

ADOBE STOCK

## Diagnóstico preciso e tratamentos indicados

Ao identificar a condição, o primeiro passo é investigar se o causador foi um vírus ou uma bactéria. O tratamento muda conforme o agente infeccioso.

Quando provocada por vírus, a infecção pode atingir as amígdalas e a faringe. Nesses casos, não raro são receitados analgésicos e anti-inflamatórios.

Nas amigdalites causadas por uma invasão bacteriana — as mais comuns são as do tipo estreptococos —, costuma haver dor mais intensa, febre alta e a presença de pus na garganta, embora os pacientes não apresentem sintomas nasais. O tratamento inclui antibióticos e analgésicos. Em casos recorrentes, a imunoterapia também pode ser usada.

De acordo com Raul Zanini, otorrinolaringologista e professor da Universidade Santo Amaro (Unisa), o acúmulo de restos de alimentos no interior da cavidade bucal, além de gerar mau hálito, pode favorecer as infecções nas amígdalas. “Refluxo, inalantes químicos e o uso de drogas também”, completa o especialista na área.



Korine Camargo, ginecologista e obstetra

## Quando fazer a primeira ecografia na gestação?

Logo depois do exame apontar positivo para a gravidez, vem a ansiedade para os exames que confirmam a saúde do bebê, certo?

A ginecologista e obstetra de Novo Hamburgo, Korine Camargo, destaca que o ideal é fazer a primeira ecografia entre 6 e 9 semanas de gestação. “Quanto maior o bebê, mais variam as medidas e mais erros na idade gestacional. O cálculo da idade gestacional é feito pela DUM (data da última menstruação) quando temos certeza ou pela primeira ecografia. É importante evitar ‘re datar’, ou seja, sempre contamos pela primeira ecografia. E por que esperar? Pois entre 6 e 7 semanas visualizamos embrião e o batimento cardíaco fetal”, explica, acrescentando que em uma gravidez ectópica há exceções.

E como é feita? “A via para este exame — até a morfológica do primeiro trimestre — é a transvaginal”, cita.



## Atenção à visão das crianças

Dados da OMS (Organização Mundial da Saúde) apontam que a falta de óculos é uma importante causa de queda no aprendizado das crianças e adolescentes no Brasil. De acordo com o oftalmologista Leônicio Queiroz Neto, entre crianças em idade escolar os problemas de visão mais frequentes são os erros de refração — miopia, hipermetropia e astigmatismo que podem ser corrigidos com óculos de grau.

O médico explica que a miopia, dificuldade de enxergar à distância, o formato esférico da córnea se torna curvo, o olho cresce mais que o normal e as imagens se formam antes da retina, tornando a visão à distância embaçada.

Na hipermetropia, dificuldade de enxergar próximo, a córnea é mais plana, as imagens se formam atrás da retina e a visão de perto perde a nitidez.

“Já no astigmatismo, a córnea tem um formato irregular que forma mais de um foco sobre a retina tornando as imagens próximas e distantes desfocadas” detalha.

## Pesquisa do Cremers cita confiança no médico no RS

Pesquisa encomendada pelo Conselho Regional de Medicina do Estado do Rio Grande do Sul (Cremers) revela que a maioria da população do Estado — 98% — considera os médicos importantes para a sociedade, sendo que para 27,9% a confiança nesses profissionais aumentou durante a pandemia.

O estudo, que teve por objetivo conhecer a percepção da sociedade sobre a categoria médica, ouviu mil pessoas em 41 municípios do RS. No entendimento dos entrevistados, o papel do médico está associado ao cuidado, destacando-se pela dedicação à profissão, diante da premisa de salvar vidas.

A pesquisa também revelou que a população está aderindo cada vez mais à vacinação contra a Covid-19. Em dois meses, o público favorável foi ampliado

de 86,9% para 93,6%.

