ABM + SAÚDE

REVISTA DA ASSOCIAÇÃO BAHIANA DE MEDICINA • ANO XXII • Nº 49 • MAIO 2021

Dose de esperança

Vacinação contra Covid-19 proporciona alívio e reduz casos entre profissionais de saúde

E mais:
Puro deleite, Baianidades e Além do Jaleco

SUMÁRIO

ABM + SAÚDE

Não perca também as nossas atualizações no site:
www.revistaabm.com.br

MEDICINA

06 ACONTECE

10 PRIMEIROS PASSOS

14 ESPECIAL
Media Training

SAÚDE

18 ESPECIAL
Tratamentos de Risco

22 ENTREVISTA
Sérgio Jazler

28 SAÚDE EM FOCO

BEM-ESTAR

32 VIDA MELHOR

36 DIÁRIO DE BORDO

38 BAIANIDADES

#49 Revista da Associação Bahiana de Medicina
ANO XIII • MAIO 2021

EDITORIAL

Este mês, teremos um momento muito especial para a história da Associação Bahiana de Medicina: será o lançamento do e-book dos ex-presidentes. Contaremos as histórias de cada um desses médicos que presidiram a nossa entidade: seus feitos, méritos, inovações, entre outros assuntos.

O e-book irá contribuir para a preservação da memória da nossa Associação e da Medicina em nosso Estado. O acervo de informações será precioso e certamente merece ser preservado, assim podemos nos transportar para o passado!

Neste mês, também lançaremos a Sala dos Presidentes. Ela vai oferecer um espaço de trabalho, diálogo, para qualquer ex-presidente que venha visitar a nossa sede, em Ondina.

Sinto-me imensamente honrado de fazer parte dessa história.

Confira uma nota sobre esse assunto e outros temas interessantes na nossa Revista.

Boa leitura!

César Amorim
Presidente da ABM

ABM + SAÚDE

ABM

Rua Baependi, 162, Ondina.
Salvador-BA.
CEP: 40170-070
Tel: (71) 2107-9666.

Publicação da Associação Bahiana de Medicina

PRESIDENTE: César Amorim Pacheco Neves
VICE-PRESIDENTE: Nivaldo Menezes Filgueiras Filho
SECRETÁRIO GERAL: Antonio Edson Souza Meira Júnior
SECRETÁRIO GERAL ADJUNTO: Jedson dos Santos Nascimento
DIRETOR ADMINISTRATIVO: Robson Freitas de Moura
DIRETOR FINANCEIRO: Luiz Henrique Costa e Costa
DIRETOR FINANCEIRO ADJUNTO: Luiz Augusto Vasconcellos
DIRETORA DE ASSUNTOS INSTITUCIONAIS: Ilsa Prudente
DIRETORA CIENTÍFICA: Cláudia Galvão Pedreira
DIRETOR CIENTÍFICO ADJUNTO: Luiz Eduardo Fonteles Ritt
DIRETOR DE DEFESA PROFISSIONAL: Dejean Sampaio Amorim Filho
DIRETOR SOCIOCULTURAL: José Zaidan Filho
DIRETOR DO DEPARTAMENTO DE CONVÊNIOS: José Siquara da Rocha Filho
DIRETOR DO CLUBE DOS MÉDICOS DA BAHIA: Robson Guimarães Rêgo
DIRETOR DAS DELEGACIAS REGIONAIS: Jorge Eduardo de Schoucair Jambeiro
DIRETOR DO SINAM: Heitor Carvalho Guimarães
DIRETOR DE ASSUNTOS DE SAÚDE PÚBLICA: Guilhardo Fontes Ribeiro
DIRETOR ACADÊMICO: Hélio José Vieira Braga

COMISSÃO CIENTÍFICA
Anelisa Coutinho • Eldsamira Mascarenhas
Ricardo Almeida de Azevedo • Cláudia Galvão Pedreira

COMISSÃO DE DEFESA PROFISSIONAL
Dejean Sampaio Amorim Filho • Hélio Ricardo Braga
Maria do Socorro Campos • César Fontenele

COMISSÃO CULTURAL
José Zaidan • Emane Nelson Antunes Gusmão
Álvaro Nonato de Souza • Antonio Carlos Caires
Edelmiro Francisco dos Santos

COMISSÃO DE POLÍTICA DE SAÚDE
Jorge Eduardo Jambeiro • Guilhardo Fontes Ribeiro
Erismende Ferreira dos dos Santos • João Luiz

CONSELHO FISCAL (Efetivos)
Evânio Rodrigues Tavares
Ivan Paulo Campos Guerra
Gilvan Gomes Pinho

CONSELHO FISCAL (Suplentes)
Augusto José Gonçalves de Almeida
José Carlos Petronilo Passos Souza
Luiz Eduardo da Silva Goes

REALIZAÇÃO: LUX COMUNICAÇÃO INTEGRADA
Diretora executiva: Ana Lucia Martins
Coordenação editorial: Pedro Carvalho
Publicidade: Luciola Botelho
Rua Alceu Amoroso Lima, nº 314, Edf. Condomínio Antares - sala 206
Caminho das Árvores, Salvador/Bahia CEP: 41.820-770

CONSELHO EDITORIAL
César Augusto de Araújo Neto
Antonio Carlos Vieira Lopes • Jorge Pereira

ASSESSORIA ABM
Maria del Carmen González Azevêdo (DRT 3335)

EDIÇÃO
PEDRO CARVALHO (DRT 1757)

TEXTOS
Pedro Carvalho • Cristina Farias

REVISÃO
José Egídio (MTB497)

PARA ANUNCIAR
Tel. (71) 3014.4999
E-mail: atendimento@luxcomunicacao.com

PARA QUEM PRIMA POR CONDIÇÕES ESPECIAIS COM ALTO POTENCIAL DE VALORIZAÇÃO.

HORTO Parque Barcelona

4 Suítes com 171m²

- Localização privilegiada no Horto Florestal.
- 02 apartamentos por andar. 06 opções de plantas.
- Terreno com acesso por duas vias. Elevador exclusivo.
- Varanda gourmet com acesso direto para cozinha.
- Ventilação cruzada com duas varandas.
- IPTU Verde. Projeto da Caramelo Arquitetos.

OBRAS INICIADAS

SUCESSO DE VENDAS

99732-2532

PRIMAINOVA.COM.BR/HPB

PRIMA 15 ANOS
QUALIDADE QUE GERA CONFIANÇA

Em conformidade com a Lei nº4591/64, as fotos, ilustrações, equipamentos, móveis, iluminação e vegetação deste material são meramente ilustrativas e não fazem parte dos bens e serviços a serem entregues pela Vendedora, por se tratar de um bem a ser construído. O detalhamento dos serviços e acabamentos que farão parte deste empreendimento constam do memorial de acabamentos. *O enquadramento do empreendimento no programa municipal "IPTU Verde" está sujeito à aprovação do órgão competente e à classificação da categoria (bronze, prata ou ouro), podendo variar conforme necessidade de modificações técnicas do projeto do empreendimento, portanto não há garantia de que o enquadramento efetivamente ocorrerá. Alvará de construção N.22.830 e Memorial de Incorporação registrado no cartório do 3º Registro de Imóveis de Salvador-Ba, sob nº R-1 da matrícula 118.987, tendo por responsável técnico: Antônio Caramelo CAU/BA A76240-7.

ACONTECE

Sede da ABM foi ponto de vacinação contra covid-19

A ABM, cuja sede está localizada no bairro de Ondina, foi ponto de vacinação para prevenção da Covid-19 para médicos autônomos, com idade até 76 anos, residentes da cidade de Salvador que não haviam sido vacinados. Foram disponibilizadas 500 doses de vacina.

A médica Dra. Tereza Cristina Bahia Coelho, foi uma das vacinadas e elogiou a rapidez no atendimento. "Eu já sabia que existiria uma vacinação hoje, porque eu vi a notícia e foi uma maravilha poder vir aqui. Não precisei esperar nada, fui muito bem atendida e eu desejaria que todas as pessoas pudessem ser vacinadas assim", afirma. Antes de ser incluída como ponto de vacinação, a ABM já havia publicado nota solicitando vacinação de todos os médicos, médicos residentes e profissionais da saúde, mesmo os que não atuam diretamente no enfrentamento da doença, principalmente em seus consultórios privados e ambulatórios.

Coordenadora do Apoio Científico da ABM defende mestrado

A coordenadora do Apoio a Atividade Médico Científico da ABM (AMC-ABM), Silvana Pereira da Silva, defendeu na terça-feira (18.05), a dissertação de mestrado sobre "Design Editorial como Recurso para Disseminação da Informação Científica: uma análise da Gazeta Médica da Bahia", realizada pela Universidade Federal da Bahia, no Instituto de Ciências da Informação. A defesa ocorreu através de web conferência e contou com o apoio da Superintendências de Tecnologia da Informação (STI/UFRA).

De acordo com Silvana, essa formação é essencial para o crescimento do Apoio Científico da ABM. "Como o setor oferece serviços aos médicos pesquisadores no que tange ao suporte à pesquisa científica médica, essa formação me qualifica ainda mais para exercer a atividade e contribuir com Educação Médica Permanente dos nossos associados", afirma.

