimada em 19 milhões de brasileiros, era um dos temores das autoridades de saúde diante

do vírus da gripe suína, que mal se conhecia. Menos de um ano se passou, 1,7 mil pessoas perderam a vida devido à doença no Brasil e o receio de que os idosos se tornassem um grupo de risco parece ter ficado em 2009. Para a segunda onda de ataque do vírus no país, neste ano, a chamada terceira idade não está entre os grupos candidatos à vacinação e somente idosos com alguma doença crônica vão ser imunizados contra a influenza A (H1N1). Os demais terão de se contentar com a vacina contra a gripe sazonal. Leia a matéria em:

http://www.uai.com.br/htmls/app/noticia173/2010/01/27/noticia_nacional,i=145398/EXCLUSAO+DE+IDOSOS+DE+VACINACAO+GERA+POLEMICA.shtml

Idoso deve manter independência

Esta notícia traz um alerta sobre a automedicação. Segundo a nota, uma das principais orientações do médico geriatra é quanto ao problema que atinge todas as idades, mas oferece risco maior à pessoa idosa – a automedicação. Para o geriatra Guilherme Pardi, quanto menos remédios a pessoa idosa tomar, melhor para o seu organismo. “É importante desestimular as pessoas a ingerirem medicações e chás, pois são mitos. É como falar que rezar cura pneumonia, pois sabemos que isso não é verdade”. Segundo o especialista, o ideal é ter uma alimentação e hábitos saudáveis, mantendo-se longe de vícios, como o álcool e o cigarro; praticar atividade física e atividade intelectual. “São essas atitudes que vão lhe acrescentar saúde, e não o remédio que o vizinho indicou ou o chazinho que o amigo recomendou”, alerta.

<http://www.jmonline.com.br/novo/?noticias,7,SA%DADE,21554>

Incidência do câncer que atingiu Hebe Camargo aumenta



A revista Veja publicou esta notícia chamando a atenção para o câncer no peritônio que acometeu a apresentadora de televisão Hebe Camargo, doença pouco conhecida pela população. A matéria ouviu o oncologista Fernando Medina da Cunha, diretor Científico do Centro de Oncologia Campinas, quem explica que o peritônio, membrana que envolve os órgãos abdominais, infelizmente, está propenso a desenvolver o câncer. Prova disso, é a crescente incidência da doença, principalmente na população masculina com idade acima de 50 anos. Leia a matéria em:

<http://www.abril.com.br/noticias/comportamento/incidencia-cancer-atingiu-hebe-camargo-aumenta-526760.shtml>

Ministério Público investiga atendimento a idosos em Ribeirão Preto

Esta notícia, do R7, com TV Record, aponta que na cidade há apenas três geriatras para atender cerca de 72 mil idosos e que por isso o Ministério Público está investigando o atendimento de idosos em Ribeirão Preto, cidade a 313 km de São Paulo. Segundo o promotor do caso, o problema é apurado há quatro anos. Para o Ministério Público, a realidade não cumpre com o que está definido no Estatuto do Idoso e, por isso, uma ação foi protocolada. A medida pede que tenham médicos geriatras 24h nas unidades de saúde e que seja criado um centro de referência. A notícia ouviu a direção da Secretaria de Saúde da cidade, que explica que faltam médicos por causa do baixo salário oferecido. Leia o artigo em:

<http://noticias.r7.com/sao-paulo/noticias/ministerio-publico-investiga-atendimento-de-idosos-em-ribeirao-preto-20100116.html>

Profissionais de saúde podem não estar atentos a interações entre medicamentos

Matéria assinada por Renata Moehlecke, da Agência Focruz de Notícias, cita que o uso de medicamentos diferentes para doenças coexistentes é comum, mas a combinação das drogas, muitas vezes, pode reduzir a eficácia terapêutica delas ou favorecer o aparecimento de reações adversas com diversos graus de severidade. Devido à alta incidência simultânea de hipertensão, diabetes e depressão, pesquisadores da Universidade do Leste de Minas Gerais resolveram analisar a interação entre medicamentos utilizados para combater essas doenças em 663 pacientes moradores do município de Coronel Fabriciano (MG) inscritos no Sistema de Cadastramento e Acompanhamento de Hipertensos e Diabéticos (Hiperdia) do Ministério da Saúde. “Novas drogas, novas indicações e novas interações aparecem diariamente”,

comentam os pesquisadores em artigo publicado na revista Cadernos de Saúde Pública da Fiocruz. “Complicações podem ser provocadas por interações entre fármacos e os profissionais prescritores podem não estar atentos a tal fato”. As causas apontadas para explicar as potenciais interações incluem a complexidade dos medicamentos, a falta de informação nos serviços de saúde sobre elas e efeitos adversos e a falta de uma implementação efetivo de um modelo farmacêutico. Leia a matéria completa em:

http://www.saudeemmovimento.com.br/reportagem/noticia_frame.asp?cod_noticia=3385

Tomate também combate rugas, flacidez e manchas



Este artigo, assinador por Patricia Zwipp e publicado no dia 16 de fevereiro de 2010, fala da importância do tomate, como um alimento que diminui as chances de desenvolver catarata, problemas cardíacos e câncer (principalmente o de próstata, mama, pulmão e endométrio). E tem mais: O que poucos sabem é que ainda pode entrar na composição de cosméticos contra manchas, rugas e flacidez. O carotenoide licopeno, que dá sua cor vermelha, é o grande responsável pelos benefícios à beleza.

<http://beleza.terra.com.br/mulher/interna/0,,OI4267089-EI7590,00.html>