

Guia é o médico de cabeceira

■ Dúvidas comuns de saúde são explicadas por especialistas em linguagem simples

RAQUEL AFFONSO

Qual a diferença entre fratura e luxação? Como fica a vida sexual depois da cirurgia cardíaca? O que fazer se a criança levar uma picada de aranha? As dúvidas sobre problemas de saúde sempre estão presentes no cotidiano e em uma situação de emergência um procedimento errado pode colocar a vida da pessoa em risco. Com o lançamento do livro *Medicina — Manual do Usuário*, organizado pelo diretor geral do Hospital de Cardiologia de Laranjeiras, Carlos Scherr, as dúvidas já podem ser tiradas, em uma linguagem simples e prática.

“Tentamos desmistificar alguns procedimentos médicos, para ajudar as pessoas em situações de emergência”, conta Scherr, autor do capítulo sobre cardiologia. Os outros assuntos foram divididos por áreas, como dermatologia, pediatria, clínica geral, urologia e ortopedia, e escritos pelos principais especialistas do Brasil.

Segundo o cardiologista, o doente brasileiro é muito mal informado e sempre tenta resolver o problema de saúde sozinho. “Isso só prejudica o diagnóstico, já que em algumas doenças, como as do coração, quanto mais tempo se perde para o início do tratamento, pior o diagnóstico”, explica o médico. Para Scherr, a informação e a conscientização sobre a necessidade de se começar cedo o tratamento poderia ajudar a salvar vidas.

Outro problema do brasileiro, é a mania de se auto-medicar e confiar nas receitas de vizinhos e amigos. “É comum eu pedir exames ou receitar remédios e as pessoas não seguem o tratamento, porque ouviram que um conhecido tinha um método melhor”, diz Scherr. Os famosos *jeitinhos* muitas vezes não passam de credence popular, que podem até piorar a situação do paciente.

Esclarecimento — Para o médico, o esclarecimento é a melhor forma da pessoa aceitar o seguir o tratamento e as restrições impostas por algumas dietas. “Se o paciente não souber porque precisa diminuir a quantidade de sal quando está hipertenso, é mais difícil mudar a dieta”, acredita.

A principal preocupação dos médicos foi levar para o guia as principais dúvidas do dia-a-dia do consultório. Dicas de como identificar uma doença, e qual o especialista mais indicado para tratar o problema são apresentadas passo a passo. “Os pacientes têm dúvidas sobre como certos aspectos podem influir em uma doença e frequentemente não perguntam aos médicos, ou por vergonha ou por esquecimento”, diz.

Enganam-se aqueles que pensam que o guia é leitura para hipocondríacos. “O principal beneficiado será o paciente comum, que poderá se informar sobre as doenças e avaliar o melhor tratamento”, ressalta o cardiologista. Até porque os hipocondríacos já estão suficientemente informados sobre todas as doenças.

Medos e fantasmas sobre remédios e cirurgias, principalmente em relação ao coração, também poderão ser tiradas com o guia. “Muitos homens ficam com medo de tomar remédio para hipertensão porque pensam que ficarão impotentes. Com os novos remédios a situação mudou”, esclarece.

Analise seu risco de infarto do miocárdio, contando os pontos

1 - Idade e sexo

Homem	com mais de 56 anos	2
	com menos de 56 anos	1
Mulher	com mais de 56 anos	1
	com menos de 56 anos	0

2 - História familiar

Avós, pais, irmãos ou irmã que tenham tido doença do coração, angina, obstrução da coronária

até os 59 anos	6
aos 60 ou mais	3
inesistente ou não sabe	0

3 - Se você próprio tem diagnóstico de doença coronária

até os 49 anos	20
aos 50 ou depois	14
sem história	0

4 - Se você tem diagnóstico de diabetes

até os 44 anos	12
entre 45 e 55 anos	8
aos 56 ou mais	6
sem história de diabetes	0

5 - Se seus níveis de colesterol estão entre:*

300 ou mais	16
250 e 299	12
200 e 249	10
150 e 199	3
abaixo de 149	0

*Se você não sabe seu nível de colesterol, este dado pode ser estimado pela quantidade de gordura na sua dieta. Quanto destas comidas você come por semana: carne vermelha, ovos, leite integral, queijo, manteiga?

