

407 novos mortes

Em um dia, de 23 para 24 o Brasil registrou o maior número de óbitos decorrentes da covid-19. Em 24 horas houve 407 novos óbitos.

Os infectados aumentaram para 52.995, e 3.670 mortos

Campinas

Município já tem 11 mortos;
242 casos confirmados;
356 investigados.

IDOSOS

Cuidado com a demência

DEMÊNCIA NA 3a. IDADE

Demência na terceira idade quando procurar ajuda?

Saber qual é o momento ideal para procurar ajuda em casos de demência na terceira idade é essencial ao diagnóstico e à escolha da metodologia terapêutica mais adequada ao tratamento. Essa síndrome pode variar de acordo com o grau de comprometimento e a possibilidade ou não de reversão do quadro.

Tendo isso em vista, a proposta deste artigo que contou com a colaboração do psicogeriatra e psiquiatra do Hospital Santa Mônica, dr. Marcel Vella Nunes, é apresentar valiosas informações e fatos sobre a demência na idade avançada. Inicialmente, vamos oferecer um panorama sobre ela nessa fase da vida.

Abordaremos, também, os principais sintomas ou sinais que sugerem a busca de ajuda profissional para conter o impacto desse problema na vida de seu ente querido. Boa leitura!

BREVE PANORAMA

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), devido ao envelhecimento da população, a estimativa é que o número de pessoas com demência chegue a mais de 150 milhões

até o ano de 2050. Como a expectativa de vida da população brasileira está aumentando, a tendência é que a prevalência desse tipo de

tivas e curativas. Possibilitaram, ainda, a remissão de muitos males dos aparelhos circulatório e respiratório, que antes figuravam na lista

cognitivo e melhore a qualidade de vida.

ENTENDA A CAUSA



doença também se mantém por aqui.

Recentemente, uma matéria publicada pelo Jornal da USP destacou que daqui a 10 anos, o Brasil terá a quinta população mais idosa do planeta, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Esse aumento da longevidade é o resultado das conquistas tecnológicas da ciência e dos avanços da medicina nos últimos 50 anos.

A descoberta de novas vacinas, de antibióticos mais específicos, de inovações nos tratamentos quimioterápicos e de uma gama de exames complementares de diagnóstico propiciaram a adoção de medidas preven-

de enfermidades fatais.

Consequentemente, houve a redução nos níveis de natalidade na nossa população e a remodelação da pirâmide etária. Com menos jovens e mais idosos, a Saúde Pública reconhece a necessidade de buscar novas alternativas e estratégias mais eficazes para assegurar uma longevidade mais ativa e saudável.

Considerando que as demências são as enfermidades neuropsíquicas de grande prevalência no grupo da terceira idade, a orientação é observar os sintomas e sinais dessa doença. Isso possibilita o diagnóstico precoce e um acompanhamento profissional que diminua o comprometimento neuro-

aprendizado, a linguagem e o julgamento. A consciência não é afetada. O comprometimento da função cognitiva geralmente é acompanhado e, às vezes, precedido de deterioração do controle emocional, comportamento social ou motivação, levando assim a uma perda da qualidade de vida e funcionalidade.

Sabe-se, porém, que os quadros demenciais, principalmente o Alzheimer, resultam do acúmulo de duas proteínas no cérebro. Uma delas é a beta-amiloide, que forma placas de gordura nas áreas cerebrais. A outra é a proteína tau, que é identificada sob a forma de fibrilas que se parecem com as pequenas caudas dos girinos.

Além das causas metabólicas, os fatores genéticos também influenciam consideravelmente o desenvolvimento dos quadros demenciais. Por isso, incentive o seu familiar de mais idade a manter uma rotina diária de atividades que estimulem a mente e o corpo. Exercitar o cérebro e o corpo pode trazer excelentes resultados, já que essas medidas funcionam como fator de neuro-

A demência é uma síndrome – geralmente de natureza crônica ou progressiva – na qual há deterioração da função cognitiva (ou seja, a capacidade de processar o pensamento) além do que se pode esperar do envelhecimento normal. Afeta a memória, o pensamento, a orientação, a compreensão, o cálculo, a capacidade de

aprendizado, a linguagem e o julgamento. A consciência não é afetada. O comprometimento da função cognitiva geralmente é acompanhado e, às vezes, precedido de deterioração do controle emocional, comportamento social ou motivação, levando assim a uma perda da qualidade de vida e funcionalidade.

