

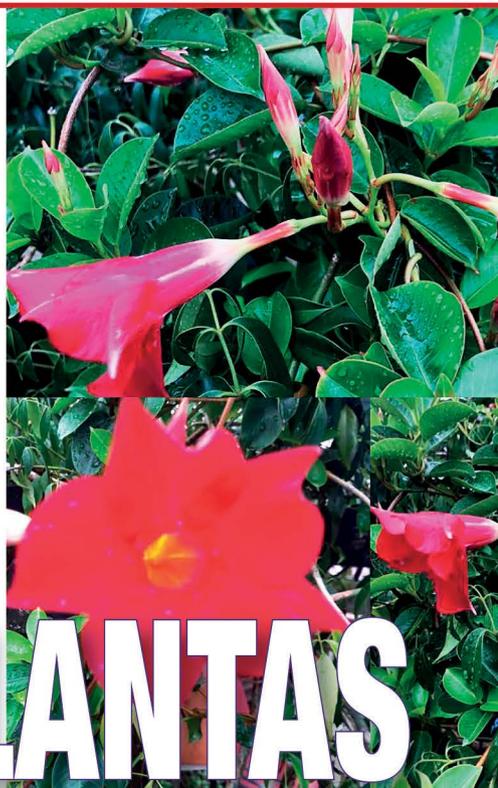
ABCD em

FOCO



REVISTA DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE COLITE ULCERATIVA E DOENÇA DE CROHN

Ano XXI | nº 72 | 2021 - www.abcd.org.br



O PODER DAS PLANTAS



**Como armazenar
de forma correta
os biológicos**



**Fadiga precisa
ser tratada em
pacientes com DI**



**Saúde emocional
também deve ser
bem administrada**

Fotos: Marta Brenner Machado



Associação Brasileira de Colite Ulcerativa e Doença de Crohn

Al. Lorena, 1304, Cj 802
São Paulo – SP – CEP 01424-001
Tel./Fax: (55 11) 3064-2992
www.abcd.org.br
secretaria@abcd.org.br

Presidente

Marta Brenner Machado

Vice-presidente

Andrea Vieira

1º Secretário

Fábio Vieira Teixeira

2º Secretário

Juliano Coelho Ludvig

1º Tesoureiro

Maria Izabel L. de Vasconcelos

2º Tesoureiro

Marco Antonio Zerôncio

Revista ABCD em FOCO

Conselho Editorial

Alessandra de Souza

Alessandra Vitoriano Castro

Júlia Araújo

Coordenação editorial e textos

Adenilde Bringel (Mtb 16.649)

Diagramação

Companhia de Imprensa

Designer Gráfico

Silmara Falcão

Colaboração

Ana Célia Araujo (ABCD)

André Bueno/FBB Comunicação



DRA. MARTA BRENNER MACHADO | PRESIDENTE DA ABCD

“ **TODOS ESSES QUE AÍ ESTÃO ATRAVANCANDO MEU CAMINHO, ELES PASSARÃO... EU PASSARINHO!** ”

MÁRIO QUINTANA

Mais um ano para ter esperança

O poema acima, do grande escritor Mário Quintana – meu conterrâneo gaúcho da cidade de Alegrete –, nos faz pensar um pouco na vida e em suas mazelas. Quantas vezes nos vemos diante de novos desafios que atravessam nossos caminhos, nos tiram do rumo e obrigam a mudar planos e postergar sonhos. No entanto, como diz o poeta, ‘eles passarão’ e nós seguiremos, ainda mais fortes, as nossas vidas. Assim é com cada paciente que recebe a notícia de que tem uma doença inflamatória intestinal. Todos os anos, milhares de pessoas serão surpreendidas com esse diagnóstico e, em geral, a primeira reação é de medo, angústia e desesperança. No entanto, sabemos que o melhor para a DII, assim como para tantas outras enfermidades, é ter um correto diagnóstico com brevidade para começar o tratamento e, no menor tempo possível, ficar livre dos sintomas e voltar a ter uma vida o mais próximo possível do normal.

