

ADOBE STOCK

## Evite andar descalço, principalmente fora de casa

Sanhudo ainda deixa outras orientações importantes para os cuidados dos diabéticos. O primeiro deles é o uso de calçados especiais para diabéticos – fechados, sem costura interna, com a parte da frente larga e alta e que tenham palmilhas confortáveis – são recomendados sempre que possível. É também importante examinar os pés pelo menos uma vez ao dia, tanto à procura de calos e úlceras, quanto para verificar micoses e

rachaduras. Em caso de diminuição da acuidade visual, peça para alguém realizar o exame. Examinar os calçados antes de vesti-los, para certificar-se que não há nenhum objeto dentro que possa machucar o pé. Outra recomendação importante é não tentar retirar calos, limpar úlceras ou cortar as unhas difíceis sozinho. É fundamental, ainda, procurar manter os pés hidratados para evitar rachaduras cutâneas e infecções secundárias.

## + Preste atenção em importantes sintomas

O médico explica que os sintomas da neuropatia incluem a perda parcial ou total da sensibilidade do pé (toque, temperatura e dor) e alterações da sensibilidade que frequentemente se expressam como formigamento. “Em razão disso, os pacientes podem desenvolver bolhas, calosidades ou feridas, mas podem não sentir nenhuma dor”, ressalta. A diminuição da circulação pode causar mudança na coloração e temperatura da pele e dor isquêmica, muitas vezes incapacitante. Dependendo do problema específico, os pacientes podem notar inchaço, descoloração



José Antônio V. Sanhudo

(pele vermelha, azul, cinza ou branca), estrias vermelhas, sensação de calor ou frio, aparecimento de feridas espontâneas com ou sem dor, manchas por secreção nas meias, formigamento e dor.



## Parto seguro em animação da Sogirgs

A Associação de Obstetrícia e Ginecologia do Rio Grande do Sul (Sogirgs) lançou o “Projeto Parto Seguro Sogirgs”. A iniciativa foi apresentada durante o Congresso Gaúcho de Ginecologia e Obstetrícia Online sob o slogan “Bebê Saudável + Saúde Feliz”.

O projeto traz vídeos de animação em oito capítulos para levar informação, com embasamento científico, às gestantes que têm dúvidas sobre o parto. Conforme Lucas Schreiner, ginecologista e diretor de divulgação da Sogirgs, o projeto quer sensibilizar e informar as futuras mães sobre a prática segura do parto e o quanto a ciência agregou conhecimento para torná-lo mais eficiente e humanizado. Os vídeos contam a história da personagem Márcia (na imagem) desde o começo da gestação. A Dra Lúcia, outra personagem da série, orienta a paciente sobre temas como procedimentos obstétricos, posições do parto, manejo da dor, episiotomia, uso de fórceps, além do plano de parto.

DIVULGAÇÃO



Laboratório de Patologia do Hospital Moinhos de Vento

## Moinhos de Vento tem novo laboratório

O Hospital Moinhos de Vento, em Porto Alegre, inaugurou ontem o novo laboratório de Patologia. Os investimentos na nova estrutura de exames são de R\$ 10 milhões. A instituição será pioneira na região metropolitana em ter, na mesma área física, tanto a anatomia patológica quanto a biologia molecular, trabalhando em conjunto.

O Patologia Moinhos fará as análises de áreas como Ginecologia, Obstetrícia, Centro Cirúrgico, Endoscopia e Dermatologia. No caso da Oncologia, o espaço terá um importante papel para a

realização de uma segunda opinião. Um dos equipamentos destacados é o processador histológico que, por sua tecnologia, permite uma avaliação mais rápida e segura.

### Novidades em 2021

A partir de fevereiro de 2021, na mesma unidade, entram em funcionamento os Laboratórios de Genética e Biologia Molecular. Por meio de análises personalizadas, é possível identificar, por exemplo, o tipo de câncer que um paciente desenvolve, se há chance de recidiva ou não e quais os tratamentos mais eficientes.

## 13 mil internações de ciclistas

Quase 13 mil internações hospitalares causadas por atropelamento de ciclistas foram registradas no Sistema Único de Saúde (SUS) desde 2010. É o que mostra levantamento realizado pela Associação Brasileira de Medicina de Tráfego (Abramet). Segundo a entidade, são gastos todos os anos cerca de R\$ 15 milhões para tratar ciclistas feridos.

## Dica de livro

### Felicidade e empreendedorismo

Em dias de pandemia, quando a saúde emocional anda frágil, uma dica é buscar incentivo no exemplo de quem conseguiu fazer do limão uma limonada. “Gente feliz não enche o saco”, de Erika Linhares, apresenta o método de gestão corporativa que transformou a vida da empreendedora mineira de Sete Lagoas, que, quando criança, viu o pai ir à falência. A autora, que foi diretora nacional de vendas de uma grande multinacional da telefonia, explica como deu a volta por cima. “Quando eu via minha mãe, com as mãos contorcidas e sentindo muita dor por causa da artrite, e ainda assim empurrando aquela carrocinha de cachorro-quente na praça para ter dinheiro para pagar seu plano de saúde, como eu poderia pensar em assumir o papel de vítima?”, cita na obra.



## Covid-19 e os transtornos mentais

Pesquisa da Universidade de Oxford constatou que um a cada cinco pacientes que tiveram Covid-19 sofreram com algum transtorno psiquiátrico posteriormente, como ansiedade, insônia e depressão. Para se ter uma ideia, os pesquisadores compararam esta incidência decorrente de doenças como gripe e infecções respiratórias e de pele e o índice ficou em 2,5%.

## Prevenção na hora de votar

Assim como o documento de identidade, a máscara e o frasco de álcool gel não podem ser esquecidos no dia 15. Já as mãos devem ser higienizadas na chegada, após a assinatura do caderno de votação e antes e depois do contato com a urna. Levar sua própria caneta junto com a “cola eleitoral” também é boa opção. Outra recomendação é manter a distância de pelo menos um metro e meio de outros eleitores e dos mesários e não consumir bebidas e alimentos no local. Entre 7 e 10 horas é preferencialmente dedicado a pessoas com mais de 60 anos. Pacientes do grupo de risco, como cardiopatas e oncológicos devem seguir as recomendações médicas. Quem está com sintomas de febre ou tenha testado positivo para a covid-19 nos últimos 14 dias precisa justificar a falta.



## Nutrição das crianças em debate

A Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição promove hoje, às 19 horas, a live “O impacto e as consequências da pandemia sobre o estado nutricional da criança”. A transmissão ocorre pelo facebook.com/SociedadeBrasileiraDeAlimentacaoENutricao. O palestrante é o professor e diretor na Associação Brasileira de Nutrologia, Carlos Alberto Nogueira de Almeida.