Sabe-se, porém, que os quadros demenciais, principalmente o Alzheimer, resultam do acúmulo de duas proteínas no cérebro. Uma delas é a beta-amiloide, que forma placas de gordura nas áreas cerebrais. A outra é a proteína tau, que é identificada sob a forma de fibrilas que se parecem com as pequenas caudas dos girinos.

Além das causas metabólicas, os fatores genéticos também influenciam consideravelmente o desenvolvimento dos quadros demenciais. Por isso, incentive o seu familiar de mais idade a manter uma rotina diária de atividades que estimulem a mente e o corpo. Exercitar o cérebro e o corpo pode trazer excelentes resultados, já que essas medidas funcionam como fator de neuro-

SINTOMATOLOGIA

É preciso muita atenção nos sintomas mais comuns

- apatia;
- ansiedade;
- sinais de depressão;
- desorientação espacial;
- dificuldade de equilíbrio;
- dificuldade de deglutição;
- fazer perguntas repetitivas;
- mudanças de personalidade;
- incontinência fecal e urinária;
- mau humor e descontentamento geral;
- esquecimento de datas ou eventos importantes;
- não se recordar do local em que guardou objetos;
- declínio mental e confusão mental durante a noite;
- dificuldade para coordenar movimentos musculares;
- incapacidade de falar ou de entender o próprio idioma;
- muita dificuldade para adormecer ou distúrbios do sono;
- mudanças de humor ou ira, mesmo sem razão aparente;
- agressividade verbal, inquietação e irritabilidade constante;
- perda gradual de memória para informações recentemente aprendidas;
- invenção de acontecimentos ou fatos e incapacidade de reconhecer coisas comuns.
- Cuidados especiais com o Coronavírus

proteção.

IDADE AVANÇADA

A idade avançada também precisa ser considerada. Não como causa, mas como um elemento que favorece a degeneração celular e, por conseguinte, prepara o terreno para o acúmulo das proteínas responsáveis pela demência.

Outro fator de influência é o gênero, já que um dos grandes desafios para os pesquisadores dessa área é entender por que as demências são mais comuns em mulheres que nos homens. Nos EUA, as americanas com idade superior a 60 anos têm mais chance de desenvolver demência que câncer de mama.

TIPOS DE DEMÊNCIA

De modo geral, as demências estão classificadas em dois tipos: as de caráter reversível e as que são irreversíveis. As reversíveis englobam as doenças causadas por distúrbios hormonais ou de ordem metabólica, como disfunção tireoidiana, deficiências vitamínicas e por efeitos colaterais de medicamentos de uso prolongado, por exemplo.

Por outro lado, as demências consideradas irreversíveis são relacionadas a processos neurodegenerativos do cérebro, como o Alzheimer e outras doenças similares. Para os males que se

inserem nessa classificação, há alternativas de tratamento e cuidados paliativos que podem melhorar a rotina do idoso e proporcionar melhor qualidade de vida.

Diante do momento atual em que o Brasil e o mundo estão buscando medidas para conter a propagação da Covid-19, a atenção à saúde dos idosos se torna ainda mais importante. Familiares e cuidadores precisam observar os hábitos de higiene e auxiliá-los para assegurar a proteção deles e reduzir as chances de contágio, sobretudo nos casos de demência.

Convém reforçar a relevância de seguir os protocolos propostos pela OMS, principalmente quanto ao distanciamento social das pessoas com mais de 60 anos. Como esse grupo é mais vulnerável ao Coronavírus, exige-se a adoção de medidas mais focadas na prevenção da saúde dele. Porém, mesmo com as restrições do isolamento social, é preciso garantir a atenção e o carinho necessários durante essa estratégia global para a redução do contágio do Covid-19.

O Hospital Santa Mônica tem registrado casos de pessoas acima de 60 anos, com crise de pânico em virtude de medo da contaminação e da morte, por isso, é importante tentar mantê-los entretidos com atividades como jogos, palavras cruzadas, ouvir música, dançar,

dentre outras atividades para que não fiquem focados nas notícias sobre a pandemia do coronavírus.

PROCURAR AJUDA

A demência tem um início insidioso, não apresenta sintomas claros e, por isso, exige muita atenção para identificar os sinais sugestivos de perda cognitiva. Mas vale ressaltar que os quadros dessa síndrome vão muito além de uma perda de memória ou do comprometimento das funções cognitivas.

Ainda que apresentem diferentes sintomas, essa condição pode estar associada a outros fatores como estresse e crises depressivas, problemas que geram complicações que podem afetar a memória, a capacidade de raciocínio e levar à insônia, por exemplo. Por isso, a identificação da demência nem sempre é simples, pois os sintomas iniciais são sutis e não são fáceis de serem reconhecidos.

