

IN FOCO

Boletim Criogênese

Ano V Edição nº 55 Fevereiro de 2017

PROTETOR SOLAR: USAR OU NÃO? • NÚMERO DE TRANSMISSÕES DO VÍRUS HIV • SAIBA MAIS SOBRE O BLUES PUERPERAL COMO ARMAZENAR CÉLULAS - TRONCO DA POLPA DO DENTE DE LEITE • DE VOLTA À FORMA APÓS O PARTO



Número de transmissões do vírus HIV

Mesmo que estando no século XXI, com acesso a campanhas, inúmeras informações e aos métodos contraceptivos, a transmissão do vírus HIV e outras DST (Doenças Sexualmente Transmissíveis) continua em alta nos dias de folia de carnaval nas grandes cidades do Brasil. Segundo o Departamento de DST/Aids e Hepatites Virais do Ministério da Saúde, as mortes causadas pela Aids diminuíram, mas os índices de transmissão estão mantidos se comparados aos últimos anos. Atualmente há 830 mil brasileiros vivendo com HIV e estima-se que tenham ocorrido 44 mil novas infecções no último ano.

“Por conta do clima das festas, no carnaval há um grande aumento de abuso de bebidas alcoólicas e aumento do uso de entorpecentes, em decorrência destes fatos há perda da consciência ocasionando mais riscos à própria saúde. O grande erro é que as pessoas acreditam que nunca lhe acontecerão certos problemas”, disse o médico infectologista, Arnaldo Gouveia.

De acordo com dados do Boletim Epidemiológico de 2016 divulgado pelo Ministério da Saúde, dos casos reagentes, 60% são do sexo masculino e 40% entre mulheres. Desse perfil, 38% são de “Homens que fazem Sexo com Homens” (HSH), abaixo de 25 anos.

O Brasil foi um dos primeiros países, dentre os de baixa e média renda, a fornecer tratamento gratuito para pessoas com AIDS, a partir de 1996 pelo Serviço Único de Saúde (SUS). Outros países aguardavam financiamento internacional para tratar dessa população.

Por ser o país mais populoso da América Latina, o Brasil responde por 40% das novas infecções, segundo estimativas mais recentes do UNAIDS, enquanto Argentina, Venezuela, Colômbia, Cuba, Guatemala, México e Peru respondem por outros 41% desses casos.

Meta 90-90-90

Programa Conjunto das Nações Unidas sobre HIV/Aids (Uniaids), que determina ações de prevenção, diagnóstico e tratamento, possui uma meta em que até 2020, 90% de todas as pessoas com HIV saberão que têm o vírus, 90% de todas as pessoas infectadas e diagnosticadas receberão terapia antirretroviral ininterruptamente e 90% de todas as pessoas recebendo terapia antirretroviral terão supressão viral.

Para que isso seja possível, nas próximas décadas, é indispensável continuar investimento na melhoria da qualidade dos serviços e na capacitação dos profissionais da saúde. E, sobretudo, criar mecanismos para reduzir o preconceito e a discriminação em relação às pessoas vivendo com HIV/Aids e populações mais vulneráveis, para que essas tenham pleno direito à saúde e ao exercício de sua cidadania.

Fonte - Revista ser medico

Arnaldo Gouveia, médico infectologista

Ministério da Saúde - Departamento de DST/Aids e Hepatites Virais

UNAIDS - Programa Conjunto das Nações Unidas



A importância do uso do Protetor Solar

O sol em excesso pode trazer muitos problemas à saúde, principalmente para a nossa pele. Ele produz uma radiação invisível chamada de radiação ultravioleta, que pode ser dividida em duas principais partes: UVA e UVB.

A radiação UVB tem maior intensidade entre 10 e 15 horas. Produz queimadura solar, sendo a principal responsável pelo câncer de pele.

A radiação UVA atinge a Terra durante todo o dia. Sua ação na pele leva a manchas, envelhecimento e desenvolvimento de câncer de pele. De acordo com o pediatra Joaquim Oliveira, não é permitido utilizar protetor solar em bebês menores de seis meses. "A pele do bebê ainda é muito sensível e vulnerável a irritações. Eles podem ser expostos ao sol logo pela manhã, até as 10 horas, ou no final da tarde, após as 16 horas, porém a criança necessita tomar um pouco de sol por conta das vitaminas, mas deve ser dentro dos horários permitidos. Quanto ao protetor solar, podem usar o produto somente bebês após os seis meses e com indicação do pediatra".

