

# ATUALIDADE EM SAÚDE

DR. IVO SAPUNAR

## ASSOCIAÇÃO DE LABORATÓRIOS DE DIAGNÓSTICO DA AMÉRICA LATINA

### DB DIAGNÓSTICOS BATE RECORDE E ALCANÇA UM TOTAL DE 8 MILHÕES DE EXAMES NO MÊS DE OUTUBRO

Durante seus 8 anos de trabalho o DB tem se destacado pela sua preocupação e dedicação no cuidado de seus clientes. Em outubro de 2019 mais uma vez, os resultados são espetaculares. Em um só dia, os exames processados nas 3 unidades de diagnóstico clínico e unidades especializadas (DB Molecular, DB Patologia e DB Toxicologia) alcançaram um total de 365.000.

Isto abrange a atenção de 5.000 laboratórios em todo o país. Seus mais de 1.500 colaboradores constroem aquilo que o DB se orgulha: EXCELÊNCIA.

Outubro acaba deixando uma marca na história do DB: um recorde de oito milhões!

Pág

- 02 Câncer de próstata
- 04 Depressão
- 09 Peso
- 11 Regeneração e osteoartrite
- 13 Diabetes



DIAGNÓSTICOS  
DO BRASIL





# CÂNCER PRÓSTATA



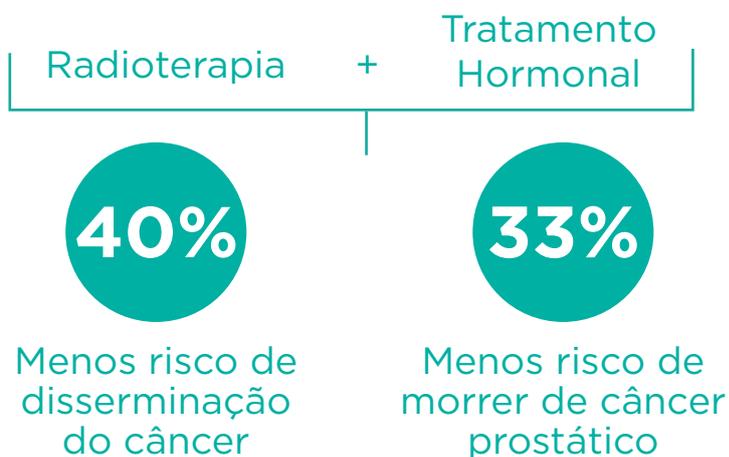
DIAGNÓSTICOS  
DO BRASIL

# CÂNCER PRÓSTATA

## Novas tendências no tratamento

A combinação de radioterapia e tratamento hormonal é atualmente o tratamento eleito para um câncer que tenha ultrapassado os limites da cápsula prostática.

Em um estudo realizado em 1.500 pacientes que tinham câncer confinado a ambos lóbulos ou câncer que tinha se estendido aos tecidos vizinhos, como a bexiga, comprovou-se que o tratamento hormonal a longo prazo (28 meses) era mais efetivo que o de curto prazo (4 meses): depois de 20 anos os pacientes que receberam tratamento hormonal de longo prazo tinham 40% menos risco de disseminação do câncer e 33% menos risco de morrer por esta doença. O efeito da hormonioterapia aumentava ao ser associado à radioterapia em pacientes submetidos a prostatectomia total.





# DEPRESSÃO



DIAGNÓSTICOS  
DO BRASIL

# DEPRESSÃO

É normal aborrecido de vez em quando, mas se essa sensação tornar-se constante, poderíamos estar diante de um quadro de depressão. Em um caso depressivo denota-se uma sensação de tristeza, alterações de humor, do sono e do apetite, entre outros. Estes sintomas persistem pelo menos durante duas semanas contínuas e interferem nas atividades da vida diária.

A depressão é uma doença que compromete vários aspectos da vida de uma pessoa: o que pensa, sente e a maneira como se comporta.

O início doença caracteriza-se por um sentimento de tristeza e falta de interesse pela vida e por aquilo que antes atraía. Costuma-se experimentar culpa, sensação de inutilidade e, se não se recorre a um tratamento, o desespero gerado pode motivar o suicídio.

Somam-se, a essas sensações, sinais físicos tais como:



Fadiga e falta de energia



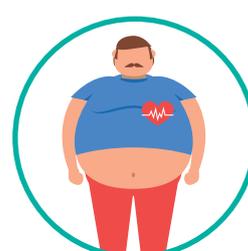
Insônia ou sono excessivo



Cefaleias persistentes e câimbras



Aumento na intensidade de dores crônicas preexistentes



Varição do peso corporal (aumento ou diminuição por mudanças no apetite)

Além disso, a esfera intelectual também se vê afetada e isso se manifesta como dificuldade de concentração e tomada de decisões. A vida sexual tende a desaparecer. Costuma-se falar de morte, suicídio e em algumas ocasiões, condutas agressivas.

Qualquer pessoa pode apresentar depressão, mas acredita-se que existem fatores genéticos, já que os antecedentes familiares são relevantes para seu diagnóstico.