Todos	14
4 em qualquer combinação	12
3 em qualquer combinação	8
somente 1	3
nenhum	0

6 - Se os seus níveis de pressão arterial são:

maiores que 160 x 100	10
entre 140 x 90 e 160 x 100	5
menores que 140 x 90	0

7 - Se você fuma:

dois ou mais maços por dia	16
um ou dois maços por dia	12
até meio maço, ou se parou há menos de 1 ano	8
parou há mais de 1 ano ou nunca fumou	0

8 - Se o seu peso está:

11 kg acima do ideal	4
entre 5 e 11 kg acima do ideal	2
no ideal	0

9 - Como está a sua atividade física?

Você não faz exercícios ou faz menos de uma hora por semana	4
Faz duas vezes por semana	2
Faz três ou mais vezes por semana	0

10 - E o estresse?

Você está frequentemente tenso, mal-humorado, irritado ou com pressa	4
Ocasionalmente fica tenso ou mal-humorado	2
Raramente fica tenso ou mal-humorado	0

Resultados

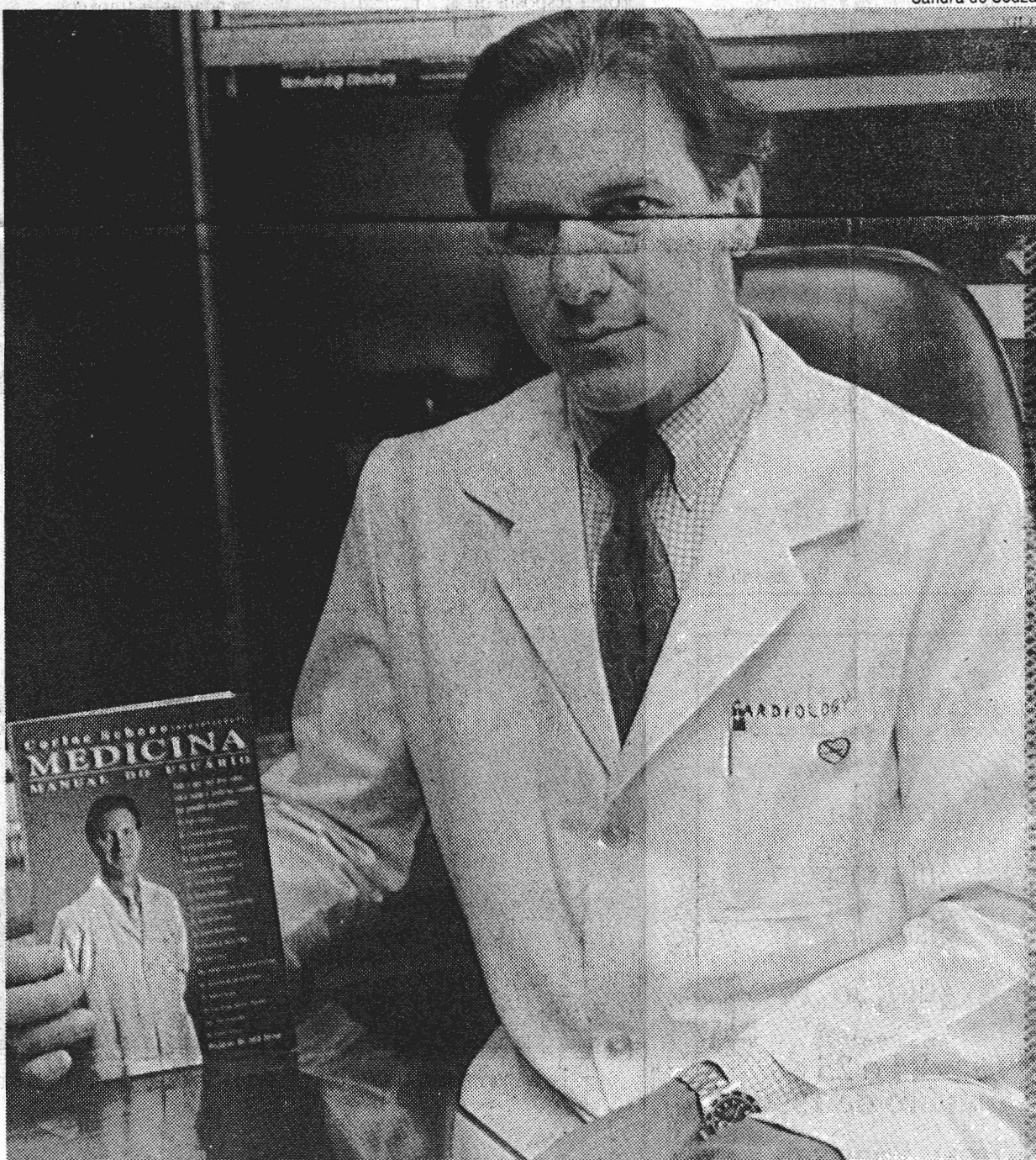
• **Entre 0 e 20 pontos:** você está na categoria de mais baixo risco, mas precisa dar atenção às áreas que o fizeram marcar pontos, principalmente nos quesitos 5, 6, 7, 8, 9 ou 10

