Hábitos saudáveis podem adiar o Alzheimer

LIVIA VEIGA
REPÓRTER

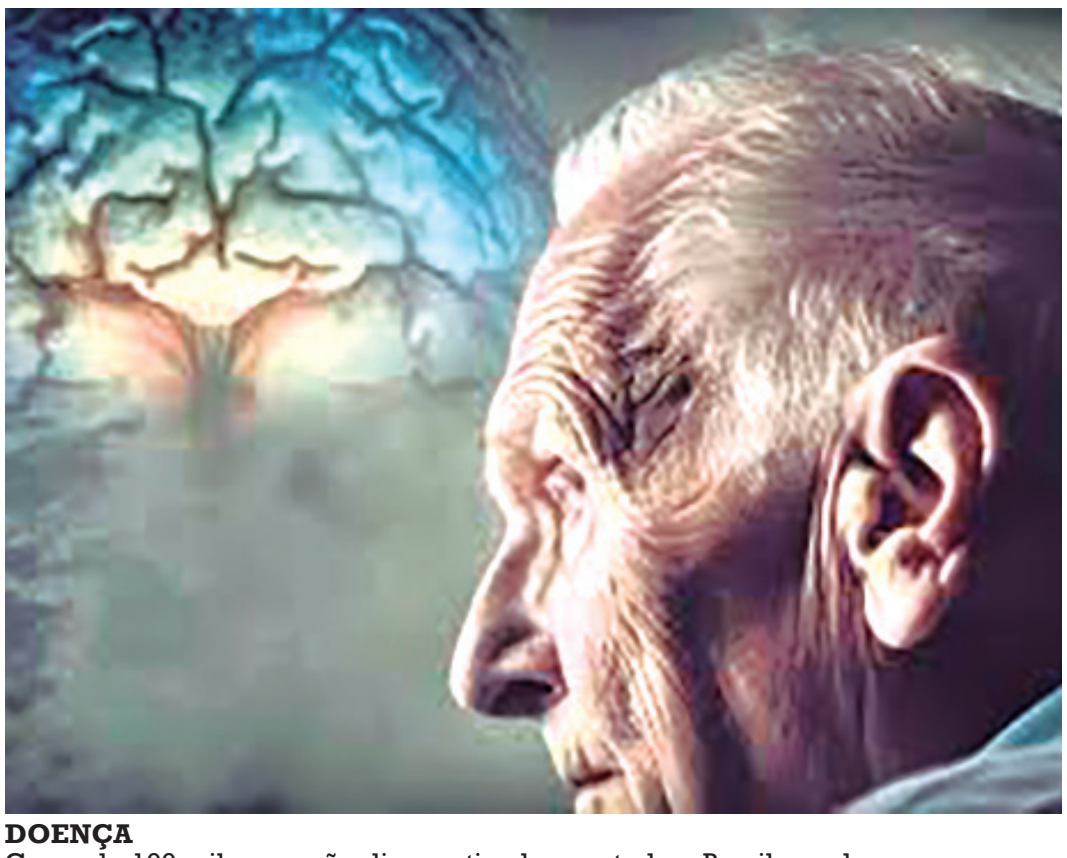
Alguns sinais podem parecer comuns, mas representam um sinal de alerta para famílias, pois podem ser sintomáticos de uma doença neurodegenerativa progressiva e fatal, o Alzheimer. Quem é diagnosticado com esse transtorno pode apresentar alterações comportamentais, como irritabilidade, além de deterioração cognitiva e da memória, manifestada por falta de lembrança de acontecimentos recentes, repetição da mesma pergunta várias vezes ou dificuldade para dirigir e encontrar caminhos até conhecidos.

De acordo com o Ministério da Saúde e a Organização Mundial da Saúde (OMS), a condição afeta 1,2 milhão de pessoas no país, onde 100 mil novos casos são diagnosticados por ano. A causa do Alzheimer ainda é desconhecida, mas acredita-se que seja geneticamente determinada e estudos apontam que a doença é a forma mais comum de demência neurodegenerativa em pessoas de idade, prevalecendo na população acima de 65 anos.