Por fim, é preciso estar atento a qualquer alteração comportamental que seja diferente do habitual. Se você perceber que o seu familiar apresenta algum comprometimento, mesmo que seja leve, mas que representa perdas, esse é o momento de buscar ajuda profissional. Procure um hospital referência em saúde mental o quanto antes para iniciar um tratamento especializado e minimizar os efeitos da demência na terceira idade.

CAMPANHA



Delivery SEM TAXA na pandemia a favor dos confinados

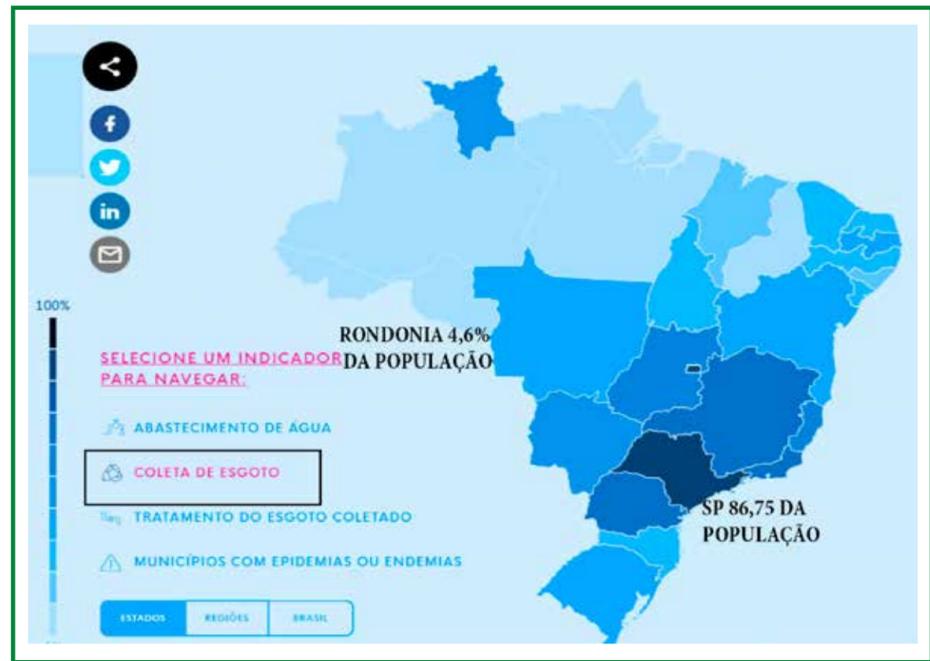
SAUDE PUBLICA

Saneamento: agenda prioritária no mundo pós Covid19

A recente crise sanitária ocasionada pela pandemia de coronavírus evidenciou ainda mais a necessidade de atenção à higiene pessoal, o que tornou mais explícito a importância do saneamento básico. O tema foi destacado durante o Webinar “Saneamento no Enfrentamento de Epidemias”, promovido pelo Consórcio PCJ com as convidadas Adriana Leles, assessora em Gestão de Sustentabilidade da Sanasa-Campinas, e Nelzair Araújo Vianna, coordenadora do Comitê de Saúde e Ambiente da Fiocruz – Bahia. O evento contou com a mediação do coordenador de projetos do Consórcio PCJ, José Cezar Saad.

três pandemias: obesidade, desnutrição e mudanças climáticas, que interagem entre si. “Os eventos extremos impactam a saúde das pessoas, tanto do ponto de vista físico, por meio de desastres naturais, mas também a saúde mental com os desgastes gerados por essas ocorrências. Por exemplo, o aquecimento global traz secas que influenciam diretamente no solo e, conseqüentemente, na nutrição das pessoas. As enchentes promovem a proliferação de vetores, como leptospirose, malária e dengue. Mudanças climáticas e saneamento, é um problema central que precisa ser debatido”, explicou a coordenadora da Fiocruz.

tomou como medidas de contingenciamento, a isenção por três meses dos usuários de tarifa social, além de promover o cálculo médio das tarifas residências do mês de março a maio do ano anterior, já que o consumo nesses meses em 2020 aumentou devido à quarentena. “Nós chamamos essas ações de solidariedade”, disse. Adriana destacou a importância da ampliação do saneamento básico no Brasil. “Hoje há 13 milhões de pessoas vivendo em favelas e essa população não tem acesso à água potável, o que é muito comprometedor. A falta de saneamento nessas regiões representará um problema sério de saúde pú-



Segundo a coordenadora da Fiocruz, os profissionais de saúde e saneamento estão realizando debates nesse momento sobre o tema e que os reflexos serão sentidos nas políticas públicas pós pandemia. “O saneamento é uma agenda de saúde pública, que será colocada como prioritária após essa crise”, comentou Nelzair.