A doença inflamatória intestinal nos obriga – médicos e pacientes – a ser fortes, batalhadores e resilientes para lidar com as surpresas que, muitas vezes, aparecem pelo caminho. E todos os profissionais que trabalham e convivem com as DII sabem que isso nem sempre é uma tarefa fácil. Além dos sintomas clássicos, essas enfermidades causam algumas reações secundárias que atrapalham tanto ou mais que a própria doença, e uma delas é a fadiga. Frequentemente relatada pelos pacientes como uma sensação de cansaço constante, pouca disposição para as atividades e desânimo, é fundamental que recebam um atendimento multiprofissional para recuperarem a energia.

Os sintomas emocionais também precisam de atenção e cuidados. Toda situação estressora nos leva a sentir tristeza e desânimo. Entretanto, se esses sintomas persistirem é fundamental buscar ajuda profissional. O mundo está passando, desde 2020, pela pior experiência das últimas décadas – a pandemia de Covid-19 – e, por causa do isolamento e do medo da doença, muitos pacientes abandonaram tratamentos e outros deixaram de procurar o médico para receber o diagnóstico. Com isso, estresse e ansiedade ficaram ainda maiores, aumentando o risco de doenças importantes como a depressão. Portanto, fiquem atentos a sentimentos e sensações negativas e, se for necessário, procurem o médico de confiança e peça ajuda. Praticar jardinagem e cuidar de uma horta também pode ser uma excelente terapia!

Apesar de todas as dificuldades, precisamos acreditar que muitos dias melhores virão. E, a cada ano novo que chega, devemos renovar as nossas esperanças, os nossos sonhos e as nossas metas. Não faz mal se fomos interrompidos em nossos caminhos por uma doença, uma perda ou uma grande dificuldade. O ser humano é forte e capaz de dar a volta por cima quantas vezes forem necessárias. Precisamos acreditar em dias melhores e trabalhar para conquistá-los. Desejo a todos os nossos leitores, colegas, pacientes e apoiadores que 2022 chegue repleto de esperança, união, fé e força para que cada sonho, cada objetivo, cada desejo seja plenamente realizado. Boas festas e um maravilhoso Ano Novo!

Um forte abraço!

RESULTADO COMENTADO DA PESQUISA DE SINAIS E SINTOMAS REFERIDOS POR PACIENTES COM DII

PELA NUTRICIONISTA MARIA IZABEL LAMOUNIER

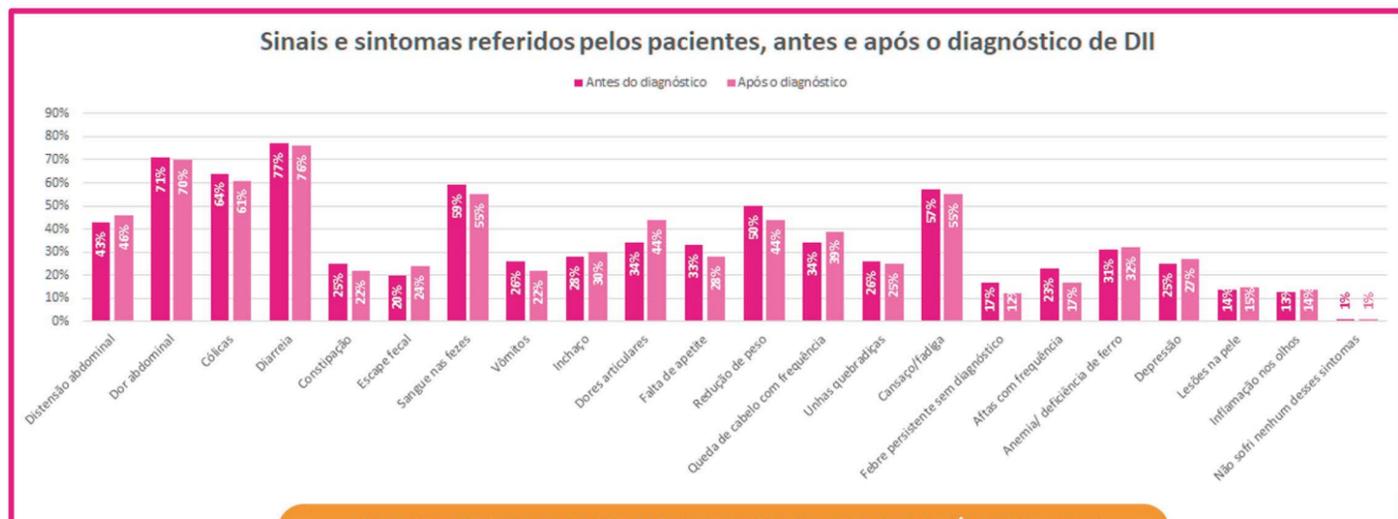
Os sintomas das Doenças Inflamatórias Intestinais (DII) variam de leves a severos durante as recaídas e podem desaparecer ou diminuir durante as remissões. Na tentativa de conhecer melhor os sinais e sintomas dos pacientes brasileiros com DII, foi proposta uma pesquisa de cunho informativo no site da Associação Brasileira de Colite Ulcerativa e Doença de Crohn (ABCD). Num período de 30 dias ficou disponível, cujos principais resultados serão apresentados a seguir.

