

## saúde



### A OBESIDADE PODE SER UMA DAS CAUSAS DE DOR CRÔNICA

Além de possibilitar o surgimento de complicações à saúde, como doenças cardiovasculares, pressão alta e colesterol elevado, a obesidade, que atinge mais da metade da população brasileira segundo a Organização Mundial da Saúde, também pode ser a causadora de dores no corpo. Isso porque o sobrepeso geralmente provoca alterações na postura, distúrbios do sono, alterações do humor e ainda promove substâncias inflamatórias no organismo.

Segundo Lúcio César Hoti Silva, neurocirurgião e membro do Comitê de Liga de Dor da Sociedade Brasileira para o Estudo da Dor (SBED), a relação entre dor e obesidade não é direta, mas é mediada pelos vários fatores citados. "Os níveis de substâncias inflamatórias são elevados em indivíduos obesos e aumentam ainda mais após a ingestão de gordura ruim e açúcares. Se aumenta a gordura, vai aumentar novamente as substâncias inflamatórias, e possivelmente isso contribui para dores mais frequentes ou graves", afirma o médico.

As dores mais presentes em pessoas obesas são as articulares e na região da coluna lombar devido à alteração postural causada pelo sobrepeso. O neurocirurgião ressalta que a alimentação pode ser usada para prevenção e tratamento dessas incômodas. "Alguns alimentos, como a cúrcuma, o gengibre, a ômega-3, as frutas cítricas e as verduras, além do ômega-3, entre outros, têm a capacidade de controlar o nível inflamatório no corpo e aliviar as dores crônicas. Porém, o mais indicado e benéfico para o organismo é a mudança do estilo de vida. "Todos os tratamentos exigem que os pacientes façam novos hábitos alimentares e de atividades físicas algo que seja permanente e constante", ressalta Lúcio Hoti.

O especialista afirma ainda que não há uma maneira ideal para curar essas dores. Cada pessoa deve ser ouvida e avaliada atentamente por seu médico, e o que deve ser tratado é, principalmente, a causa do incômodo. Ele alerta para os diversos fatores que dificultam a perda de peso, como ansiedade, baixa autoestima, falta de motivação e, inclusive, a própria dor crônica. "Considerando que a dor crônica é um fator limitante por sua intensidade e pela restrição da mobilidade, além de gerar sofrimento e desmotivação, pode-se considerar que se toma um medicamento a mais na tentativa de perda de peso", diz.

Para concluir, o médico lista algumas dicas para amenizar as dores, alertando para o fato de que repouso pode piorar o quadro. As sugestões são uma boa noite de sono, seguir uma alimentação saudável, ter uma rotina de exercícios regular, evitar a má postura e tratar o incômodo logo no início.

## NOTÍCIAS DA ENFERMAGEM

São Paulo será palco do Congresso de Desenvolvimento Profissional em Enfermagem 2018

Os desafios e perspectivas da enfermagem para o milênio estão no centro dos debates do Congresso de Desenvolvimento Profissional em Enfermagem, CONDEPE 2018, a se realizar em 3 e 4 de abril, no Transamerica Expo Center, em São Paulo.

Reunindo especialistas de notável saber científico e indiscutível destreza prática, o encontro disponibilizará a enfermeiros, técnicos e auxiliares de enfermagem a excelência do conhecimento em questões como terapia nutricional, feridas e estomas, paciente crítico, trauma, estética e saúde, terapia intensiva e enfermagem forense, entre outras.

O objetivo é possibilitar uma revisão geral dos conhecimentos em enfermagem, além de tornar acessível o que há de mais moderno e efetivo na área. O investimento no desenvolvimento profissional de enfermeiros, técnicos e auxiliares visa, simultaneamente, a qualificação da assistência em saúde.

Haverá um saldo extremamente positivo não apenas aos profissionais e aos pacientes, mas também a instituições como hospitais, clínicas, planos de saúde, ao SUS e toda cadeia de saúde, tendo em vista que a capacitação de recursos humanos possibilita otimizar os custos, racionalizar o fluxo de atendimento e melhorar o bem-estar/resolubilidade/viabilidade.

Sob promoção, organização e realização do próprio Transamerica Expo Center, uma referência em eventos no Brasil e no mundo, o CONDEPE também é destinado a estudantes das três áreas da enfermagem e aos profissionais de campos afins. É uma oportunidade imperdível para a discussão e o aprofundamento nas questões que envolvem o cotidiano da enfermagem diante da globalização, biotecnologia e prática colaborativa.

As temáticas são de abrangência atual. Envolvem todo o contexto de ação de nosso campo de atuação. Em virtude da qualidade e amplitude do conteúdo, tratado em talk shows, palestras e workshops, acreditamos que os profissionais serão totalmente atualizados e sincronizados com o que existe de mais atual no Brasil e no mundo. O evento é imperdível! garante a professora Dra. Renata Pietro, presidente científica do CONDEPE.