O Ministério da Saúde indica práticas a serem adotadas na prevenção do Alzheimer, como: estudar, ler, pensar, manter a mente sempre ativa; fazer exercícios de aritmética; jogos inteligentes; atividades em grupo; não consumir bebida alcoólica; evitar o tabagismo; praticar exercícios físicos regularmente; além de ter alimentação saudável e regrada.

O diagnóstico precoce, o tratamento adequado e em tempo oportuno, segundo o governo, é fundamental para possibilitar o alívio dos sintomas e a estabilização ou retardo da progressão da doença. Estudos apontam que cerca de 40% dos casos de demência estão associados a fatores de risco modificáveis, como sedentarismo, hipertensão, obesidade, depressão e isolamento social.

"A maioria das pessoas começa a se preocupar com o cérebro apenas quando uma pessoa próxima é acometida ou os primeiros esquecimentos aparecem. Mas o que a ciência vem mostrando é que o Alzheimer começa muito antes, de forma silenciosa, e pode ser influenciado por fatores que estão ao nosso alcance, fornecendo uma janela de oportunidade para sua prevenção", afirma o neurologista Thiago Junqueira, doutor em Ciências pela Universidade de São Paulo (USP).



DOENÇA
Cerca de 100 mil casos são diagnosticados em todo o Brasil a cada ano

DIAGNÓSTICO PRECOCE

De acordo com o especialista, dentre os principais desafios enfrentados no Brasil, no campo do diagnóstico precoce do Alzheimer, está o alto custo dos exames. "No caso do Alzheimer, o diagnóstico é de exclusão. A gente tem que afastar outras doenças, especialmente, a depressão, que acomete a população idosa com frequência, a deficiência de vitamina B12, problemas de tireoide e também outras demências", explica.

Como acrescenta o neurologista, a doença exige um diagnóstico muito cuidadoso, pois cerca de 10% dos pacientes, por exemplo, não apresentam queixa de memória, o que pode trazer uma dificuldade diagnóstica ainda maior. Além disso, ele cita a falta de acesso aos biomarcadores, que são aqueles exames no líquor, que estão pouco disponíveis no Brasil, na rede particular, especialmente, e exames de imagem, como a ressonância magnética do crânio, ao qual as populações do interior do país têm maior dificuldade de acesso.

Ainda sem cura e com tratamento medicamentoso, o Alzheimer é diagnosticado por um clínico, geriatra, psiquiatra ou neurologista. "Temos tratamentos disponíveis. A ideia é tirar o indivíduo do sedentarismo, ajudar com medicamentos que vão potencializar a memória, tratar deficiências vitamínicas, otimizar o sono, tratar a apnea do sono, por exemplo, que é um dos fatores que pode prejudicar muito a memória, tratar a depressão", detalha.

Junqueira afirma que os próximos passos são o planejamento de cuidados, um planejamento financeiro e o suporte familiar, que envolve grupos de apoio para a compreensão de desafios diários e como superá-los "Certamente é um grande desafio para todos os que estão envolvidos com o paciente, família, equipe médica e sua rede de apoio, de amizades, enfim, de pessoas próximas", complementa o médico.

Autoexame ajuda na detecção do câncer de testículos

Abril Lilás é o mês dedicado à conscientização sobre o câncer de testículo, doença que atinge, principalmente, homens entre os 20 e os 40 anos em plena idade reprodutiva. Apesar de representar 5% dos tumores urológicos e de ser considerado altamente tratável, o câncer testicular tem uma capacidade de crescimento muito rápida e pode ser letal ou deixar sequelas por toda vida. De acordo com o Ministério da Saúde, mais de 25 mil orquiectomias (cirurgia para retirada de um ou ambos os testículos) foram realizadas no Brasil de 2019 a 2023. Diferente de outros tipos de neoplasia, o tumor testicular não tem um exame de rastreamento especifico para sua detecção.