1261 PARTICIPANTES

46% tem entre 35 e 65 anos

68% do sexo feminino

56,5% diagnosticados com Doença de Crohn



+ DE 38% REFERIRAM SOFRER PERDA DE PESO NO ÚLTIMO ANO.

TOP 4 PROFISSIONAIS DE SAÚDE QUE ACOMPANHAM NO TRATAMENTO DA DII:

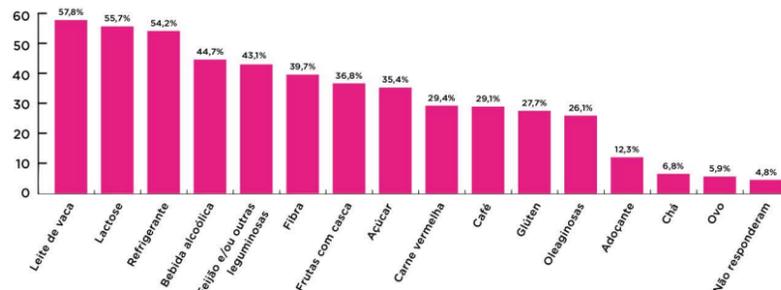
70,7% GASTROENTEROLOGISTA

45,7% COLOPROCTOLOGISTA

26,0% NUTRICIONISTA

18,2% PSICÓLOGO

QUANDO QUESTIONADOS SOBRE O TIPO DE PRODUTO, ALIMENTO OU INGREDIENTE QUE FOI ALTERADO EM SEU PADRÃO ALIMENTAR ANTERIOR.



83,3% tiveram seu padrão alimentar alterado após o diagnóstico

48,1% nunca utilizaram suplemento ou complemento alimentar

A partir dessa pesquisa é possível ressaltar a importância da orientação do nutricionista para auxiliar na adaptação da dieta e utilização dos suplementos, como também na recuperação e/ou manutenção do estado nutricional, tanto na fase ativa, como na fase de remissão da doença.

Convidamos os profissionais de saúde à acessarem a plataforma www.avantenestle.com.br e conferir mais dados dessa pesquisa.

Nestlé HealthScience
MODULife



TUDO VAI FICAR BEM!

O vereador Matson Cé conta como administra a doença de Crohn e lembra que é possível viver bem com a DII desde que seja compreendida e bem administrada

complementares, como acupuntura e massagem, que ajudam muito.

Quando a doença apareceu, eu jogava futebol nas categorias de base do Figueirense, em Florianópolis, e precisei parar porque não conseguia pegar condicionamento físico, sentia muita fraqueza e os exercícios eram muito fortes. Senti muito em parar, mas nunca deixei de jogar bola. Pratico esportes e faço academia com um profissional que me acompanha e organiza o tipo de atividade que posso fazer. É importante praticar uma atividade aeróbica ou caminhada, desde que tenha um monitoramento profissional para evitar agravar a DII. Também nunca senti medo de comer, sempre me alimentei bem e, quando sentia vontade, comia até um hambúrguer e tomava um refrigerante – sei que não é indicado, mas nunca tive medo de ser ousado.