Não aos médicos sem revalidação de diploma

A Associação Bahiana de Medicina veio a público mostrar sua preocupação com a possibilidade de que médicos sem a comprovada formação e experiência técnica sejam contratados pelos poderes municipal ou estadual. Afinal, segundo a entidade, médicos desqualificados representam uma real ameaça à saúde da população.

Além disso, nenhum médico brasileiro pode atuar em outro país se não tiver o diploma revalidado, conforme as normas de cada país, o que deve valer para ambas as partes. Desta forma, um médico graduado fora do País pode atuar no Brasil, mas deve responder a critérios de aprovação determinados pelo Ministério da Educação e às normas do próprio Conselho Federal de Medicina, ou seja, a revalidação do diploma.

A revalidação de diplomas para profissionais formados no exterior, sejam brasileiros ou estrangeiros, é essencial e, portanto, indispensável para que se preste assistência confiável e de qualidade aos pacientes, estejam eles no sistema público ou privado.

A ABM ainda reforça sua luta contra o Revalida "Ligth" e está atenta ao projeto de Lei 3252/20 que prevê, durante a pandemia do novo coronavírus, a contratação de médicos brasileiros formados no exterior mediante a revalidação temporária e emergência dos diplomas.

Em vídeo, a ABM, Cremeb e Sindimed pedem diálogo com o Governo da Bahia.

Confira no vídeo acessando o QR Code ao lado

ACONTECE

E-book sobre ex-presidentes

O e-book Galeria dos Ex-Presidentes da Associação Bahiana de Medicina está sendo elaborando pela entidade. O Apoio Científico da ABM, em conjunto com a ABM Eventos e Assessoria de Comunicação e Marketing, está planejando as ações para que as memórias que envolvem a Galeria dos ex-presidentes da entidade se tornem mais conhecidas pelos médicos e pela comunidade em geral. Tem ainda a parceria da Secretaria de Cultura do Estado, por meio da Premiação Aldir Blanc Bahia/Prêmio Fundação Pedro Calmon.

As primeiras reuniões para levantamento de informações incluíram antigos colaboradores da nossa entidade, como a secretária Magnolia Valverde, que contribuiu com a pesquisa, transmitindo muitas informações . "A ideia é tornar a galeria uma espécie de lugar dinâmico, que oferece informações sobre a entidade e cada um dos ex-presidentes e, portanto, da história da Medicina na Bahia", enfatizou Silvana Pereira, designer que está à frente do Apoio Científico da ABM e foi a proponente do projeto.

A ideia é construir um e-book que contará a vida e obra dos 26 ex-presidentes para disponibilizar a memória da ABM e, consequentemente, da Medicina na Bahia com amplo acesso pela plataforma digital. O lançamento será no dia 10 de junho.

Amigos dos Autistas

O presidente da ABM, Dr. César Amorim, intermediou uma reunião entre o vice-presidente da Associação de Amigos dos Autistas da Bahia (AMA), Leonardo Martinez, e o secretário de Saúde do Estado da Bahia, Fábio Vilas-Boas.

Ele levou ao secretário estadual o pedido de inclusão dos autistas no grupo prioritário de vacinação contra a Covid-19. De acordo com Vilas-Boas, que entendeu a pertinência técnica do pedido, o tema será debatido na próxima reunião da Comissão Intergestores Bipartite (CIB).

Live Dr. Antônio Pedreira

Cumprindo com o seu papel de levar informação de qualidade para a população, a ABM, em parceria com o médico, psicoterapeuta, educador e escritor Dr. Antônio Pedreira, está apoiando uma serie de lives mensais, com transmissão pelo YouTube.

A primeira, realizada no mês de março, com o tema "Estresse na pandemia e qualidade de vida", reuniu mais de 400 pessoas assistindo simultaneamente, e mais de 800 visualizações nos dias seguintes. Também já foram realizadas outras duas palestra: "Lidando com TOC e Hipocondria de pessoas confinadas", e "Lidando com pessoas depressivas". Está previsto um calendário de lives até o final do ano. Antes da pandemia, Dr. Pedreira já havia realizado 88 palestras presenciais na ABM!

A Medicina da Estácio
acaba de ficar ainda melhor.
Agora, ela é IDOMED.

O que acontece quando juntamos qualidade de ensino e mais de 20 anos de tradição a outras histórias de sucesso? A Medicina da Estácio fica ainda maior e melhor. Com as escolas de Medicina da FAMEAC, FAPAN e UniFacid, a Estácio agora é IDOMED. A união de instituições que acreditam que Medicina se faz na prática. Na prática, com corpo docente altamente especializado e titulado, com laboratórios equipados, com parceria com os principais hospitais e unidades de saúde, com tecnologia aplicada à prática clínica e, acima de tudo, com cuidado humano. É assim que a Estácio e todas as instituições do IDOMED garantem um ensino orientado para os desafios do futuro, lembrando sempre do fundamento da Medicina, que é estar a serviço das pessoas.

Inscrições abertas para a graduação.
Inscreva-se em idomed.com.br

Estácio | IDOMED
Instituto de Educação Médica

Impacto na UNIVERSIDADE

Ambiente virtual e ausência de aulas práticas mudam rotina dos alunos dos cursos de Medicina

Devido ao distanciamento social e às medidas protetivas, desde o início da pandemia a realidade de escolas e instituições de ensino mudou bastante. E com os cursos de Medicina o desafio é bem grande. Faculdades e alunos estão se adaptando para seguir com o cronograma e o aprendizado em um curso que nem tudo é possível desenvolver remotamente.

"A pandemia impactou bastante o ensino universitário. Se muito do conhecimento teórico conseguiu se acomodar nas plataformas virtuais, o curso de Medicina precisou sofrer múltiplas adaptações devido ao conteúdo prático", informa Alexis Guedes, diretor do curso de Medicina do Centro Universitário UniFTC de Salvador.

Migrar para as plataformas digitais tem sido um desafio para os cursos de Medicina. A UniFTC precisou virtualizar todo o processo de ensino-aprendizagem, assim como a Unifacs, que ampliou a utilização da sua plataforma virtual, e capacitou todos os professores nesta utilização, além de possibilitar a utilização de tecnologia educacional, como laboratórios e simulação virtuais, e games. Na Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública, todos os cursos foram adaptados para a forma remota, o que gerou muitos esforços com a ampliação, incrementação e treinamento de professores no ambiente virtual utilizado pela instituição.

Protocolos

Se adequar e se estruturar aos protocolos de segurança também demandou esforços e empenho das instituições, que precisaram tomar todas as medidas sanitárias cabíveis. Na Bahiana, com a segunda onda da pandemia, apenas algumas atividades presenciais estão permitidas, e seguindo todos os protocolos de segurança. "Obviamente, todo esse processo traz prejuízo. Afinal, o curso de Medicina é basicamente presencial. Mas a atual circunstância exige inovação e adaptação", revela Dr. Humberto Castro Lima Filho, coordenador do curso de Medicina.

"A pandemia impactou bastante o ensino universitário."

Alexis Guedes

Estamos ansiosos para retornar em segurança, e preocupados em que tipo de profissionais seremos, cursando três semestres em um ambiente virtual, e à distância"

Amin Santos

Nas Unifacs, diante do aumento da pandemia, até segunda ordem estão suspensas as atividades presenciais internas, e as práticas presenciais externas estão acontecendo de acordo com a aceitação dos campos de práticas conveniados. A UniFTC, até essa nova suspensão das atividades acadêmicas, tinha retomado as práticas laboratoriais, sessões tutorais e ambulatórios. E as atividades de reposição e do fluxo atual do semestre vigente estavam acontecendo de forma paralela, e adaptadas às medidas de segurança.

Para o aluno Amin Santos da Silva Filho, estudante do 5º semestre da UNIFACS, tudo isso está sendo um grande choque. "A aula prática é de suma importância para solidificar toda a carga teórica. Estamos ansiosos para retornar em segurança, e preocupados em que tipo de profissionais seremos, cursando três semestres em um ambiente virtual, e à distância", disse.

Para a aluna do 6º semestre da UniFTC, Carine Oliveira Santos, o momento é um verdadeiro *looping*, entre o desejo de ter as aulas práticas, o medo da Covid-19 e as mudanças causadas na rotina. "Não chega a ser prejuízo no ensino, mas impacta na produtividade, já que estudar em casa nos deixa sujeitos a muitas distrações", desabafa. Opinião também compartilhada por Amin, que considera complicada essa rotina para um curso que re-

quer muita disciplina. “A sensação de que não estamos aprendendo o suficiente, ou da melhor forma, é comum entre os colegas”.

As instituições estão se empenhando para minimizar os impactos e eventuais prejuízos e, assim como os alunos, ficam preocupados em manter a qualidade do ensino. “O aluno de Medicina, em geral, tem um perfil de dedicação, e é muito preocupado com a sua formação. Todos estamos insatisfeitos com a pandemia e sendo prejudicados de alguma forma, mas precisamos manter coerência e coesão no ensino. Nosso objetivo é garantir que as competências sejam realizadas”, declara Dr. Humberto Filho.