Não se conhece a causa exata da depressão, mas na sua gênese há fatores estruturais cerebrais (visíveis no PET scan) e substâncias químicas (neurotransmissores) que se vêm alteradas, o que provoca falhas na comunicação entre os neurônios.

Atualmente, a depressão é 10 vezes mais frequente que no ano 1945 (300 milhões de pessoas a nível mundial) e é a segunda causa de morte entre os 15 e 29 anos. O custo da saúde mental tem aumentado de forma muito significativa nas últimas décadas e tem superado o das doenças cardíacas e metabólicas, como por exemplo a diabetes (Eur J Neurol, 12, 1-27)

Existem certas formas particulares de depressão, como o transtorno afetivo estacional, que se apresenta todos os anos no outono e inverno e, nas mulheres, na depressão pós-parto.

# DEPRESSÃO

O diagnóstico deste transtorno se faz através do relato do paciente sobre seus sintomas, já que não há exames de laboratório para tal.

## TRATAMENTOS Para depressão

- O tratamento psiquiátrico é de vital importância.
  - Os antidepressivos contribuem para manter normais os níveis dos neurotransmissores como a serotonina (hormônio da felicidade) e norepinefrina, mediante um mecanismo de ação que evita sua destruição.
- O exercício físico auxilia no combate à depressão de grau leve e moderado. A atividade física libera endorfinas que melhoram o bem-estar, aumentam a autoestima e controlam o estresse.
- A fototerapia em base à luz branca também é utilizada para monitoramento do transtorno afetivo estacional e em outros tipos de depressão.
- Outros tratamentos coadjuvantes são: companhia de animais de estimação e o consumo de infusões da erva de São João.

Dentre as novidades terapêuticas cabe mencionar a estimulação do nervo vago, através de um equipamento que é instalado no pescoço do paciente e envia impulsos elétricos ao cérebro como se fosse um marca-passos cerebral. Utiliza-se em casos em que não há resposta ao tratamento convencional.

Em casos refratários ao tratamento é possível recorrer à terapia eletroconvulsiva e/ou à estimulação magnética transcraniana repetitiva.

O psiquiatra William Bobo da Clínica Mayo, em parceria com o Centro de Medicina Individualizada da Universidade de Illinois, está estudando a forma de aplicar inteligência artificial para conseguir o tratamento adequado desta doença em casos que não respondem à terapia habitual. Em mais de 80% dos pacientes, uma combinação de psicoterapia e medicamentos é bem-sucedida.

Alimentos que contribuem para prevenir a depressão:

Não se pode atuar sobre os fatores genéticos que causam a depressão, mas sim sobre os fatores ambientais como alimentos, a higiene, o sono e a atividade física. Um dos mais importantes é a alimentação, que contribui para prevenir ou diminuir as doenças neurodegenerativas e, em especial, a depressão. Aqui tem um lugar de destaque o ômega 3 DHA.

# DEPRESSÃO



**Sementes de gergelim:** alta quantidade de Zinco



**Chocolate amargo** (pelo menos 70% de cacau)



**Espinafre:** alta quantidade de Zinco, magnésio e folatos



**Lentilhas:** alta quantidade de ácido fólico, nutriente essencial para depressão



**Ômega 3:** em países onde se consome grande quantidade de peixe a taxa de depressão é muito baixa. O ômega 3, por outro lado, potencializa o efeito dos antidepressivos.



**Vitamina D:** a sua deficiência está claramente associada à depressão.



**Vitamina B:** as vitaminas B6 e B12 são muito importantes para a função cerebral. Um importante estudo revelou que 25% das mulheres idosas severamente deprimidas têm deficiência de vitamina B12. Esta vitamina está presente em peixes, frutos do mar, aves e ovos, enquanto a vitamina B6 se encontra em vegetais de folhas verdes escuras, bananas, ovos e aveia.

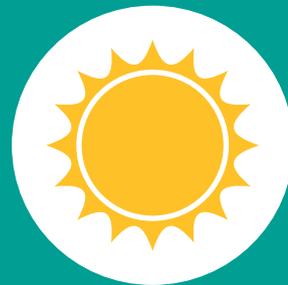
## CONSELHOS PARA PREVENIR A DEPRESSÃO



Ter uma vida ativa e manter uma vida social ativa



Consultar precocemente o especialista



Morar em lugares ensolarados, não fumar e dormir de 8 a 9 horas por dia.



DIAGNÓSTICOS DO BRASIL



**PESO**



DIAGNÓSTICOS  
DO BRASIL

## PESO

Manter o peso adequado e estável é mais importante do que você pensa!

De acordo com um novo estudo publicado na revista British Medical Journal de outubro de 2019, **manter um peso adequado durante a idade adulta reduz o risco de morte prematura nestes indivíduos**. Aqueles que já foram obesos durante a idade adulta apresentaram o maior risco de morte prematura (BMJ, 16 de outubro).