"É importante que os pais testem o produto em uma pequena parte do corpo do bebê antes de passar pelo corpo inteiro e recomendo que essas experiências, sejam elas referentes a alimentação, remédios, leites, etc, seja feitas durante o dia. Caso tenha alguma reação, as soluções são mais fáceis de serem resolvidas", alertou o pediatra.

Atenção às dicas dos médicos

* Nunca use protetor solar em bebês menores de 6 meses

* Após os 6 meses, utilize protetores especialmente formulados para crianças

* Antes de comprar o primeiro protetor solar da criança, converse com o pediatra para obter a orientação adequada quanto o FPS e à marca

* Teste o produto antes de utilizá-lo de fato. Aplique uma pequena quantidade do creme em uma parte do corpo da criança e observe se ocorre alguma reação

* Nunca exponha os bebês diretamente ao sol. Faça passeios curtos (de no máximo 20 minutos) no carrinho, uma ou duas vezes por dia, nas primeiras horas da manhã (antes das 10h) ou ao final da tarde (depois das 16h), quando o sol é mais fraco. Vista o bebê com roupas leves de algodão durante os passeios. O tecido ajuda a filtrar os raios solares.

Para crianças entre 6 meses e 2 anos, escolha um protetor solar composto por filtros físicos (está escrito na embalagem), pois é mais seguro para esta faixa etária.

Acima de 2 anos, o protetor solar indicado ao público infantil leva em consideração as características da pele da criança. Converse com o seu pediatra ou dermatologista para saber qual é a melhor indicação.

O FPS indicado para a criança é sempre acima de 30. Se a pele for muito clara, prefira um acima de 40. Protetores que tenham resistência à água e que não ardam os olhos também são recomendados. Sempre que possível, passe o protetor em casa. Dê preferência, a criança deve estar sem roupa para que nenhuma parte seja esquecida.

Fontes: Joaquim Oliveira, médico pediatra



Saiba mais sobre o Blues Puerperal

Após o nascimento do bebê, algumas mães podem sentir-se irritadas, tristes e até com vontade de chorar. Este fenômeno é chamado *Blues Puerperal*, ou Melancolia Puerperal. "Blues" quer dizer tristeza em inglês e a condição é conhecida também como "baby blues".

A família pode ficar surpresa por essa tristeza, já que é um momento em que se imagina que a mãe estaria nas nuvens de tanta felicidade com a chegada do bebê.

Os sintomas do "blues" são preocupação excessiva com a saúde do bebê, mesmo que ele esteja bem, ansiedade e nervosismo, dificuldade de se concentrar, cansaço, dificuldade para dormir e vontade de chorar, mesmo sem motivo.

"Chorei muito e me senti profundamente triste por uns quatro meses. Eu sentia amor, mas me arrependia de ter tido eles. Foi horrível", relatou Beatriz Rodrigues Tezoto, mãe dos gêmeos Mateus e Gustavo de um ano e oito meses. "Muitas mães tem a fase do blues puerperal, mas não sabem por desconhece-lo ou pela correria que fica nosso dia a dia. Fui melhorando com o tempo e por conhecer e entender cada dia melhor o que os bebês queriam", afirmou.

Acredita-se que o blues puerperal esteja ligado às mudanças hormonais, já que o corpo da mulher está se adaptando, o que inclui se recuperar da enorme dose de adrenalina que recebeu quando o bebê nasceu. Os hormônios vão se estabilizando no organismo, à medida que inicia-se a produção do leite materno. Atrrelado com as mudanças físicas, há o lado emocional da mãe e o tamanho da sua responsabilidade com a chegada do bebê.

A consulta obstétrica do fim do resguardo, cerca de 40 dias depois do parto, é uma boa oportunidade para conversar com o médico sobre o blues e a depressão pós-parto. Caso a mamãe continue se sentindo muito triste por mais de um mês depois do parto, é aconselhável conversar com um médico para conseguir orientações sobre o melhor tratamento. É extremamente importante a compreensão de familiares e amigos e aos poucos, com a adaptação à nova realidade, tudo tende a melhorar.