Para Alexis Guedes, a pandemia está causando um impacto totalmente inédito para a Saúde e a Educação, com todas suas dificuldades e desafios. “Mas isso tem nos ensinado a buscar soluções inovadoras, que permitam a continuidade da formação de nossos estudantes com excelência, empatia e segurança”, afirma.

“Todos estamos insatisfeitos com a pandemia e sendo prejudicados de alguma forma, mas precisamos manter coerência e coesão no ensino. Nosso objetivo é garantir que as competências sejam realizadas”

Dr. Humberto Filho

A Unifacs, mesmo neste cenário de pandemia, conseguiu formar duas turmas de Medicina, com mais de 200 médicos, e o professor Paulo Jesuíno, diretor da Escola de Ciências da Saúde da instituição, enobrece o esforço dos professores, boa parte deles médicos que atuam na linha de frente no combate à Covid-19. “Além de todos os problemas que enfrentam, ainda conseguem se aprimorar e se esforçar para exercerem a docência com afinco nestes novos tempos”.

ABM
ASSOCIAÇÃO BAIANA DE MEDICINA
Qualicorp

PROTEJA
O ESSENCIAL

com um plano de saúde
que cabe no seu bolso.

Só com a Qualicorp e com a **ABM** você, **Médico**, tem condições especiais na adesão de um dos melhores planos de saúde do Brasil.

A partir de:

R$ 287 [1]

SulAmérica Saúde
bradesco saúde
Central Nacional Unimed

Ligue: 0800 799 3003
Se preferir, simule seu plano em **qualicorp.com.br/oferta**

SulAmérica: ANS nº 006246
Bradesco Saúde: ANS nº 005711
Central Nacional Unimed: ANS nº 339679
Qualicorp Adm. de Benefícios: ANS nº 417173

[1]R$ 286,71 - Plano Estilo Nacional ADS III - E (EF) (registro na ANS nº 482.823/19-2), da Central Nacional Unimed, faixa etária até 18 anos, com coparticipação e acomodação coletiva, abrangência geográfica de atendimento nacional (tabela de junho/2021 - BA). A disponibilidade e as características da rede médica e/ou do benefício especial podem variar conforme a operadora de saúde escolhida e as condições contratuais do plano adquirido. Planos de saúde coletivos por adesão, conforme as regras da ANS. Informações resumidas. A comercialização dos planos respeita a área de abrangência das respectivas operadoras de saúde. Os preços e as redes estão sujeitos a alterações, por parte das respectivas operadoras de saúde, respeitadas as condições contratuais e legais (Lei nº 9.656/98). Condições contratuais disponíveis para análise. Maio/2021.

FONTES DE *informação*

Media training capacita médicos para entrevistas à imprensa e falas em público

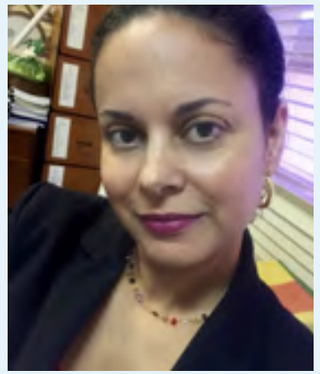
Em meio à crise de saúde, causada pela pandemia do novo coronavírus, muitos médicos passaram a ser demandados pela imprensa, para entrevistas de utilidade pública. Também é comum o interesse dos veículos de comunicação sobre diversos outros temas da área de saúde. No entanto, mesmo com muito conhecimento, vários profissionais, seja por timidez ou falta de habilidade, têm dificuldade, ou mesmo aversão, às câmeras de TV. Seja por timidez ou mesmo falta de habilidade. Este quadro, porém, pode ser contornado com o chamado *media training.*

“O programa do curso intercala a parte teórica e a prática de entrevistas, com gravações reais, tanto de áudio, quanto de vídeo, nas quais o participante é colocado em situações delicadas para melhor entender o que fazer para se sair bem”

Com 25 anos de atuação na área de Comunicação, a jornalista e especialista em Marketing Político e Opinião Pública Marlupe Ferreira Caldas já capacitou mais de 120 profissionais em *media training,* comunicação pessoal e oratória. “É importante qualquer gestor, da iniciativa pública ou privada, e ainda profissionais liberais, se preocuparem com a construção e manutenção de sua imagem. E, para isso, ter uma capacitação para uma boa oratória e um bom relacionamento com a imprensa faz toda diferença”, explicou Marlupe, que, desde 2004, atua como consultora na área de Comunicação Social para empresas, políticos, executivos e profissionais liberais, como médicos, engenheiros e advogados.

Ela explica que o *media training* é um treinamento diferenciado, que inclui desde a relação com a imprensa, o lidar com jornalistas no dia a dia e, em especial, como agir nos momentos de crise, ou de alta demanda sobre si. “O programa do curso intercala a parte teórica e a prática de entrevistas, com gravações reais, tanto de áudio, quanto de vídeo, nas quais o participante é colocado em situações delicadas para melhor entender o que fazer para se sair bem”, citou.

“Atuamos desde a orientação e produção visual do material que ela iria apresentar até a preparação e treinamento do texto da palestra dela.”



Marlupe Caldas

De acordo com Marlupe Caldas, preparar uma pessoa, um porta-voz, para se relacionar de forma correta com a imprensa requer uma capacitação de diversas técnicas e habilidades comunicacionais. Mas segundo ela, apesar disso, a carga horária do treinamento não costuma ser tão extensa. “De modo geral, os treinamentos acontecem no modelo ‘intensivão’. Mas claro que tudo isso é passível de ser ajustado, pois a nossa regra máxima é que o objetivo da capacitação seja alcançado plenamente”, informou.

No grupo de profissionais liberais e autônomos, a maior demanda, segundo a profissional, é justa-

mente entre médicos e advogados. “Ambos nos procuram para fazer o combo de treinamento de Oratória e Mídia. Os profissionais da área jurídica geralmente focam mais na parte de oratória e comunicação pessoal, por conta da necessidade, muitas vezes, de realizar sustentação oral nos julgamentos. Já os profissionais da área médica usam bastante a oratória para apresentação em Congressos e realização de palestras”, disse Marlupe.

Ela cita como exemplo um treinamento realizado em 2020 com uma médica que iria palestrar em um congresso virtual importante da área de infectologia. “Atuamos desde a orientação e produção visual do material que ela iria apresentar, até a preparação e treinamento do texto da palestra dela. Cada pessoa nos chega com uma demanda, nós entendemos a questão proposta e adequamos nosso conteúdo”. No caso da médica, além do conteúdo de oratória, foi realizado o *media training*, pois a demanda por entrevistas, em função da Covid-19, havia aumentado muito. Todo treinamento foi feito de forma virtual.

O caso tornou-se uma referência para os cursos virtuais, já que tiveram êxito pleno nessa capacitação, e a profissional, segundo Marlupe, se saiu muito bem. “Capacitamos médicos em diversas especialidades da capital e do interior. Um fato interessante é que que, aqui em Salvador, temos uma demanda maior por grupos de uma mesma clínica, ou hospital, e, no interior, a demanda é mais individual”, informou.

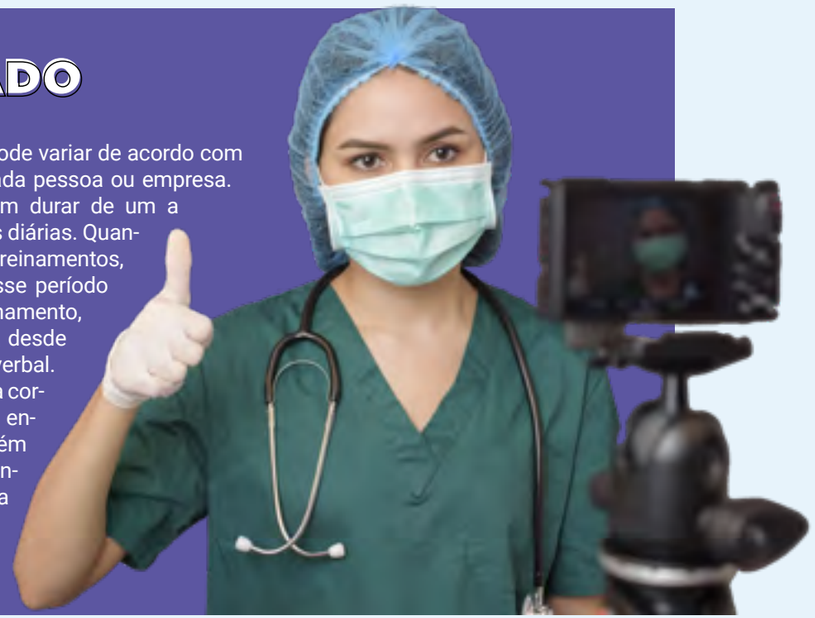
“Um fato interessante é que que, aqui em Salvador, temos uma demanda maior por grupos de uma mesma clínica, ou hospital, e, no interior, a demanda é mais individual”

Lives e webinários

O treinamento também é extensivo para falas em ambiente virtual, como *lives* e *webinários*. Desde 2016, as interações em redes sociais foram incorporadas. “Quem faz o treinamento consegue ter uma comunicação pessoal muito melhor e mais eficiente, se comunicando da forma mais adequada ao público de cada mensagem. E tendo, o que é melhor, segurança para se expressar em qualquer ambiente”, enfatiza Marlupe Caldas.

