

MAIOR REDE DO MUNDO

# Brasil ainda precisa de doadoras de leite materno

Toda mulher que amamenta é uma possível doadora de leite humano

O Brasil tem a maior e mais complexa rede de bancos de leite do mundo, com 221 unidades e 186 postos de coleta, segundo o Ministério da Saúde. Apesar da estrutura e das mobilizações, o número de doações ainda é baixo, e a Rede Brasileira de Bancos de Leite Humano consegue suprir aproximadamente 60% da demanda para os recém-nascidos prematuros e de baixo peso internados em Unidades de Terapia Intensiva (UTIs) neonatais do país.

Para ampliar a conscientização sobre a importância da doação de leite humano e incentivar a prática entre as mães que amamentam, o ministério lançou na terça-feira (16) a campanha Doe Leite Materno de 2017, em parceria com a rede de bancos de leite.

"Nada é mais presente do que o senso de solidariedade de uma mãe que amamenta seu bebê. Se as mães não realizam a doação como a gente precisa, em verdade, é porque nós estamos sendo muito ineficazes no processo de comunicação com essas mães, sequer para apresentar o real significado da necessidade de doação", disse o coordenador da Rede Brasileira de Bancos de Leite Humano, João Aprigio.

## Mortalidade infantil

A amamentação é o principal fator de redução da mortalidade infantil, pois diminui a ocorrência de diarreias e infecções, principais causas



A amamentação é o principal fator de redução da mortalidade infantil

de morte em recém-nascidos. Estima-se que o aleitamento materno reduza em até 13% a morte de crianças menores de 5 anos por causas preveníveis.

Desenvolvida há 32 anos, a estratégia de bancos de leite beneficiou, entre 2009 e 2016, mais de 1,8 milhão de recém-nascidos e teve apoio de 1,3 milhão de doadoras.

A doação de leite humano também representa uma economia de R\$ 180 milhões com a diminuição da necessidade de compra de fôrmulas artificiais nas maternidades do Sistema Único de Saúde (SUS).

## Como doar

Toda mulher que amamenta é uma possível doadora de leite humano, basta estar saudável e não tomar nenhum medicamento que interfira na amamentação. Quem estiver amamentando e quiser doar pode procurar o banco de leite humano mais próximo ou ligar para o Disque Saúde, no número 136. O banco mais próximo de Paulínia é a Maternidade de Campinas (mais informações: 3306-6039).

Não existe quantidade mínima para fazer a doação, ou seja, a mulher não precisa se preocupar em encher o pote para fazer a entrega. Todo leite doado é analisado, pasteurizado e submetido a rigoroso controle de qualidade

antes de ser ofertado a uma criança.

Antes da coleta, a doadora deve fazer uma higiene pessoal, cobrir os cabelos com lenço ou touca, usar pano ou máscara sobre o nariz e a boca, lavar bem as mãos e os braços, até o cotovelo, com bastante água e sabão. As doadoras devem lavar as mamas apenas com água e, em seguida, secá-las com toalha limpa. O leite deve ser coletado em local limpo e tranquilo. O leite humano extraído para doação pode ficar no freezer ou no congelador da geladeira por até 10 dias. Nesse período, deverá ser transportado ao banco de leite humano mais próximo.



## 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 Hott Silva, neurocirurgião e membro do Comitê de Ligas de Dor da Sociedade Brasileira para o Estudo da Dor (SBDD), 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 desses incômodos. "Alguns alimentos, como a cúrcuma, o gengibre, a chia, as frutas cítricas e as vermelhas, 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 desses novos hábitos alimentares e de atividades físicas algo que seja permanente e constante", ressalta Lúcio Hott.

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 torna um espelho 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 repousar pode piorar o quadro. As sugestões são: uma boa noite de sono, seguir uma alimentação saudável, ter uma rotina de exercícios regular, estar a boa postura e tratar o incômodo logo no início.

## DIZ PESQUISA

# Mais de 80% das pessoas que sofrem de dor de cabeça se automedicam

Tratamento deve ser preventivo e inclui adoção de práticas saudáveis, como atividades físicas



Metade dos entrevistados sofrem com dor de cabeça crônica, com ocorrência mais de 15 dias por mês

Pesquisa da Academia Brasileira de Neurologia (ABN), divulgada hoje (16), revela que 81% dos entrevistados se automedicam para tratar dor de cabeça. Também é comum que as pessoas (50%) aceitem a indicação de remédios feita por não profissionais. O auxílio de médicos para tratar o sistema é uma opção para 61% dos entrevistados. Foram respondidos, de forma espontânea, 2.318 questionários online, distribuídos pelas redes sociais. O estudo foi divulgado como parte das atividades do Dia Nacional de Combate à Cefaleia, que ocorre em 19

de maio. "O número de pacientes que estão tomando medicação sem orientação foi um dado que nos deixou alarmados", afirmou o neurologista Marcelo Ciccarelli, membro da ABN e coordenador da pesquisa. Ele destacou que a automedicação pode, muitas vezes, aumentar a frequência da dor, bem como a intensidade. O aconselhável, segundo o médico, é procurar um profissional quando ocorrerem mais de três crises por mês por mais de três meses. A pesquisa identifica que 87% dos entrevistados so-

frem de enxaqueca. Ciccarelli explica que este é um tipo primário da cefaleia - nome científico para a dor de cabeça - quando ela é a própria doença, e não o sintoma de outra, como ocorre em uma gripe, por exemplo. Entre as características clínicas da enxaqueca estão: dor em apenas um lado e de forma latejante; com intensidade moderada a forte; com intolerância a barulho e a luz; e associada a enjojo. Cerca de metade dos entrevistados sofrem com dor de cabeça crônica, com ocorrência de dor por mais de 15 dias por mês.

Entre os que sofrem de enxaqueca episódica, 28% disseram estar desempregados. Para os que têm a doença crônica, o percentual sobe para 33%. "[Essas pessoas] têm menor nível de emprego. Estão mais desempregadas, mostrando o impacto na vida profissional das pessoas que sofrem esse tipo de dor", apontou o neurologista. As pessoas que sofrem de enxaqueca crônica são as que mais abusam de analgésicos. Mais de 70% dos entrevistados disseram tomar três ou mais doses semanais do medicamento.

O objetivo da pesquisa, ao identificar o perfil dos que sofrem de dor de cabeça, é alertar para os casos em que ela deve ser tratada para que não se torne uma doença crônica. O tratamento, explica Ciccarelli, é preventivo e inclui o uso de medicamentos, mas também a adoção de outras práticas, como atividades físicas, ajuste no sono, alimentação saudável, ingestão de água e limitação do uso de analgésicos. "A dor serve para mostrar que alguma coisa no organismo está errada, então ela nos alerta que algo precisa ser tratado, precisa ser prevenido", destacou. Fonte: ABN

## NOTÍCIAS DA ENFERMAGEM

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

Os desafios e perspectivas da Enfermagem para o próximo futuro 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 enfermagem, técnicos e auxiliares de enfermagem a excelência do conhecimento em questões como terapia nutricional, triagem e entornos, paciência crítica, 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 binômio reabilitação/efetividade.

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 PAULISTA DE MEDICINA

COLUNA SAÚDE ACONTECE

Perguntas e sugestões podem ser enviadas para: [acontece@apmo.com.br](mailto:acontece@apmo.com.br) ou para a Av. Jd. Paulista, 624, conj. 401 - São Paulo, SP - CEP 05222-000