Fontes: Beatriz Rodrigues Tezoto, mãe dos gêmeos Joaquim Oliveira, médico pediatra



Como armazenar Células - Tronco da polpa do dente de leite

O dentinho do seu filho vai cair? Esta pode ser uma ótima oportunidade para se armazenar as **células-tronco do dente de leite**. Provavelmente, todo mundo já sabe ou já ouviu dizer que no cordão umbilical existem células-tronco usadas para tratar algumas doenças. A novidade é que a polpa de dente também é uma fonte rica em células-tronco.

As células-tronco são células muito especiais presentes no nosso corpo que sob certos estímulos, podem dar origem a células cardíacas, ósseas, musculares, neuronais, etc. Toda vez que nosso corpo sofre uma lesão, são as células-tronco presentes no nosso organismo que vão reparar este dano. Por este motivo, as células-tronco são a grande promessa para a medicina regenerativa e poderão ser utilizadas para o tratamento de doenças hoje incuráveis.

Qual a vantagem de se armazenar as Células-Tronco do dente de leite?

A polpa de dente é uma fonte rica em células-tronco, com capacidade de se transformar em uma variedade de tecidos do nosso corpo. Para os pais que perderam a oportunidade de armazenar as células-tronco do cordão umbilical de seus filhos, a polpa de dente é uma excelente alternativa para coletar **células-tronco jovens e com potencial terapêutico enorme**.

Para que podem ser utilizadas as Células-Tronco armazenadas?

Hoje já existem inúmeras indicações e teste clínicos em andamento que demonstram o potencial das células - tronco. Existem trabalhos mostrando aplicação dessas células para doenças como diabetes, infarto do miocárdio, artrose, artrite, esclerose múltipla, Parkinson, fissuras lábio palatinas, AVC, lesões de retina e córnea, enfisema pulmonar, dentre outras.

Fontes: R7.com



DE VOLTA À FORMA APÓS O PARTO

Durante a gravidez o corpo da mulher sofre inúmeras transformações.

A preocupação com os quilos extras adquiridos durante a gravidez, geralmente, é minimizada em função de uma causa maior: o nascimento do bebê. Mas no pós-parto, o excesso de peso ganha uma nova proporção para a maioria das mulheres.

Alguns hábitos no dia a dia são essenciais para que a mulher volte à boa forma.

Amamentação:

Amamentar ajuda bastante, principalmente nos primeiros meses. Mulheres que amamentam queimam mais calorias para produzir o leite, portanto costumam emagrecer mais rápido que as que não amamentam.

A amamentação também estimula a produção de hormônios que fazem o útero se contrair e voltar ao tamanho normal.

Beber bastante água durante o dia é **fundamental para a produção do leite materno** e também vai impedir que fique desidratada.

Atividade física

Exercícios também são eficazes. Mas converse com o médico, pois dependendo do tipo de parto, pode ser preciso esperar algumas semanas.

Comece aos poucos, com caminhadas, por exemplo. Depois da consulta de 6 semanas após o parto, se o obstetra liberar, você pode começar a fazer outros exercícios, como pilates, por exemplo, que ajuda a tonificar o abdome.

Antes do parto indica-se alguns exercícios, como os de prevenção das dores na lombar, para o assoalho pélvico e pilates.

Pós parto indica-se alguns exercícios como os de correção de postura (com referência aos cuidados com a criança), os alongamento para prevenir lesões nas articulações e também o pilates.

Controlar o peso durante a gestação, para que ajude a voltar à forma rapidamente após o parto.

Alimentação

Alimente-se de maneira balanceada, a cada três horas, sem excessos de sal, refrigerantes, frituras, gordura e açúcar.

A cada duas ou três horas dependendo da necessidade de cada mamãe.

Descansar

A falta de sono e estresse são fatores negativos. Procure sempre descansar e se o seu bebê dorme pouco durante a noite, tire uma soneca durante o dia.

Aproveite o sono do bebê e durma junto.

Fontes:

Enfermeira da Criogênese Suzana Alves
Personal da Criogênese Cristiane Campelo
<http://guiadobebe.uol.com.br>
<http://brasil.babycenter.com>
<http://www.saudedicas.com.br>