FIQUE LIGADO

A duração do media training pode variar de acordo com o perfil e a necessidade de cada pessoa ou empresa. Essas capacitações costumam durar de um a cinco dias, com algumas horas diárias. Quando a demanda é para os dois treinamentos, o de mídia e o de oratória, esse período pode ser ampliado. No treinamento, são abordados vários pontos, desde a linguagem verbal até a não verbal. Treinar gesticulações e postura corporal é um deles. Inclui ainda entonação e a respiração. Também foca em ações para eliminar insegurança, desconforto ou falta de preparo ao se pronunciar.



VENHA CONHECER A SAINT HELENA SUA ESCOLA INFANTIL BILÍNGUE NO HORTO

- Mais de 10 anos de experiência
- CAMBRIDGE INTERNATIONAL SCHOOL (sede Maringá-PR)
- 1º ano do Fundamental e Educação Infantil
- NOVAS TURMAS DE ANOS INICIAIS EM 2022

SAINT HELENA, seu filho bilíngue para o mundo!

(71) 3215.6901 • 9 9301.9812
www.sainthelena.com.br
Rua Estácio Gonzaga, 107
Horto Florestal • Salvador/BA

sainthelena.salvador
@sainthelenasalvador

SAINT HELENA
BILINGUAL EDUCATION

TRATAMENTOS em risco

Pandemia reduz ida de pacientes a consultas e exames para acompanhamento médico

Em virtude da pandemia, muitas pessoas com comorbidades e outras patologias deixaram de fazer ou diminuíram o acompanhamento necessário com relação a suas doenças, com receio de ir às consultas e fazer exames. Mas, negligenciar ou minimizar esse acompanhamento certamente pode trazer implicações para a saúde, e esta tem sido uma grande preocupação dos médicos nesta pandemia.

"Na primeira onda da Covid, ano passado, diminuiu bastante a ida dos pacientes às consultas. Mas, com os protocolos de segurança de clínicas e hospitais, aos poucos eles foram retornando. Mas, agora, estamos observando uma nova redução, e nos preocupa o futuro desses pacientes", revela o cardiologista e intensivista Nivaldo Filgueiras, presidente da Sociedade Norte Nordeste de Cardiologia (SNNC) e vice-presidente da Associação Bahiana de Medicina (ABM).

Ele alerta que existem inúmeras doenças crônicas que necessitam de um acompanhamento regular para não piorar o quadro clinicamente, com repercussões graves. "Diabetes e hipertensão, por exemplo, afetam órgãos vitais, como o coração e os rins, e podem levar a doenças graves, que pioram a qualidade de vida, com risco de morte", reforça o cardiologista.

> "Na primeira onda da Covid, ano passado, diminuiu bastante a ida dos pacientes às consultas. Mas, com os protocolos de segurança de clínicas e hospitais, aos poucos eles foram retornando."
>
> Nivaldo Filgueiras

O pneumologista Jorge Pereira, presidente da Sociedade de Pneumologia da Bahia, destaca que os indicadores de saúde têm demonstrado que os óbitos associados às doenças crônicas cardiovasculares, respiratórias, renais, neurológicas, metabólicas, dentre outras, aumentaram de forma significativa. "O que está acontecendo é que uma grande parcela da população tem recorrido à assistência médica somente quando suas comorbidades encontram-se descompensadas, e em estado avançado, muitas vezes sem perspectivas de tratamento efetivo".

Especialistas alertam que especialidades como cardiologia e oncologia sofrem com atrasos em procedimentos invasivos, cirurgias, diagnósticos e biópsias, que prejudicam os prognósticos e atrasa tratamentos. Para a oncologista Samira Mascarenhas, a falta de realização de exames é um problema, com impacto ainda impossível de calcular. "Houve uma diminuição absurda do número de diagnósticos de neoplasia, o que pode piorar tumores avançados e trazer impactos ao paciente", explica.

Decisão compartilhada

A oncologista alerta que, diante de um momento tão grave, que impacta na manutenção de atividades essenciais de saúde, com fechamento de serviços e suspensão de cirurgias eletivas, esforços devem ser feitos para a manutenção de exames e diagnósticos, e as decisões em adiar ou suspender um tratamento precisam ser compartilhadas. "É uma decisão que precisa ser discutida com o médico e a equipe, para uma melhor estratégia terapêutica, levando em consideração riscos e benefícios do tratamento". Segundo ela, no caso da oncologia, muitos pacientes tiveram ajustes no tratamento para minimizar a exposição

> "... grande parcela da população tem recorrido à assistência médica somente quando suas comorbidades encontram-se descompensadas, e em estado avançado, muitas vezes sem perspectivas de tratamento efetivo"
>
> Jorge Pereira

Os especialistas enfatizam que o acompanhamento pode ser feito de forma adequada e segura, mantendo os protocolos de segurança, com uma correta triagem e usando os equipamentos de EPIs. E em casos graves, que necessitem de emergência hospitalar, é possível se dirigir a uma unidade adequada. "Os principais hospitais de Salvador desenvolveram fluxos separados

"É uma decisão que precisa ser discutida com o médico e a equipe, para uma melhor estratégia terapêutica, levando em consideração riscos e benefícios do tratamento"

Samira Mascarenhas

para paciente com e sem Covid, justamente para reduzir o risco de contaminação. Portanto, paciente com doença aguda grave não deve permanecer em casa, pois corre o risco de evoluir para o óbito", orienta Nivaldo Filgueiras.

O pneumologista Jorge Pereira se mostra preocupado também com outros fatores, como o expressivo número de casos de queda de idosos dentro de casa, o aumento dos distúrbios neuropsiquiátricos, a alta taxa de óbito por doenças cardiovasculares e as expressivas sequelas pulmonares que a Covid vem deixando nos pacientes.

Teleconsulta

Neste cenário, a teleconsulta tem sido um recurso importante para acompanhamento dos pacientes com doenças crônicas, e até usada com sucesso por pacientes com Covid que não apresentam gravidade. Mas, embora seja uma ferramenta útil, que auxilia o acompanhamento, a teleconsulta não pode substituir o atendimento presencial quando este se faz necessário. "Na grande maioria das vezes, a primeira consulta, de forma presencial, com histórico clínico detalhada e exame físico completo, já nos orienta em um provável diagnóstico. Portanto, cada caso é um caso", destaca Dr. Nivaldo Filgueiras. Dra. Samira avalia que a teleconsulta é uma arma tecnológica muito favorável, e ela tem feito uso desse recurso em casos em que é possível minimizar a ida do paciente ao consultório, como, por exemplo, quando estão em uso de medicações orais que podem ser avaliados à distancia.

“CIÊNCIA DEVE NORTEAR AS ATITUDES MÉDICAS”

O pneumologista e intensivista Sergio Fernandes de Oliveira Jezler é um dos mais destacados médicos no enfrentamento da Covid-19 na Bahia. Incansável na atividade e estudioso quanto ao tratamento da doença, ele fala, nesta entrevista ele fala do aprendizado durante esta pandemia, inclusive sobre a natureza humana, e enfatiza que a ciência deve nortear as atitudes médicas. Ele é graduado em Medicina pela Universidade Federal da Bahia (UFBA), especialista em Pneumologia e mestre em Medicina e Saúde pela UFBA. Além da atuação em várias unidades de saúde, é professor universitário.

Revista AMB - A Covid-19 é uma doença nova, ainda bastante estudada. Já é possível entender por que muitos indivíduos soropositivos para SARS-CoV-2 são assintomáticos, outros apresentam sintomas gripais leves, enquanto uma parcela apresenta manifestações graves ou críticas, algumas delas sem comorbidades pré-existentes?

Sérgio Jezler - Esta variação de respostas inflamatórias a gente não conhece muito bem. Mas, certamente, tem a ver com algum fator de predisposição genética como também a presença de fatores de riscos. Por exemplo, o paciente que tem obesidade está sempre em estado inflamatório crônico. Ele tem uma inflamação persistente. O idoso também tem um estado inflamatório persistente crônico. Ele tende a inflamar e ter doenças mais graves. Mas ainda não conhecemos bem como isso funciona e qual é o fator que leva um paciente a ter mais predisposição a inflamar, ou seja, fica mais grave e outro não.

Há relatos de pacientes que quase não apresentam sintomas e descobriram que 25% dos pulmões já estavam acometidos. Como explicar isto? É possível uma pessoa com Covid-19 apresentar um nível baixo de saturação de oxigênio no sangue sem manifestar qualquer sintoma de dificuldade respiratória?