APMO  
ASSOCIAÇÃO PROFISSIONAL DE ENFERMAGEM DO PARANÁ  
COLUNA SAÚDE ACONTECE  
Perguntas e sugestões podem ser enviadas para [acontece@apmoparana.com.br](mailto:acontece@apmoparana.com.br) ou para a Avenida Pompeia, 634, conj. 401 - São Paulo, SP - CEP 08022-000

## PEDRA NA VESÍCULA

# Dor resistente a analgésico e mais alguns sinais de que você pode estar com pedra na vesícula

KITTY SPENCER

Ep/News

Responsável por armazenar e liberar a bile, que auxilia a di-

gestão dos alimentos, a vesícula é um órgão auxiliar do fígado. Quando não consegue eliminar completamente os resíduos, formam-se pequenas pedras, con-

digo conhecida como cálculos biliares.

Ela afeta cerca de 10% da população mundial e, muitas vezes, é um problema assintomático. O

maior risco é de obstrução da vesícula, que pode vir a se romper, colocando o paciente em risco de morte por infecção generalizada.



## PARA SABER SE VOCÊ SOFRE COM PEDRA NA VESÍCULA, CONHEÇA OS SINAIS MAIS COMUNS:

- **Forte dor abdominal** é o sinal mais comum de que você tem cálculos biliares. O incômodo geralmente aparece após alguma refeição e pode durar horas antes de desaparecer. A dor afeta a parte superior direita do abdômen, mas também pode irradiar para a parte superior das costas.
- **Se você sente** dores e percebe que os analgésicos não surtem efeito, sinal de que pode haver um problema na vesícula biliar. O incômodo experimentado pela

presença de pedra na vesícula é resistente ao medicamento tradicional e, por isso, um médico deve ser procurado.

- **A icterícia**, condição bastante comum entre recém-nascidos e caracterizada pela coloração amarela da pele e dos olhos e por urina e fezes escuras, também é um sinal de que há um problema de vesícula biliar na vida adulta.
- **Náuseas**, azia ou refluxo: também podem indicar pedras na vesícula, especial-

mente se o enjoo ou o vômito aparecem com frequência depois de comer. O sintoma, no entanto, é menos comum do que a dor abdominal.

- **Se você desenvolver** pancreatite, uma inflamação do pâncreas, deve entrar em contato com o médico para saber se sofre também de cálculos biliares. Os sintomas de pancreatite podem incluir dor abdominal, náuseas e vômitos e febre.

## CONDIÇÃO NEUROLÓGICA

# Sonolência diurna excessiva, pode não ser cansaço e sim narcolepsia

Excesso de sono durante o dia, que surge de repente e parece incontrolável pode indicar um problema mais sério do que um simples cansaço, como narcolepsia, por exemplo. A narcolepsia é uma condição neurológica que afeta o controle do indivíduo sobre o próprio sono e a capacidade de se manter acordado.



## SINTOMAS DE NARCOLEPSIA

Nem sempre é fácil reconhecer um quadro de narcolepsia e, segundo levantamentos, pode demorar mais de 10 anos para que uma pessoa obtenha um diagnóstico correto. Ouvir o próprio corpo e identificar alguns dos principais sinais, portanto, é essencial para o tratamento adequado.

**Sabe quais são os sintomas comuns de narcolepsia?**

- Vontade incontrolável de dormir, muitas vezes em momentos inadequados, como durante o trabalho, por exemplo.
- Enfraquecimento dos músculos do corpo ao experimentar emoções fortes, como susto, riso, surpresa ou raiva.
- Sono de má qualidade durante a noite ou interrupções frequentes no descanso.
- Incapacidade de se mover ou falar ao adormecer ou acordar.

## CAUSAS E TRATAMENTOS

As causas da narcolepsia ainda não são conhecidas pelos médicos, mas estudos já são capazes de identificar genes que estão associados com a doença, assim como anomalias em algumas partes do cérebro e deficiência na produção de determinados produtos químicos.

O mais provável, de acordo com os cientistas, é que a condição envolve múltiplos fatores que, combinados, interagem para provocar disfunção neurológica e distúrbios do sono.

A narcolepsia ainda não tem cura, mas os principais sintomas que atrapalham o dia a dia dos pacientes podem ser controlados através do tratamento medicamentoso, com estimulantes do grupo das amfetaminas e remédios antidepressivos.

Além disso, fazer ajustes de estilo de vida, evitar ou minimizar a ingestão de substâncias estimulantes, como cafeína, álcool, nicotina, regular horários de sono e das refeições e praticar exercícios também podem ajudar a afastar os sintomas.