Adriana Leles da Sanasa destacou que a preocupação dos gestores de saneamento agora é manter o sistema funcionando para evitar o agravamento da crise sanitária. “Durante a epidemia, uma coisa muito séria acontece que é a dificuldade das pessoas em dar continuidade à sua renda, o que pode impactar as tarifas e o sistema precisa de financiamento, de recurso para a sua ampliação”, destacou.

Diante desse cenário, segundo Adriana, a Sanasa-Campinas

blica” atentou.O coordenador de projetos do Consórcio PCJ, José Cezar Saad, que moderou o webinar, pontuou na abertura dos debates a importância do saneamento para a saúde pública. “Em 2018, números do DATASUS mostram que o país contabilizou mais de 233 mil internações por doenças de veiculação hídrica, sendo quase 50% em crianças de 0 a 5 anos. O saneamento básico é vital para uma boa saúde e a manutenção do meio ambiente”, alertou.

AVOSIDADE

Emoções e sensações de avô

Por Renato Bernhoeft



um registro que os situe no momento em que chegaram ao mundo.

Viagens sem os pais Sensações – Outra curiosidade é que fazemos viagens apenas com netos – sem os pais – para estabelecer uma relação saudável e de recordações interessantes.

Essas viagens – que já foram feitas – buscam lugares diferenciados, como Alasca, Machu Picchu, Caribe... Jamais atrações típicas, como Disney, onde serão levados pelos pais.

Claro que são roteiros que levam em conta as idades, interesses e momento de vida de cada um.

– E, por fim, realizo um registro escrito de alguns comentários, observações, curiosidades, etc. de momentos que podem ser marcantes na história de cada um.

Como exemplo posso citar a reação de um neto – na época com seis anos de idade – que ao ser perguntado pelo pai se levava consigo uma foto dele, respondeu que não.

Mas, logo em seguida disse, apontando para o cérebro: Pai, eu levo você aqui dentro...

Enfim, são histórias, vivências, emoções e sensações que visam deixar algum registro da nossa convivência como gerações muito diferentes.

Assumam estes comentários para os que estão agora chegando ao mundo dos avós.

Avô faz registro escrito com comentários sobre a vida de cada neto

O propósito desta crônica/depoimento é o de compartilhar as emoções e sensações de vivermos o papel de avós por sete vezes até este momento de nossas vidas.

Como casal, sempre nos caracterizamos por sermos muito nômades. Afinal, entre os cinco filhos, nenhum nasceu na mesma cidade e até em países diferentes. Três no Peru – terra da avó – e dois no Brasil.

Já os netos nasceram no Brasil, Colômbia e Estados Unidos. O que significa que o esforço foi de preparar todos para o mundo, seus contrastes, desafios e oportunidades.

Brinco sempre que a primeira, hoje já na maioridade, é a neta do século passado. Os demais já chegaram ao mundo neste século XXI.

Mas, comentando algo que caracteriza nossa relação com os mesmos, existem três aspectos que podem provocar algum interesse.

– Para cada neto que nasce, escrevo uma carta situando o momento do mundo, do país, da história, da família e algumas curiosidades.

Imagino que esta leitura, da parte deles no futuro, possa ser

MATERNIDADE

Mãe na pandemia. E agora?

Os desafios das mães de bebês e crianças pequenas em plena quarentena.



Dia 1 da quarentena: “Criamos um ambiente feliz e saudável para o bebê. Vamos tirar de letra”.

Dia 4 da quarentena: “Hoje o bebê chorou muito. Parece que está com cólicas”.

Dia 8 da quarentena: “Que horas eu o coloco para dormir? Como posso variar a papinha?”.

Dia 15 da quarentena: “Desisto! Cadê a minha mãe?”.

Ser mãe em tempos de quarentena tem revelado desafios nunca pensados. Afinal, nem sempre é possível contar com a ajuda de seus pais, irmãos, amigos, tios ou mesmo ir ao médico especialista. São descobertas diárias que, em alguns momentos, podem deixar as mães aflitas. E como, provavelmente, elas vão comemorar o Dia das Mães em casa, merecem umas dicas de presente:

uma receita e, ao final, mostre que elas ajudaram a preparar a refeição.