• **Entre 21 e 40:** procure mudar seu estilo de vida, perder peso ou iniciar programa de atividade física. Verifique as questões com os mais altos pontos: é por aí que deve começar

• **Acima de 41 pontos:** você corre sério risco de um infarto. caso não esteja sob os cuidados de um cardiologista, procure um de sua confiança o mais depressa possível

Fonte: Medicina - Manual do Usuário

Sandra de Souza



O livro 'Medicina — Manual do Usuário' foi organizado pelo cardiologista Carlos Scherr

TIRE SUAS DÚVIDAS

Algumas lições do livro *Medicina — Manual do Usuário*:

□ **Pediatria** — Acidentes com crianças sempre ocorrem. Como evitá-los: cubra as tomadas de luz com placas especiais encontradas no comércio; coloque grades ou telas de proteção nas janelas ou varandas; verifique se os tapetes colocados sobre assoalhos não escorregam; Aposente o berço quando o bebê estiver medindo mais de 85 centímetros (por volta de 2 anos); mantenha sempre os cabos das panelas que estão no fogão voltados para dentro

□ **Psiquiatria** — A ansiedade é uma sensação normal, que todos experimentam ocasionalmente. É um sentimento difuso de apreensão, provocado pela antecipação de um perigo que pode ser interno ou externo. É uma emoção até mesmo necessária, em muitas ocasiões, para o indivíduo adaptar-se a deter-

minadas situações. Como mecanismo adaptativo, aumenta a vigilância, a rapidez de aprendizagem e a performance física e intelectual. Só é patológica quando atinge grande intensidade. Como sintoma, a ansiedade é comum nos estágios iniciais de esquizofrenia.

□ **Alergia** — Choque anafilático: é a forma mais grave e súbita de alergia. Apresenta-se como uma reação alérgica intensa e generalizada. Ocorre cerca de meia hora após o contato com a substância à qual o indivíduo é alérgico. O sintoma inicial é a coceira intensa, atingindo o corpo todo, seguida de placas vermelhas (urticária), cólicas abdominais, falta de ar, com chiado no peito. Depois perde-se a consciência, em consequência da queda da pressão arterial (choque). A vítima de um choque alérgico deve ser deitada e sua roupa afrouxada, para que possa respirar bem. Precisa ser

levada a um pronto socorro, ou atendida por uma ambulância.

□ **Urologia** — Impotência masculina: para definir o tratamento adequado, distinguem-se as situações em que o paciente tem ereção mas não tem desejo sexual, e aquelas em que existe o desejo, mas a ereção não é suficiente para permitir a penetração. A falta de desejo pode ser psicológica ou hormonal.

□ **Ortopedia** — Imobilização provisória: a imobilização provisória é importante para dar apoio e certa rigidez ao segmento do corpo afetado. Uma tala pode ser feita com vários tipos de materiais utilizados na vida diária, como pedaços de madeira, papelão forte, metal, ou até jornal dobrado.

□ **Cardiologia** — Dor torácica: muitas doenças podem se manifestar através de dores no peito, como algumas afecções pulmonares, co-

mo embolia ou pneumonia, doenças musculares, ósseas, do sistema nervoso, E, naturalmente, pode ter origem cardíaca.

□ **Medicina Preventiva** — Convulsões: são sempre episódios dramáticos, por serem súbitos e muito impressionantes. O corpo fica rígido, os braços estendidos, o pescoço fletido para trás, os olhos revirados. O primeiro socorro consiste em colocar a pessoa em local seguro, onde não possa cair. A roupa deve ser afrouxada, para facilitar a respiração, e o pescoço estendido para trás, com a cabeça na posição semelhante a de quando se vai espirrar. Assim, evita-se que o doente fique sufocado com a própria língua. Não tente puxar a língua para fora, pois o doente pode morder os dedos de quem está ajudando. A crise dura alguns minutos e depois a pessoa não se lembra de nada.