Em minha opinião, também é fundamental não deixar de conviver com os amigos e ter uma vida social. Não devemos ter medo ou vergonha de precisar ir ao banheiro, porque isso faz parte do nosso quadro. Se vou a restaurantes, procuro aqueles que oferecem um bom banheiro; o mesmo vale para shopping centers e outras diversões. Quando os amigos conhecem e entendem o nosso problema, nos ajudam a seguir a vida. Não somos diferentes de ninguém, temos apenas uma doença e, por causa dela, precisamos de um cuidado diferenciado. Mas merecemos levar uma vida social normal, estudar, praticar esporte, nos divertir, ter lazer, viajar.



Fotos: Divulgação

Quando escolhi a carreira política, sabia que não seria fácil! É preciso ter um bom jogo de cintura – principalmente as pessoas ansiosas, como eu. Muitas vezes, quando fico nervoso, dá aquela vontade de ir ao banheiro no meio da sessão, mas, com controle emocional, até isso é possível administrar. Aprendi tudo isso, e confesso que não foi fácil. Mas, com a maturidade, vamos aperfeiçoando essas habilidades e aprendendo a conviver com qualquer doença. Aprendi até mesmo a administrar uma crise simples que, às vezes, acontece. No meu caso, simplesmente controlo a alimentação, mantenho a calma, começo a ingerir bastante líquido e tomo a medicação que o médico prescreveu. E vale dar uma dica: viva a vida plenamente e não fique só falando de doença! Seja normal e as coisas, naturalmente, vão acontecendo. Desejo sorte e sucesso a todas as pessoas com DII! Vai chegar um dia em que essa doença terá uma medicação que vai estabilizar todos os pacientes e tudo ficará bem.

Quer ver sua história publicada na revista ABCD em FOCO?

Envie um breve resumo contando como foi que descobriu a doença e o que faz para conviver com sua DII para o e-mail secretaria@abcd.org.br

COMO ARMAZENAR os BIOLÓGICOS

Pacientes e familiares precisam entender que esses medicamentos necessitam de refrigeração para manter as características originais

Os medicamentos biológicos têm sido uma importante ferramenta para pacientes com doença inflamatória intestinal (DII) que não respondem às terapias convencionais. Estudos demonstram que, em pacientes com DII moderada a grave, essas medicações oferecem melhora de parâmetros clínicos e de marcadores inflamatórios, assim como cicatrização da mucosa e maior tempo de remissão. Biológicos e biossimilares – que só podem ser prescritos quando autorizados pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) – RDC nº 55/2010 – são macromoléculas formadas pela união de aminoácidos de alta complexidade molecular, desenvolvidas por engenharia genética e extraídas de organismos vivos. Por esse motivo, esses medicamentos devem permanecer sob

condições específicas para que tenham a eficácia desejada.

Por ser termolábil, o medicamento biológico necessita de temperaturas entre 2°C e 8°C para manter suas características biológicas e físico-estruturais. A enfermeira gestora do Centro de Terapia Assistida de Imunobiológicos do Centro de Dispensação de Medicamento de Alto Custo (CEDMAC) do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (HC-FMUSP), Cleide Oliveira da Silva, orienta que as medicações devem ser sempre armazenadas no refrigerador, dentro de um recipiente (preferencialmente transparente) e com boa vedação para possibilitar a inspeção do produto.

O recipiente com o medicamento biológico deve estar na prateleira do meio do refrigerador, longe das pare-

des e nunca na porta. “Se for possível, também é recomendado manter um termômetro dentro desse recipiente para verificar a temperatura interna sempre que o refrigerador for aberto”, sugere. Quando não são armazenados sob temperatura de 2°C a 8°C, esses medicamentos sofrem um processo de desnaturação e as moléculas biológicas perdem suas funções. Assim, podem ocorrer variações de pH e outras alterações na conformação molecular do biológico interferindo no objetivo dessas moléculas, que é o de atingir alvos e moléculas específicos do sistema imunológico responsáveis pelo surgimento das doenças que devem ser tratadas.