Enquanto em todo o País o percentual de pessoas que não pretendem se vacinar é de 5%, no Rio Grande do Sul esse índice cai pela metade: de 5,4% em maio para 2,4% em julho.

O estudo, feito pelo Instituto Pesquisas de Opinião (IPO), reafirma a nova realidade: 91,6% admitem que mudaram os hábitos durante a pandemia. Desses, 32,4% só saem de casa quando é inevitável, e 3,8% ainda estão totalmente isolados, sem sair de casa de jeito nenhum.

Para o vice-presidente do Cremers, Eduardo Neubarth Trindade, a pesquisa vem em um momento de questionamentos sobre o investimento feito na ciência, tornando de fundamental importância ouvir a comunidade sobre a vacina e a classe médica: “Estar ao lado da população e da medicina é nosso propósito.”

ADOBE STOCK



## Dica de livro

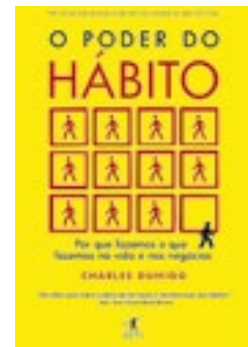
### Mais disciplina na sua rotina

Se dedicar a uma vida saudável é uma tarefa não muito simples de ser feita, mas, principalmente, uma questão de hábito. Quantas vezes já iniciamos uma dieta e furamos logo na segunda semana?

É uma tarefa difícil, mas mudar comportamentos traz resultados significativos na vida de quem decide embarcar nessa missão. É o que expõe o autor Charles Duhigg no livro “O poder do hábito”.

Conforme o autor, este poder está justamente no potencial de transformação que ele oferece em seu dia a dia. Pequenas mudanças de hábito trazem resultados surpreendentes na sua produtividade, estabilidade financeira, saúde e até mesmo na sua felicidade.

Com perspicácia e habilidade, o autor apresenta um novo entendimento da natureza humana e seu potencial para a transformação, pouco a pouco.



## Mudança de vida com mais apoio

Um estudo realizado pela WW Brasil, antigo Vigilantes do Peso, revela que 26% das pessoas acreditam que, quando o assunto é perda de peso, não conseguem gerar mudanças sem apoio de outra pessoa — o que inclui uma rede de apoio pessoal e o acompanhamento profissional. O estudo foi realizado entre os meses de maio e junho de 2021, com pessoas entre 18 e 70 anos.

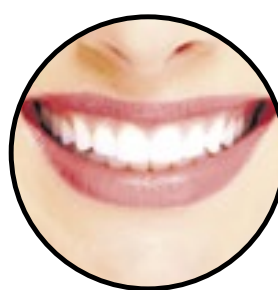
## Não use carvão ativado para clarear os dentes

Usar carvão ativado para clarear os dentes virou moda entre influenciadores digitais. Mas o produto pode deixar dentes frágeis e quebradiços, segundo a cirurgião-dentista Ana Paula Moro, especialista em Implantodontia.

“A promessa de dentes branquinhos de modo rápido, fácil e indolor está na pauta de muitas blogueiras e influenciadoras que passaram a indicar o carvão ativado como clareador dental, expondo experiências pessoais. Não se sabe exatamente quando o produto,

que se apresenta como um pó de coloração negra, teve suas supostas propriedades clareadoras de dentes reveladas. Mas, como toda e qualquer experimentação, é preciso cautela na escolha. Nesse caso, há um ponto que não pode ser ignorado: não há comprovação científica da efetividade e segurança do método”, explica.

De acordo com a Associação Brasileira de Odontologia (ABO), as receitas caseiras que utilizam bicarbonato de sódio, carvão, morango, casca de banana, suco de limão e casca de laranja, en-



tre outros, não tem a capacidade de clarear os dentes.

“E mais do que isso, alguns destes produtos, contém substâncias corrosivas ou abrasivas, que são capazes de atacar a superfície dos dentes”, completa Ana Paula.