SJ - Esse fenômeno é bem típico da Covid. A gente até tem uma expressão que se chama ‘hipoxemia feliz’, ou seja, o paciente que tem a oxigenação baixa mas não tem sintomas importantes, não tem falta de ar. Tem várias explicações para isso: fisiológicas e fisiopatológicas. Este paciente não tem sensação de falta de ar quando a oxigenação cai a um nível não tão elevado. A partir de um certo nível de queda de oxigenação, aí sim, a falta de ar é ativada e o paciente respira mais rápido e sente mais falta de ar.

As pessoas que já sabem que possuem alguma comorbidade, como hipertensão, diabetes mellitus e obesidade, mas tomam regularmente os medicamentos estão relativamente mais protegidas do que aqueles que não sabem que possuem a doença?

SJ - Esses fatores de risco, obviamente se estão controlados, tendem a fazer com que o paciente tenha sempre uma reserva funcional melhor. Então, por exemplo, paciente diabético que controla a glicemia direitinho tem um rim que funciona melhor do que o paciente que não controla o diabetes de forma adequada. Os fatores de risco, se bem controlados, ajudam e fazem com que o paciente tenha mais reserva orgânica. Mas não impedem que o paciente tenha a Covid. Ou seja, adquirir o vírus, ou até ser grave. Mas se agravar, um diabético que tem um rim melhor, por exemplo, está em uma situação melhor.

A gente até tem uma expressão que se chama ‘hipoxemia feliz’, ou seja, o paciente que tem a oxigenação baixa mas não tem sintomas importantes, não tem falta de ar

No tocante à internação e mortalidade, até então, as faixas de jovens e adultos não apresentavam taxas elevadas. O que mudou para as taxas crescerem tanto nos últimos meses, nestas faixas etárias?

SJ - É fato que os pacientes mais jovens, hoje, estão mais representados nos hospitais. Um dado recente apontou aumento de cerca de 500% no número de pacientes jovens internados. Obviamente, a gente não sabe, exatamente, o motivo. Tem algumas explicações. Primeiro, a vacinação priorizou os mais velhos e esses pacientes vacinados estão indo menos aos hospitais. Segundo, talvez seja um comportamento dessa nova variante, que acomete também os jovens e de forma grave. Mas, a explicação perfeita ainda não existe.

A Covid-19 é considerada uma doença multissistêmica. Além da infecção no trato respiratório, o que é mais comum em relação a infecções provocadas pelo vírus no restante do corpo?

SJ - Sim. A doença realmente é multissistêmica. O pulmão é apenas o órgão mais envolvido e mais relevante no paciente grave. Mas todos os órgãos podem ser acometidos, da pele ao coração, passando pelo cérebro e intestino. Por isso, o seu potencial de gravidade. Então, nós podemos ter acometimento neurológico, uma inflamação cerebral, por exemplo, com vasculite, inflamação dos vasos cerebrais; manchas na pele; queixas neurológicas, do tipo dores de cabeça, alterações de comportamento; queixas digestivas, como diarreia. Pode envolver o rim, com insuficiência renal; pode acometer o coração, com insuficiência cardíaca; pode causar trombose. Realmente, é uma doença multissistêmica.

Cada vez mais, muitas pessoas relatam sintomas persistentes, mesmo após se livrarem do vírus. Quais

são as principais queixas? Em geral, por quanto tempo estes sintomas podem persistir?

SJ - Cada dia mais a gente vê múltiplas formas de acometimento no status pós-Covid. O mais comum é, realmente, a parte respiratória, em que o paciente persiste com falta de ar e tosse, demorando para melhorar. Isso precisa ser avaliado pelo pneumologista, porque é a forma de acometimento mais comum. Mas existem várias formas. Tem a chamada sarcopenia, que é a perda de massa muscular, muito frequente nos pacientes, não só pela doença mas também pelos remédios que ele usa quando o paciente está mais grave, como sedativos e bloqueadores musculares. Então, quanto mais grave o quadro do paciente, maiores são as chances de ele ter acometimentos posterior, no pós-covid. Além do respiratório e muscular, tem os neurológicos, como dor de cabeça, insônia, tremores, emocionais, mudanças de humor, depressão, ansiedade; a parte articular; manchas vermelhas na pele; perda de peso; perda de apetite. Realmente, é uma doença que tem várias formas de acometimento na fase de recuperação. Não há certeza em quanto tempo dura isso. É variável, de indivíduo para indivíduo. Tem pessoas que, mesmo com quadro leve, continuam tendo fadiga durante meses, e a parte respiratória também depende do grau de acometimento na fase inicial. Mas pode durar três meses, com tosse ou falta de ar. Esse acometimento pós-Covid é frequente e tem duração incerta, dependendo do indivíduo.

Há casos de pacientes que voltaram a ter complicações graves, meses após a cura?

SJ - Sim. As complicações pós-covid, além destas crônicas citadas, existem as complicações agudas, como pneumonia. O paciente vai para casa, passou o estado Covid todo bem e, de repente, depois de melhorar da doença, adquire uma pneumonia. Cada dia mais a gente sabe dos fenômenos trombóticos, que podem ser desde uma trombose em uma veia da perna até um infarto, um derrame, um AVC por trombose. A pneumonia e a trombose são as complicações mais temidas depois da melhora. O paciente, depois da fase aguda da Covid, deve ser acompanhado pelo médico, para monitorar e observar a evolução.

O mais comum é realmente a parte respiratória, em que o paciente persiste com falta de ar e tosse, demorando para melhorar. Isso precisa ser avaliado pelo pneumologista, porque é a forma de acometimento mais comum

Os pacientes que tiveram sintomas moderados ou graves devem fazer um acompanhamento médico nos meses seguintes?

SJ - Todos os pacientes com sintomas moderados e graves, especialmente os que internaram ou ficaram com sintomas mais relevantes, devem ser acompanhados sim. A depender da gravidade do caso esse acompanhamento pode durar meses depois, pelo menos uma ou duas consultas após a cura devem ser realizadas. A partir daí, definir a estratégia de acompanhamento, que pode durar de três meses até um ano, especialmente pacientes que tiveram acometimento pulmonar forte.

No tratamento de suporte, baseado nas experiências acumuladas para manejo de outras doenças respiratórias, o que tem dado mais certo?

SJ - As experiências que estamos tendo com a Covid vem melhorando muito. Um ano depois, tomamos atitudes que não tomávamos há um ano atrás, exatamente baseadas no acúmulo de conhecimento e em doenças outras, que não são Covid, que a gente extrapola para

Horto Parque Barcelona:

residencial apresenta alto potencial de valorização e condições especiais

Idealizado para integrar o Horto Florestal, o empreendimento de alto padrão Horto Parque Barcelona será um marco da nova arquitetura do bairro, com projeto assinado pelo conceituado Antonio Caramelo. O residencial, que está com as obras em andamento, apresenta atributos exclusivos com alto potencial de valorização no que se refere a conforto, acessibilidade, equipamentos, tecnologias e baixo custo de manutenção, além de condições especiais na aquisição.

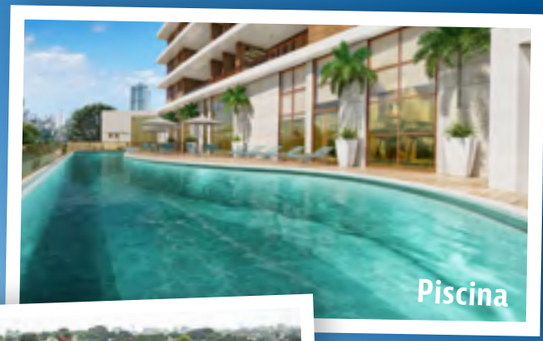
O condomínio conta com uma torre de 41 andares, sendo 37 com apartamentos de 3 ou 4 suítes, área privativa de 171 m² e seis opções de plantas que permitem criar ambientes diferenciados dentro de um mesmo espaço.

O cuidado com o meio ambiente e o investimento em tecnologia são destaques do empreendimento, a exemplo da infraestrutura para carregamento de veículos elétricos, certificação para o IPTU Verde e painéis fotovoltaicos para a geração de energia.

Outro ponto de relevância é a disposição dos elevadores sociais nos pavimentos, que propicia independência entre os halls sociais e oferece exclusividade ao apartamento. Para garantir a segurança e conforto do morador, o projeto prevê uma guarita elevada, blindada e entrada com clausura para carros e pedestres.

A PRIMA é referência em construção de alto padrão pelos empreendimentos residenciais e, por ter trazido para Salvador a primeira unidade do Hotel Fasano da região Nordeste e também por estar desenvolvendo o novo destino turístico no Norte do Estado, em Baixio. Para mais informações acesse o site: **https://primainova.com.**

O cuidado com o meio ambiente e o investimento em tecnologia são destaques do empreendimento



Piscina

O residencial já está com as obras em andamento

a Covid. Hoje, o que mais importa na doença respiratória é oferecer medicação, como corticoides, que é o único medicamento que, de fato, até agora, mostrou interferir na mortalidade da doença. E, especialmente no paciente mais grave, ter uma estratégia de boas práticas na UTI ou boas práticas no paciente internado. Então, o que importa até agora, além do corticoide, é um cuidado adequado, um bom médico, uma boa UTI, um hospital que tem critérios, que tenha cuidados bem estabelecidos e protocolados. Ou seja, o que importa hoje é o paciente estar internado em hospital em que há boa prática. Outras medicações ainda são questionáveis. Nem todas elas demonstraram, de fato, um papel relevante no desfecho da doença, na evolução natural da doença. A única, realmente, é o corticoide. O que importa é tratar na hora certa, reconhecer a doença na hora certa e ficar alerta para os sinais de agravamento.

