

Gripe mais forte H3N2 Darwin: alerta à nova cepa da gripe

O aumento no número de casos de gripe, um movimento que, segundo o Ministério da Saúde, tem se demonstrado desde o fim de 2021, tem chamado a atenção para um cuidado com infecções mais fortes e mais frequentes, além daquela já provocada pelo coronavírus.

Obviamente, com a chegada do tempo frio, há um aumento nos casos de gripe e resfriados, porém, a pneumologista do Hospital Regina, Michele Mallmann, destaca que há outras variáveis envolvidas nesse crescimento de infecções por Influenza.

“Além do frio, outros fatores também são responsáveis por esse aumento, como o avanço da cepa Darwin (H3N2) e o relaxamento das medidas de prevenção contra a Covid, como uso de máscaras e distanciamento social, as quais também protegem contra o vírus da gripe”, destaca.

O tratamento da gripe, explica a médica, pode ser feito em casa, “com medicações para os sintomas da doença, como analgésicos e antitérmicos, assim como hidratação e repouso. Pacientes com fatores de risco para complicações tem indicação de usar antiviral, a critério médico. Caso ocorra febre persistente, falta de ar ou queda da saturação o paciente deve procurar atendimento”, alerta.



ADOBE STOCK

Michele Mallmann,
pneumologista

É gripe ou resfriado: como saber?

Os sintomas da gripe podem se confundir com os do resfriado e da Covid, mas há diferenças, destaca a médica. “O resfriado pode ser causado por inúmeros vírus, mais comum o rinovírus, ocasionando febre baixa, coriza, obstrução nasal, espirros, tosse e dor de garganta leve. A gripe é ocasionada pelo vírus da Influenza, tem sinais e sintomas semelhantes aos do resfriado, porém com maior intensidade e duração e pode evoluir com complicações pulmonares. A Covid é causada pelo vírus SARS-CoV-2, tem sintomas semelhantes aos da gripe e algumas particularidades que podem diferenciá-la das anteriores, como diarreia e perda do paladar e olfato. Sintomas da gripe na criança são semelhantes aos do adulto, podendo estar acompanhados também de falta de apetite, prostração e sonolência. O resfriado costuma durar até 7 dias, já a gripe pode durar de 1 a 2 semanas.”

Como surgiu a nova cepa?

Hoje são conhecidos três tipos de vírus influenza: A, B e C. Os dois primeiros são costumam provocar epidemias sazonais pelo mundo, enquanto o último leva a casos mais leves. O tipo A da influenza é classificado em subtipos, como o A (H1N1) e o A (H3N2). Já o tipo B é dividido em duas linhagens: Victoria e Yamagata.

Mesmo com diferenças genéticas, todos os tipos podem ter sintomas parecidos, como febre alta, tosse, garganta inflamada,

dores de cabeça, no corpo e nas articulações, calafrios e fadigas.

A cepa Darwin - descoberta no fim de 2021 na Austrália - faz parte do tipo A (H3N2). Nos últimos meses, ela contribuiu para um aumento de casos de gripe no Brasil, mesmo fora do inverno.

“Uso de máscaras, higiene das mãos, uso de álcool gel, manter ambientes ventilados e vacinar-se contra a gripe são as medidas de prevenção”, diz a pneumo.

Cinepsiquiatria tem sessão no sábado

Em sua 39ª edição, o Projeto Cinepsiquiatria no Praia de Belas Shopping acontece no próximo dia 14 de maio, a partir de 10h30, com a exibição do filme “Licorice Pizza”, dirigida e escrita pelo premiado cineasta Paul Thomas Anderson. Na sequência, ocorrerá um debate sobre a obra com médicos psiquiatras convidados pela Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP). O evento ocorre no GNC Cinemas do Praia de Belas.

Criado em 2017, o projeto tem o intuito de proporcionar debate para desmistificar o tratamento psiquiátrico ao público em geral, abordando aspectos psicológicos dos filmes escolhidos e a relação com o dia a dia das pessoas.

A ação acontece com exclusividade no Praia de Belas Shopping e os ingressos já estão disponíveis no site www.gnccinemas.com.br, com descontos de 50%.

Minha dúvida é... Por que a menopausa provoca tanto calor?

Os sintomas comuns na menopausa são as ondas de calor, conhecidas como fogachos. “Caracterizam-se pelo início súbito de um calor intenso, que começa no tórax e progride para o pescoço e face, e que se acompanha frequentemente de ansiedade, palpitações e sudorese”, explica a ginecologista Bruna Merlo.

As alterações do padrão do sono também são comuns, além de aumento de

peso, ressecamento vulvovaginal, alterações do humor e redução do desejo sexual.

“Com o fim da menstruação, há uma diminuição na produção dos hormônios sexuais femininos, o que pode resultar em mudanças no corpo da mulher, sentidas a curto, médio e longo prazos. A maioria pode apresentar alguns dos sintomas descritos, contudo aproximadamente 20% das mulheres são assintomáticas” diz.



Conta-gotas

Sálvia e os benefícios à saúde

Usada como chá ou tempero, a sálvia tem potencial antioxidante e anti-inflamatório, o que auxilia no tratamento de gripes e resfriados e a aumentar a imunidade.



A sálvia também é ótima para aliviar cólicas menstruais e dores musculares de uma forma geral, pois apresenta ação antirreumática.

Seu efeito calmante também é ideal para auxiliar quem tem dificuldades para dormir ou, sempre com orientação médica, a insônia leve.

Trocar pão por tapioca ajuda a emagrecer?

ADOBE STOCK



Muita gente acha que o pão é o grande inimigo do processo de emagrecimento e que a tapioca está sempre liberada. Mas, nem sempre é assim. A nutricionista Monik Cabral esclareceu os benefícios e malefícios de cada alimento e como cada um deles pode ser inserido na dieta.

“Em relação ao pão integral, a tapioca é inferior nutricionalmente. O pão integral tem uma boa quantidade de proteínas, fibras, é rico em minerais e vitaminas do complexo B enquanto a tapioca nos oferece basicamente carboidratos.”

A nutricionista explica que o principal motivo que leva a troca do pão pela tapioca é o glúten. “Pão tem glúten, tapioca não, mas se

você não é celíaco ou tem intolerância, não precisa restringir totalmente o glúten, apenas comer de forma equilibrada, sem exageros, pois qualquer alimento em excesso faz mal”, disse.

Isso quer dizer que a tapioca é um alimento “ruim”? A profissional explica que não. “Ela não é ruim, mas você pode deixar mais nutritiva adicionando linhaça triturada ou chia e recheios nutritivos.”

Como escolher?

Muitas pessoas acabam retirando o pão francês por acreditarem que ele engorda e que irá atrapalhar na dieta, e substituir por uma tapioca. Mas será que ela é realmente melhor?

“Tanto o pão francês quanto a tapioca são fontes de carboidratos, que vão dar energia para o seu corpo. A diferença de calorias entre os dois não é grande. Além disso, ambos tem um alto índice glicêmico (por não ter quase nada, ou nada, de fibras). Isso significa que a glicose sanguínea se eleva rapidamente, ou seja, gerando um pico de insulina, que por ser um hormônio lipogênico estimula a formação de tecido adiposo, a gordura”.

E qual o melhor? O que você mais gosta, respondeu. “Você não precisa deixar de comer um para comer o outro, porque esta na “moda”. Se puder preferir um pão integral 100%, seria uma ótima opção. Mas pra quem gosta do pãozinho tradicional ou da tapioca, pode acrescentar fibras (chia, linhaça, aveia) e proteína na hora do consumo”, finalizou a nutricionista.