"A forma mais eficaz de detecção precoce desse tipo de tumor é um simples autoexame", explica o oncologista Rafael Batista, da Oncoclínicas na Bahia. "Ao perceber qualquer caroço no local ou alteração de textura, a recomendação é procurar imediatamente ajuda médica", acrescenta o especialista, que destaca a importância da realização do autoexame de forma regular. "Ele deve ser feito todo mês, uma vez que é um tipo de tumor que se desenvolve muito rapidamente", explica. "As consultas regulares com o urologista também devem ser incluídas na rotina de prevenção de todo homem a partir dos 18 anos", ressalta Rafael Batista.

DOENÇA
Foram realizadas mais de 25 mil cirurgias no país

NÒDULOS

Nódulo endurecido e, quase sempre, indolor em um dos testículos, volume aumentado (inchaço), sensação de peso no local, alterações na textura dos testículos são alguns dos sintomas que podem estar associados a um câncer testicular. "É preciso estar atento e investigar os sinais. Quando diagnosticado precocemente, o tumor de testículo pode ter mais de 95% de possibilidade de cura", reforça a oncologista Carolina Alves Costa Silva, da Oncoclínicas. "O tratamento numa fase inicial é menos agressivo e pode evitar sequelas que vão impactar a qualidade de vida do paciente", lembra a médica.

A doença se desenvolve nos testículos, glândulas localizadas no escroto e que são responsáveis pela produção de espermatozoide e de testosterona. "Tanto o tumor em si como o seu tratamento podem causar alterações hormonais que comprometem a produção de espermatozoides, deixando o paciente infértil, explica André Bacellar, oncologista da Oncoclínicas. "Nos casos em que a neoplasia atinge os dois testículos e o tratamento indicado é a remoção cirúrgica de ambos, é importante que a equipe médica avalie junto com o paciente, caso ele queira ter filhos no futuro, a possibilidade do congelamento de sêmen para preservação da sua fertilidade", acrescenta o médico.

Histórico familiar (pai ou irmão que tiveram a doença) e pessoal, fatores genéticos, idade (dos 20 aos 40 anos), testículo que não desce da bolsa escrotal (criptorquidia), infecção por HIV e raça são alguns fatores de risco para o câncer de testículo. "Homens brancos têm cinco a dez vezes mais risco de ter a doença", esclarece André Bacellar.

TRATAMENTOS

O tratamento indicado para o câncer de testículo depende do tipo de tumor e do seu estadiamento (localização, tamanho e disseminação para outras partes do corpo). "Em grande parte dos casos, deve ser feita uma abordagem cirúrgica, às vezes, podendo ser seguida por radioterapia ou quimioterapia ou por uma combinação de terapias", explica a oncologista Carolina Rocha Silva, da Oncoclínicas. "A detecção precoce e a terapia adequada são fundamentais para o sucesso do tratamento", destaca a especialista.

"A vigilância ativa através do acompanhamento médico periódico também é indicada após o tratamento de um câncer de testículo para controle e prevenção de recidivas (volta do tumor)", finaliza Rafael Batista.

Salvador diversifica opções de lazer para crianças

A capital baiana está prestes a ganhar um reforço significativo em sua infraestrutura pública de lazer. Cerca de 50 novas praças municipais já estão com obras concluídas e devem ser inauguradas ao longo deste ano, ampliando as opções para diversão e bem-estar da população, especialmente em regiões de maior vulnerabilidade social.

Esses novos equipamentos urbanos se somarão aos mais de 650 espaços de lazer que a Prefeitura construiu ou requalificou desde 2021. Cada um dos novos espaços foi projetado para atender às diferentes faixas etárias e necessidades das comunidades.

Segundo a Companhia de Desenvolvimento Urbano (Desal), responsável pelas obras, os projetos são pensados para estimular a prática esportiva e a interação social. Exemplos disso são os complexos de lazer e esporte que abrigam campos de futebol e quadras, além de brinquedos e mobiliários urbanos. Entre os destaques estão os espaços Raimundo Varela (Fazenda Grande IV), João Mangabeiras (Barris), Lord Cochrane (Garibaldi) e o da Pronaica (Cajazeiras X).

"A Prefeitura tem devolvido o espaço público ao cidadão. E um detalhe: todos os equipamentos que compõem essas áreas, em sua maioria, são fabricados pela administração municipal, através da fábrica da Desal que fica no bairro de Pirajá, às margens da BR-324. Lá, são fabricadas dezenas de equipamentos usados na manutenção da cidade e na construção de espaços de lazer", destacou.