– **Faça massagens no bebê** – Tocar e massagear os bebês ajuda a criar um vínculo afetivo ainda maior. Massagens leves ajudam até mesmo a aliviar sintomas de cólicas e gases.

– **Incentive as pequenas conquistas** – As crianças buscam nos pais os primeiros “espelhos”. Assim, ficam felizes quando suas primeiras conquistas, como caminhar ou usar o vaso sanitário, são reconhecidas. Isso ajuda a fortalecer a autoestima da criança, que se tornará um adulto mais seguro.

– **Determine o horário de dormir** – Com uma rotina diferente, as crianças podem sentir-se desobrigadas de dormir nos horários determinados. Então, todos devem seguir uma rotina para que, quando tudo voltar ao normal, acordar cedo não se torne um drama.

– **Planeje as férias** – Todos estão convivendo “full-time”. No entanto, a paisagem não muda na quarentena. Então, por que não programar as próximas férias? Peça ajuda das crianças para escolher destinos e atividades. Ideias interessantes podem surgir.

Não está sendo fácil, mas pense no seguinte: a quarentena está proporcionando uma experiência incrível para ser mãe em tempo integral. E isso vai ficar gravado na memória dos seus filhos para sempre.



A pandemia do novo coronavírus tem mudado a rotina de todos ao redor do mundo. Para evitar o contágio, a recomendação é ficar em casa, sempre que possível. Mas e se você precisar sair? O especialista de Saúde do UNICEF para a Amazônia, Antonio Carlos Cabral, dá algumas dicas de prevenção.

“Os calçados devem ser retirados e deixados, se possível, fora da casa; deixar um único calçado para usar na rua. Não toque em nada ao voltar para casa antes de lavar bem as mãos. Tirar a máscara caseira, toda a roupa do corpo, separar em um saco e depois lavar com água e sabão. O melhor destino ao chegar em casa é tomar banho. Evite utilizar, ao ir para

a rua, bijuterias, anéis, colares, pulseiras, brincos ou relógios, mas se usar devem ser higienizados com álcool a 70%. Se tem animais domésticos, é importante evitar os passeios. Não sendo possível evitá-los, ao retornar para casa, higienize as patas ou outras áreas de contato, como o focinho, com água e sabão. Se voltou com compras ou recebeu uma doação, lembre-se: qualquer pacote, sacola, caixa ou produto que chegar na sua casa precisa ser higienizado e, se possível, fora de casa.”

Antonio Carlos Cabral reforça que cada produto que entra em casa deve ser higienizado com água sanitária ou um pano limpo com álcool a 70%. Antes de manusear alimentos, como frutas e legumes, é preciso lavar bem as mãos. Alimentos que serão consumidos crus, como ver-

duras com folhas, legumes e frutas, precisam ser lavados com água corrente e colocados de molho na água sanitária de 10 a 15 minutos. A dica é usar quatro colheres de chá de água sanitária para um litro de água, mas preste atenção às recomendações do fabricante no rótulo da embalagem. Antonio lembra ainda que o vinagre não tem efeito na desinfecção de alimentos. Ao terminar a higienização, lembre-se sempre de lavar bem as mãos.

Estar bem informado é essencial para proteger você e todos à sua volta. Compartilhe informações seguras com sua família, amigos e colegas. Saiba mais sobre as ações do UNICEF contra o coronavírus no site unicef.org.br.

O COMBATE AO MOSQUITO É TODO DIA

Cuidados simples que podem evitar dengue, chikungunya e zika.

1. Limpar e vedar bem a caixa d'água.
2. Varrer o quintal, retirando todo o lixo.
3. Colocar o lixo em sacos, amarrar e levar à calçada no dia da coleta.
4. Não jogar lixo nas ruas.

LAVE AS MÃOS

Campinas cobra água pela média do ano passado

Em relação a segunda medida que afeta as demais residências a intenção é também auxiliar nesse momento de crise. Segundo Jonas, o consumo no mês de março, com as pessoas em casa em quarentena, subiu muito em relação ao mesmo mês do ano passado. A média deve ser feita usando o consumo dos meses de março, abril e maio do ano passado.

Porém, o equipamento de cada residência vai continuar marcando e vai ter um acúmulo que

depois do momento de crise será cobrado das residências. Ele ainda não sabe como será cobrado esse excedente, mas deve ser parcelado em até 36 vezes.

Já os comércios com a maioria fechado, não tem gasto e por isso não entra na medida.

A água deve ser usada no limite da responsabilidade. A água é essencial. As medidas são comedidas e necessárias para um momento como esse, vai gerar perda de receita para Sanasa, mas não vai impactar no fornecimento..