O risco de mortalidade prematura na idade adulta se vê incrementado naqueles pacientes que:

- 1** - Se mantém obesos durante toda a idade adulta (peso estável)
- 2** - Aumentam de peso da juventude para a idade adulta
- 3** - Perdem peso da idade adulta-jovem para idade adulta-avançada

Como exposto anteriormente, é muito importante manter um peso adequado e estável durante toda a vida adulta.





# REGENERAÇÃO



DIAGNÓSTICOS  
DO BRASIL

## REGENERAÇÃO

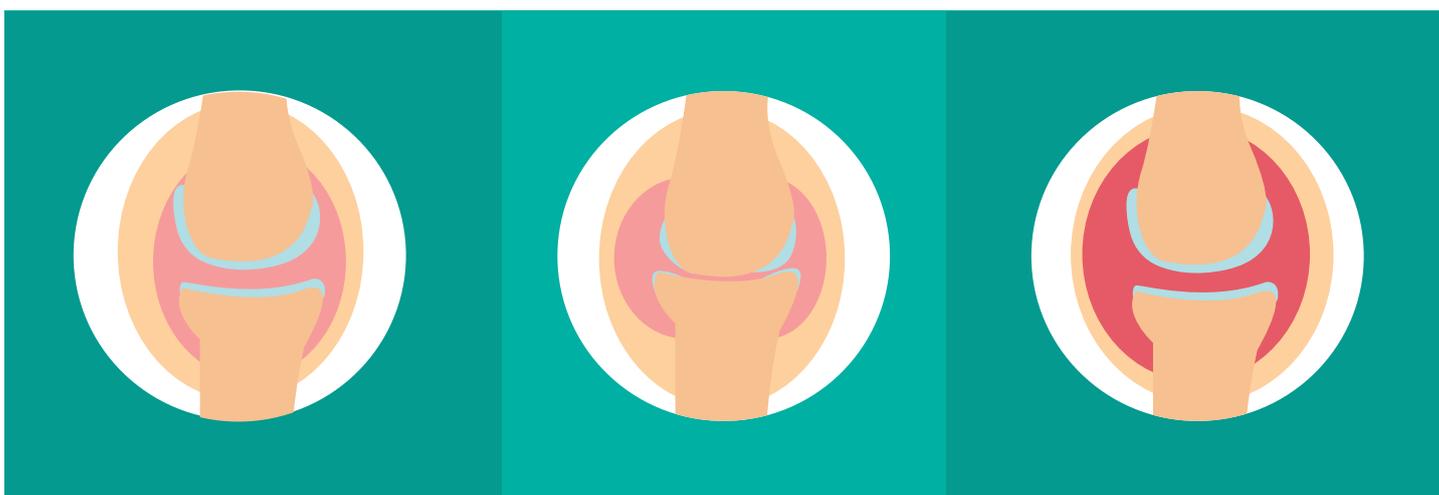
Os grandes avanços conseguidos nos últimos tempos nos estudos da medicina regenerativa possibilitaram aproximar estes tratamentos do controle das enfermidades crônicas, com tratamentos menos onerosos e que podem ser direcionados pelo médico especialista. Isto tem revolucionado a terapêutica de doenças crônicas significando um grande avanço no tratamento de enfermidades que até agora só contavam com terapias paliativas.

Este grande passo, que se inicia com a terapia de células tronco e evolui o uso complementar de biotecnologias com anticorpos, engenharia celular e terapia genética, permite prognosticar que no futuro será possível uma terapêutica que resolva problemas até o momento insolúveis.

### REGENERAÇÃO: osteoartrite

A osteoartrite ocorre quando a cartilagem protetora do extremo do osso se desgasta com os anos. Esta cartilagem, em estado normal, permite amortecer o contato dos extremos dos ossos.

Jonathan Finnoff, D.O. da Clínica Mayo, lidera atualmente um estudo de terapias regenerativas como uma opção para o tratamento da osteoartrite quando as terapias convencionais fracassam. Uma das opções que oferece a medicina regenerativa é o uso de injeções de plasma rico em plaquetas, as quais aliviam a dor e melhoram a função da articulação. Este preparado de plaquetas se obtém de submeter o sangue do paciente a um centrifugado que separa o sangue em seus componentes: um deles é o concentrado de plaquetas que, ademais, contem proteínas capazes de diminuir o grau de inflamação





**DIABETES**



DIAGNÓSTICOS  
DO BRASIL

## DIABETES

A diabetes mellitus tipo 2 afeta os rins de forma muito significativa, gerando insuficiência renal, que obriga a manter o paciente em diálise renal ou submetê-lo a um transplante do órgão. Na Clínica Mayo Latonya Hickson MD e a sua equipe estão utilizando um tratamento de células tronco para retardar esta evolução.

Da gordura extraída da parede abdominal, se obtém células mesenquimais que se injetam no rim doente. Os resultados preliminares são positivos, constituindo esperança para milhões de pacientes diabéticos que finalizam suas vidas com insuficiência renal.





# ATUALIDADE EM SAÚDE

DR. IVO SAPUNAR



DIAGNÓSTICOS  
DO BRASIL