Quais os principais aprendizados ao longo deste um ano de pandemia?

SJ - Neste um ano de pandemia, além do múltiplo aprendizado sobre a natureza humana, nós aprendemos que a ciência é o mais importante. Que a ciência deve nortear as atitudes médicas e que mesmo o medo e o desespero não devem ser a base do raciocínio médico. Hoje, aprendemos que entubar não deve ser a primeira opção, que a gente tem que tentar alternativas que possam ajudar o paciente a não ser entubado. Aprendemos que fornecer oxigênio deve ser feito de forma racional, que não precisa fornecer tanto oxigênio para o paciente e que a maior parte suporta níveis de oxigênio aceitáveis, mas não tão altos. Aprendemos que drogas baratas podem ser úteis, como os corticoides. Aprendemos também que drogas alternativas devem ser minimamente test adas antes de serem usadas. Enfim, aprendemos muito, não somente do ponto de vista técnico, como também do ponto de vista sociológico, humano e científico.

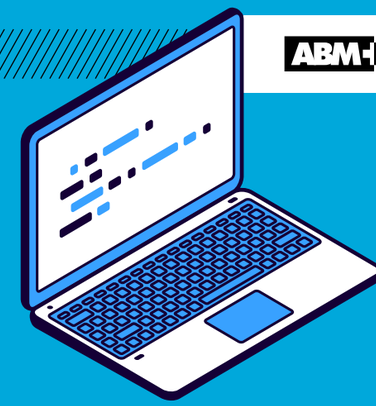
A depender da gravidade do caso esse acompanhamento pode durar meses depois, pelo menos uma ou duas consultas após a cura devem ser realizadas

O que o Sr. acrescentaria e destacaria de importante que tem verificado nestes meses de tratamento a tantos pacientes? O que chama mais a sua atenção?

SJ - O mais importante que posso destacar é a necessidade de um bom cuidado de saúde, de um bom serviço, que tenha boas práticas. Que preze pela ciência focada pelas boas práticas clínicas e com uma boa equipe de médicos, enfermeiros, técnicos fisioterapeutas. Em suma, isso é o que faz a diferença de fato: uma boa equipe de saúde.

O Sr. e muitos médicos têm dedicado muito tempo e atenção, salvando a vida de centenas de pessoas. Que mensagem pode deixar para os colegas e para a população em geral?

SJ - Para os médicos, o que posso dizer é que esta pandemia tornou ainda mais nobre a nossa profissão, tornou ainda mais evidente para a sociedade o quanto somos importantes e o quanto somos dedicados à causa humana. Para a população, posso dizer que, infelizmente, tivemos que passar por isso, mas que a gente deve manter a confiança de que vai, em breve, passar se fizermos a nossa parte, que é nos vacinar, manter o distanciamento social, acatando o que as sociedades preconizam, tornando isso mais fácil e menos prolongado possível.



Eventos externos Abm Educação Permanente

DATA	EVENTO
30 e 31/jul	IX JORNADA BAIANA DE UROLOGIA E ONCOLOGIA
06 e 07/ago	ENDODIABETES BAHIA 2021
18/set	XIX SIMPÓSIO NACIONAL DE REPRODUÇÃO HUMANA

Planilha Eventos Diretoria ABM

DATA	EVENTO
18/mar	Estresse da Pandemia e Qualidade de Vida
15/abr	Lidando com o Toc e Hipocondria de Pessoas Confinadas
13/mai	Lidando com Pessoas Depressivas
18/mai	Mesa Redonda: Conversando sobre investimentos
10/jun	Lançamento Ebook Ex-Presidentes
16/jun	Evento em parceria com a Liga de Oftalmologia e Liga de Endocrinologia: Retinopatia Diabética
17/jun	Entendendo e Superando as Fobias Durante e Após Pandemia
07/jul	Evento em parceria com a Liga Medicina Legal: Agressão a menores e infanticídio
15/jul	Educação das Emoções para Superar as Ansiedades
06 e 07/ago	Curso: Hepatologia para estudantes
12/ago	Como elaborar as perdas impostas pela pandemia
01/set	Evento em parceria com a Liga de Oncologia: Saúde Mental e Pacientes Oncológicos
16/set	Valor da psicoeducação nos Transtornos de Humor Bipolar
20 a 23/set	Congresso da ABM: Semana do Pensamento Científico
14/out	Peso das Carências Psicoafetivas em Nossas Vidas
18/nov	Por que entramos em encrencas nos nossos relacionamentos

SEGURANÇA E *alívio*

Vacinação de médicos e outros profissionais de saúde gera mais proteção e reduz estresse em hospitais e clínicas

Alívio e segurança são as principais sensações para aqueles que atuam na linha de frente de combate à Covid-19 após terem sido vacinados contra a doença. O receio de ser infectado e até internado impulsionava ainda mais o estresse de quem está atuando em uma verdadeira batalha para salvar vidas. Na Bahia, até meados de abril, cerca de 380 mil trabalhadores da saúde foram vacinados em todo o estado, entre eles os mais de 12 mil médicos que atuam na capital e interior.

A proteção gerada pelas vacinas decorre da capacidade que elas têm de induzir nosso sistema de defesa a produzir imunidade, seja por meio da ação de células ou de anticorpos. Apesar da agilidade no desenvolvimento, todas as vacinas já licenciadas para uso passaram por testes, para confirmar a segurança e eficácia.

Para a infectologista Nanci Ferreira da Silva, a palavra esperança resume bem sua sensação quando tomou a primeira dose da vacina contra a Covid-19. Para a médica, que atua na linha de frente da Covid-19, ainda não houve uma forte redução do estresse nos hospitais e consultórios, com a imunização dos profissionais de saúde. Ela acha que ainda é necessário um número maior de vacinados para que isto ocorra.

“Claro que a vacina proporciona uma grande sensação de alívio, mas isso não significa que se transforme em desrespeito às medidas de segurança, que precisam ser mantidas”

Robson Freitas

A médica Pollyana Freitas Ribeiro Huback, que atua na cidade de Senhor do Bonfim, foi infectada duas vezes pelo novo coconavírus, e a sua sensação, após tomar a vacina, também foi de esperança. Ela acha que, em função da pressão nos hospitais, ainda não há uma redução do estresse entre os profissionais de saúde.

Mesmo ainda fazendo fisioterapia respiratória, em consequência da doença, Dra. Polyana já retornou às atividades. Na primeira vez que foi contaminada, em junho de 2020, os sintomas foram mais leves, e ela ficou 14 dias afastada. Já na segunda, em janeiro deste ano, teve 65% de comprometimento pulmonar, pneumonia, e embolia pulmonar bilateral, e ficou quase dois meses afastada.

“Claro que a vacina proporciona uma grande sensação de alívio, mas isso não significa que se transforme em desrespeito às medidas de segurança, que precisam ser mantidas”, lembra o médico Robson Freitas de Moura, que já tomou as duas doses. Para ele, a vacina reduz o estresse nos hospitais e garante uma segurança maior para os profissionais que estão trabalhando e também para os pacientes em consultórios, já que o médico e os profissionais de saúde foram vacinados. “Mas é importante relembrar que as medidas protetivas devem ser mantidas, como uso de máscara, isolamento social, distanciamento e evitar aglomeração”, destaca.

Dr. Robson, que é diretor da Associação Bahiana de Medicina (ABM), lembra que já há redução de casos e mortes entre os médicos e outros profissionais de saúde, com uma queda expressiva.

O Conselho Federal de Medicina (CFM) confirma esta redução. Um levantamento preliminar da entidade aponta uma queda de 83% no número de mortes entre médicos em decorrência da Covid-19, em março passado, na comparação com janeiro, quando 59 profissionais morreram no país. Em fevereiro, o número caiu para 24 e, em março, foram 10. Segundo o CFM, mais de 550 médicos morreram no Brasil em decorrência da contaminação pelo novo coronavírus, até o momento, e a taxa de mortalidade na população médica chegou a ser 10% maior do que na população geral.

Vacinas SEGURAS

O médico e pesquisador da Fiocruz Bahia, Bruno Solano, destaca a segurança das vacinas. Ele lembra que existem várias metodologias para produzi-las, e a mais clássica é a que utiliza vírus inteiro totalmente inativado ou atenuado. “No caso da Covid-19, não existe vacina com vírus atenuado. É importante que se diga isso, porque o que está sendo utilizada, a exemplo da CoronaVac, é o patógeno totalmente inativado. Ou seja, não tem como pegar Covid através da vacina. Esta é uma dúvida recorrente e que é bom a gente esclarecer”, declarou.