O local produz diversos itens que dão corpo às praças como esculturas de concreto, conjuntos de mesas para jogos, poltronas e quiosques. Além disso, os aparelhos de academias de ginástica e saúde também são produzidos na fábrica da companhia: entram nessa lista simuladores de giro triplo, remada sentada, cavalgada e esquiador individual, incentivando a prática de exercícios físicos ao ar livre.

PRIMEIRA INFÂNCIA

O município adotou nos últimos anos outra estratégia para diversificar as opções de lazer na cidade com a construção de praças voltadas à primeira infância, beneficiando crianças de 0 a 6 anos, o que tem proporcionado mais inclusão aos pequenos.

As primeiras unidades já estão em funcionamento nos residenciais das Margaridas, Bosque das Bromélias e Recanto das Margaridas. O projeto, desenvolvido em parceria com o Instituto de Arquitetos do Brasil (IAB) e o programa Urban95, garante brinquedos acessíveis, permitindo mais liberdade e segurança durante o momento de lazer das crianças.

A iniciativa também está em desenvolvimento no Largo do Papagaio, na Ribeira. Tradicional ponto de encontro da Cidade Baixa, o espaço passa por uma ampla revitalização que abrangerá uma área de 12,5 mil metros quadrados.

Prefeitura leva mutirão de serviços aos Barris

O Dia Mundial da Saúde será comemorado nesta segunda-feira (7) e, para marcar a passagem da data, a Prefeitura de Salvador promoverá mais uma edição do Programa Saúde nos Bairros. O mutirão de serviços acontece no estacionamento da Loja Ferreira Costa, nos Barris, a partir das 7h. Na oportunidade, serão ofertados atendimentos de saúde, ações sociais, orientações sobre emprego e geração de renda, além da prestação de informações sobre o Cadastro Único (CadÚnico) e atividades de promoção à valorização feminina.

"Será um mutirão de serviços públicos dentro de um espaço central, nos Barris. Serão vários órgãos da Prefeitura levando atendimento para quem vive no Centro de Salvador e em bairros adjacentes. Tenho certeza que vamos conseguir alcançar muitas pessoas que necessitam dos nossos serviços, seja na saúde, emprego, lazer e bem-estar", destaca o subprefeito da região, Alan Muniz.

Além do atendimento médico com oferta de consultas e exames, através da Secretaria Municipal da Saúde (SMS), a iniciativa irá disponibilizar oferta de vagas de emprego, cursos profissionalizantes e criação de currículos, através dos técnicos da Secretaria Municipal de Desenvolvimento Econômico, Emprego e Renda (Semdec) que estarão no local prestando suporte à população. Também serão oferecidas informações voltadas para o Microempreendedor Individual (MEI), regularização de CNPJ e parcelamento de dívidas. Representantes da Secretaria de Promoção Social, Combate à Pobreza, Esportes e Lazer (Sempre) participam da ação tirando dúvidas sobre o Cadastro Único (CadÚnico). Serviços de odontologia e palestras educativas sobre conscientização em saúde serão ofertadas pelo Distrito Sanitário do Centro Histórico.

A Secretaria Municipal de Políticas para Mulheres, Infância e Juventude (SPMJ), por sua vez, marca presença promovendo iniciativas de valorização feminina. Através da parceria com franquias de cosméticos serão realizadas palestras e rodas de conversa sobre violência contra a mulher, além de uma feira de artesanato com as empreendedoras do programa Expo Mulher. Um aulão de ginástica também será ofertado pelo professor Thiago Libório.

DOCUMENTAÇÃO

Para ter acesso aos serviços de saúde, basta que o cidadão esteja munido de Cartão SUS, RG e guia dos exames. Caso não tenha requisição, o paciente passará por consulta clínica no próprio local para realização dos procedimentos.

Aquelas pessoas que forem em busca de vagas de emprego devem levar carteira de trabalho, currículo, comprovante de residência e carteira de identidade.

ESPORTE
Prefeitura foca em construção de espaços infantis