Além desta abordagem clássica, algumas vacinas utilizam apenas partes do vírus, seja da sua proteína ou uma parte do seu material genético. Este é o caso da vacina de Oxford/AstraZeneca. E algumas delas utilizam vetores para carregar esse material genético. Este vetor, segundo Solano, é um adenovírus enfraquecido, que não causa doença, não se replica e serve apenas para carregar o material genético contendo a informação para apresentar a “proteína Spike” do coronavírus às nossas células, fazendo com que o sistema imune reconheça e monte toda uma resposta com a produção de anticorpos.

Bruno Solano

“...não tem como pegar Covid através da vacina. Esta é uma dúvida recorrente e que é bom a gente esclarecer”

“Não é possível qualificar as vacinas quanto ao tipo de tecnologia utilizada. Cada uma tem suas vantagens. O que a gente quer, na verdade, é saber se a vacina tenha eficácia acima de 50%, que é o corte que a OMS recomenda, e se elas são seguras. Estas informações são obtidas através de ensaios clínicos e pesquisas que ocorrem antes da vacina chegar ao mercado, e também depois, monitorando a eficácia e segurança”, explica Dr. Bruno Solano. A quantidade de doses e o intervalo entre as vacinas também pode variar. Hoje, apenas a vacina da empresa Janssen, da Johnson & Johnson, utiliza apenas uma dose, porque verificou-se que apenas uma já garante boa proteção, não sendo elevada com uma segunda dose. A Oxford/Astrazeneca, por exemplo, confere uma proteção de 70% após a primeira dose, e, após a segunda, aumenta para 82%.

Quanto aos casos de coagulação, registrados em pessoas imunizadas com a vacina Oxford/Astrazeneca, o pesquisador destaca que o desenvolvimento do produto foi muito transparente, em todas as fases, e que os casos raros de coagulação revelados em mulheres jovens não passaram de 80 em todo o mundo, para um universo de mais de 25 milhões de pessoas vacinadas com o imunizante. Solano explica ainda que as vacinas apontam efeito para a maioria das variantes, mas que houve uma perda de eficácia para a cepa sul africana. “Isso não significa que ela perde completamente a eficácia. Ela mantém a proteção contra casos graves. Ainda assim, todas as empresas estão correndo atrás para desenvolver uma atualização de suas vacinas para aumentar a proteção”, informa.

Para o médico e pesquisador da Fiocruz, o desenvolvimento rápido das vacinas contra a Covid-19 foi “um grande avanço e uma enorme conquista da humanidade”. Para ele, o fato inédito só aconteceu porque houve cooperação e foco de todos os cientistas, atuando com um único propósito que foi buscar solução para essa pandemia. Lembra que também houve investimento em ciência. Segundo Dr. Bruno, a ciência já esperava por uma nova pandemia, e inclusive já imaginava que pudesse ser um novo coronavírus, tendo em vista o que aconteceu em anos recentes com primos do SARS-CoV-2. “Desde aquela época, já se iniciou o desenvolvimento de vacinas para um novo coronavírus. Então, foi mais fácil adaptar ao que vinha sendo desenvolvido para direcionar ao desenvolvimento destas novas vacinas. Já havia um foco de conhecimento para a construção de um produto, prevendo-se que haveria uma pandemia”, explicou.

Fique por dentro

Por quanto tempo as vacinas funcionam?

De acordo com a Sociedade Brasileira de Imunização (SBIM), os testes com as vacinas começaram há poucos meses. Será necessário aguardar os vacinados serem monitorados por mais tempo para dar essa resposta.

Quem já teve Covid-19 deve ser vacinado?

A vacina deve ser tomada por todos. Entretanto, segundo a SBIM, em pessoas com quadro respiratório sugestivo de infecção ativa recomenda-se adiar a vacinação até a recuperação clínica e ao menos quatro semanas após o início dos sintomas. Pessoas assintomáticas que tiveram resultado positivo para Covid também devem aguardar quatro semanas.

Quanto tempo dura a imunidade causada pela própria Covid-19?

A chamada “imunidade natural” pode variar de pessoa para pessoa. Ainda não se sabe concretamente qual é o tempo de duração. As evidências disponíveis, até o momento, sugerem que é incomum contrair a doença pela segunda vez. Quando isso acontece, raramente se dá nos 90 dias após a primeira infecção. E já existe estudo demonstrando que a proteção pode durar até oito meses em parte das pessoas que adoeceram.

Pessoas vacinadas podem pegar Covid-19 e até ter casos graves?

Em diversas situações, o intervalo entre o início dos sintomas e a aplicação da vacina pode não ter sido suficiente para a espera da resposta de anticorpos desencadeada pela vacinação. Ou seja, não houve tempo para impedir a infecção. Além disso, falhas vacinais podem acontecer com qualquer vacina, pois nenhuma tem 100% de eficácia.

Quando devemos chegar à chamada imunidade de rebanho?

Estima-se que quando atingirmos 70 a 80% de cobertura vacinal na população brasileira (exceto a população infantil), é possível obter a imunidade coletiva ou imunidade de rebanho. A empresa britânica de análise de dados Airfinity, projeta que o Brasil vacine até 158 milhões de pessoas - 75% da população - até outubro, caso todas as vacinas previstas em contratos para os próximos meses sejam entregues.

Confira o andamento das vacinas na Anvisa

NA ONDA *saudável*

Surf proporciona benefícios para a saúde física e mental

Foto Adrian Berenguer Regis

Dr. Breno Dauster

Embora seja considerado radical, o surf é um dos esportes mais praticados no Brasil e atrai quem busca liberdade e aventura, aliado a um estilo de vida saudável, contato com a natureza e momentos prazerosos e desafiadores. Os praticantes do esporte garantem que o surf proporciona muitos benefícios para a saúde física e mental, com bem-estar e qualidade vida. E muitos médicos, cada vez mais, aderem ao esporte.

O urologista e cirurgião Breno Dauster é um deles, mas já pratica desde menino e, hoje, vê cada vez mais colegas de profissão começando a surfar depois dos 35 anos. "O surf é um esporte que combina exercício físico e higiene mental, tão necessária em nossa profissão", afirma.

Devido à rotina puxada, atualmente Dr. Breno só consegue 'pegar' onda nos finais de semana. Quando pode, vai para Praia do Forte, que considera "a melhor onda, por ser mais forte e cavada". Em virtude dos compromissos profissionais, e pelo momento da pandemia, ainda não foi possível conhecer praias mais distantes, mas quer muito fazer isso. "O que todo surfista deseja é uma onda mais potente e longa, e eu também busco a onda perfeita, seja aqui por perto, em Itacaré, ou mais distante, como El Salvador. Eu torço muito pelo controle efetivo da pandemia para poder viajar e fazer isso", declara.

Ele explica que o surf é um esporte competitivo, seja por melhores ondas, manobras ou posicionamento no pico. Sua preferência é o surf com pranchinha, mas gosta de fazer manobras. Tem funboard e SUP, que é indicado para ter melhor aproveitamento das ondas e permite uma visão diferente do ambiente, por remar de pé. "Dá até para ver as tartarugas em volta da gente, e observar o horizonte e a praia", revela.

Corpo e mente

O médico anestesiologista Manoel Medeiros, praticante ativo do esporte, costuma definir o surf como "um pacote sem fim de benefícios à saúde do corpo e da mente". Dentre os muitos benefícios, o médico destaca que o esporte demanda um alto nível de consciência corporal e equilíbrio em movimento; domínio de espaço em condições dinâmicas; preparo físico e resiliência para sustentar demandas de explosão muscular; atividade contínua de toda a musculatura do corpo; além de antecipação de problemas e capacidade de gerir crises (ondas grandes, períodos de apneia submersa, eventual perda da prancha, correntezas e situações de atrito entre surfistas). E sem falar na capacidade de interagir socialmente de forma amistosa e cordial. "Existe toda uma regra de etiqueta no mar e o desrespeito sempre causa problemas", revela o médico.

Foto Adrian Berenguer Regis

Dr. Breno Dauster

"O surf é um esporte que combina exercício físico e higiene mental, tão necessária em nossa profissão"
Breno Dauster

Ele surfa há 12 anos, cinco vezes por semana, em sessões que podem durar até cinco horas contínuas. Costuma frequentar as praias do Farol da Barra à Aleluia, mas também Litoral Norte, Itacaré, Barra Grande, Ilhéus, Costa do Dendê e Costa do Cacau. E já surfou em praias incríveis em outros países, como Portugal, Peru, Costa Rica e Açores. "Sou um soul surfer!", revela.

Para surfar, é necessário um mínimo de entendimento de condições climáticas, como marés, ventos, correntezas e ondulações fortes (chamadas swell),

Foto Luciano Cruz

Dr. Manoel Medeiros

“Tomando as precauções, o maior de todos os perigos é se apaixonar perdidamente pelo esporte e ficar viciado”
Manoel Medeiros

por isso, muitos não se arriscam com o surf por considerar o esporte perigoso. Mas Dr. Manoel explica que o perigo é o mesmo de outros esportes, como esqui e a canoagem, por exemplo. Ou seja, de atividade de interação intensa com elementos naturais e uso de equipamento. Antes de sair para surfar, é indicado fazer um bom autodiagnostico de nível de habilidade e limitações físicas para não transformar a diversão em tensão. “Tomando essas precauções, o maior de todos os perigos é se apaixonar perdidamente pelo esporte e ficar viciado”, confessa.

Qualidade de vida

Dr. Manoel Medeiros garante que, com o tempo, surfar vai mudando no praticante a forma de encarar os desafios, os problemas, os medos e as emoções para lidar com o dia a dia. “Quem surfa passa a sentir e viver um novo estado sensorial com a água, a luz, o sol, as fases da lua e as marés. Esquecemos os problemas, e ganhamos qualidade de vida ao vermos ir embora a ansiedade, a insônia, o mau humor, o excesso de peso”, declara.

Foto Luciano Cruz

Dr. Manoel Medeiros

Dr. Breno concorda. “No mar, nos desconectamos de problemas. Nossa atenção fica voltada para o ambiente e focado nos movimentos necessários para realizar as manobras com precisão. Costumamos dizer que um bom dia de surfe cura tudo”, destaca.

TURISMO *virtual*

Já é possível visitar museus, parque, e até zoológico pelo mundo, sem sair de casa!

Com o mundo ainda atravessando um momento difícil, devido à pandemia, o turismo continua abalado, com milhares de pessoas sem viajar e atrações turísticas de portas fechadas em todo o mundo. Mas, graças aos tours virtuais, é possível conhecer novos lugares sem sair de casa. Buscamos 10 dicas dos tours mais legais e disponíveis. Confira!

Museu do Louvre – Paris.

Um dos museus mais visitados do mundo, o tour só libera algumas áreas. Destaque para a galeria das antiguidades egípcias. **Clique aqui para visitar.**

Perfect!

Capela Sistina – Vaticano.

O famoso teto pintado por Michelangelo no século XVI pode ser visto em toda a sua imponência. **Clique aqui para visitar.**

Anne Frank House – Amsterdã.

O tour permite visita ao Anexo Secreto, onde Anne Frank escreveu seu famoso diário. **Clique aqui para visitar.**

Museu Oscar Niemeyer – Curitiba.

Ponto turístico da capital paranaense, dá para visitar todas as galerias e os jardins. **Clique aqui para visitar.**

Muito bom!

Museu Casa de Portinari – Brodowski (SP).

O Museu é a antiga casa de Candido Portinari. O tour permite a navegação 360º por todos os cômodos. **Clique aqui para visitar.**

Parque Nacional de Yosemite – Califórnia.

É um dos mais visitados dos Estados Unidos. O tour tem navegação 360º, e imagens e sons de todas as principais atrações. **Clique aqui para visitar.**

Zoo de San Diego – Califórnia.

Com câmeras espalhadas por todo o zoológico, é possível assistir ao vivo tudo o que acontece nas áreas de alguns animais. **Clique aqui para visitar.**

MET Museum – Nova York.

Com vídeos em 360º, é possível passear por algumas das principais galerias, incluindo o Templo de Dendur, construído por volta do ano 15 a.C., e remontado. **Clique aqui para visitar.**

Demais!!

Museu de História Natural – Washington D.C.

Localizado na capital americana, é considerado talvez o melhor tour virtual de um museu. **Clique aqui para visitar.**

Perfect!

PARA ENFRENTAR O MAIOR DESAFIO DA HISTÓRIA DO PAÍS, A BAHIA ESTÁ REALIZANDO O MAIOR PROGRAMA DE AUXÍLIO DO BRASIL.

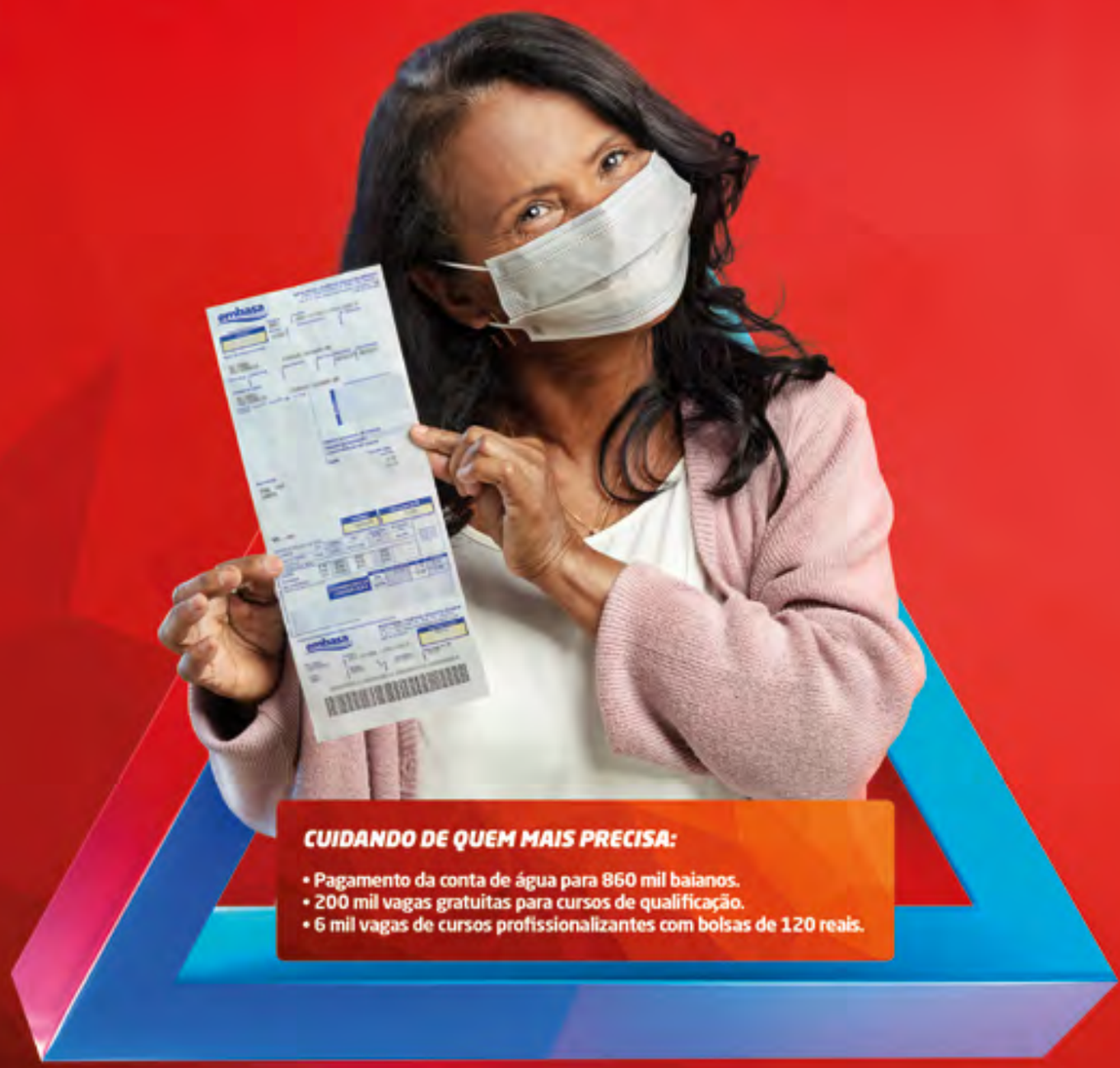
MAIS DE 1 BILHÃO EM INVESTIMENTO PARA CUIDAR DE MILHÕES DE BAIANOS.

CUIDANDO DO EMPRESÁRIO E DOS EMPREGOS:

- Prorrogação do ICMS para 60 mil comerciantes.
- Crédito Especial para 25 mil microempreendedores.
- Prorrogação do IPVA para transporte escolar, turístico e autoescola.

CUIDANDO DOS ESTUDANTES E SUAS FAMÍLIAS:

- Vale-Alimentação de 55 reais para 800 mil estudantes.
- Bolsa-Presença de 150 reais para 257 mil famílias.
- Bolsa Mais Estudo no valor de 100 reais para estudantes-monitores.
- Prorrogação por 3 meses das bolsas de estudos científicos.



CUIDANDO DE QUEM MAIS PRECISA:

- Pagamento da conta de água para 860 mil baianos.
- 200 mil vagas gratuitas para cursos de qualificação.
- 6 mil vagas de cursos profissionalizantes com bolsas de 120 reais.

PROGRAMA ESTADO SOLIDÁRIO

GOVERNO DO ESTADO
BAHIA Seu ORGULHO

NATUREZA E EXPERIÊNCIAS

O Tivoli Ecoresort Praia do Forte preparou ofertas imperdíveis para você aproveitar as suas próximas férias cercado de belezas naturais, conforto e segurança. Ao reservar três ou mais noites em categorias selecionadas de apartamentos, você ganha Múltiplos Benefícios. Quanto mais dias, mais vantagens exclusivas como massagens relaxantes no Anantara Spa, pic-nic no jardim, jantar romântico, esportes naúticos e outros benefícios que tornarão a sua viagem inesquecível.

Faça a sua reserva em
www.tivolihotels.com

TIVOLI
PRAIA DO FORTE
BAHIA ECORESORT