Ao retirar o medicamento biológico nas farmácias de alto custo, primeiramente o paciente deve checar se o medicamento recebido é exatamente

o que foi prescrito. O médico Ricardo Garcia, do Centro Latino-Americano de Pesquisa em Biológicos (CLAPBio), lembra que, para qualquer necessidade de transporte, o medicamento deve ser levado em bolsa térmica com gelo químico – nunca deve ser usado gelo ‘molhado’ que geralmente se utiliza em casa. “Cadastrando-se nos programas de apoio ao paciente oferecidos pelos fabricantes dos medicamentos é possível receber uma bolsa térmica, o gelo químico e materiais informativos sobre a maneira correta de transportar os biológicos. Isso poderá variar de acordo com o fabricante”, orienta.

Após retirar o medicamento do seu local de origem, o mais adequado é levá-lo diretamente para a residência e armazenar imediatamente no refrigerador. Caso o paciente necessite deixar no refrigerador do trabalho, é fundamental que o medicamento esteja identificado e que todos os usuários do local sejam avisados para não abrir constantemente a porta, além de nunca deixar a porta da geladeira aberta por tempo prolongado. “Aconselhamos que o medicamento fique pelo menor período possível no



A ENFERMEIRA CLEIDE OLIVEIRA DA SILVA DÁ UMA SÉRIE DE SUGESTÕES PARA QUE OS MEDICAMENTOS FIQUEM SEGUROS



O MÉDICO RICARDO GARCIA LEMBRA QUE FABRICANTES DE BIOLÓGICOS OFERECEM BOLSA TÉRMICA PARA CADASTRADOS

local de trabalho para evitar que fique exposto a temperaturas incorretas”, sugere a enfermeira Cleide Oliveira da Silva.

MANUTENÇÃO

Também é importante verificar se a borracha da porta da geladeira está vedando adequadamente, antes de iniciar o armazenamento do medicamento. Para tanto, deve-se pegar uma tira de papel com aproximadamente 3cm

de largura e colocá-la entre a borracha da porta e a geladeira. “Se a borracha apresentar resistência ao puxar o papel significa que está em perfeito estado. Porém, se o papel sair com facilidade, a borracha de vedação deverá ser trocada e o paciente deverá armazenar o medicamento termolábil em outro local até o conserto. Este teste deve ser feito em vários pontos da porta, especialmente nos quatro ângulos”, detalha a enfermeira.

MUITO CUIDADO AO RETIRAR DA REFRIGERAÇÃO

Todos os biológicos passaram por pesquisas para estipular o tempo máximo fora da refrigeração sem interferência na eficácia, e possuem anotação sobre isso nas bulas – que devem ser lidas pelos pacientes ou familiares responsáveis pelos medicamentos. O médico Ricardo Garcia ressalta que esse tempo vai depender do biológico e da variação de temperatura a que for exposto. “Trata-se de um grupo de medicamentos instáveis em termos moleculares e a temperatura é o fator que mais influencia na estabilidade. Quanto mais alta for a temperatura, maior é a velocidade de degradação de uma substância. Portanto, um mesmo medicamento pode apresentar diferentes tempos de vida útil, dependendo das condições do ambiente em que esteja armazenado”, acentua.

Depois de ser retirado da refrigeração para a aplicação, o paciente

deve aguardar o tempo exato indicado na bula para que o medicamento fique em temperatura ambiente (em torno de 15 minutos, embora alguns precisem de 30 minutos). “Se ocorrer de o medicamento ficar fora do refrigerador mais tempo que o exigido em bula, o aconselhável é armazená-lo novamente no refrigerador, identificando para diferenciar dos demais e, em seguida, comunicar ao médico o ocorrido e entrar em contato com o laboratório fabricante do biológico para saber quais procedimentos deverão ser tomados”, ensina a enfermeira Cleide Oliveira da Silva. O médico e a enfermeira participaram de uma *live* sobre o tema, que pode ser assistida pelo <https://www.youtube.com/watch?v=Kdz230dfz2c>.

Alguns sites podem auxiliar os pacientes e familiares no entendimento deste e de outros assuntos relacionados aos biológicos:

- <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/centraisdeconteudo/publicacoes/medicamentos/publicacoes-sobre-medicamentos/guia-para-a-qualificacao-de-transporte-dos-produtos-biologicos.pdf>
- <https://artriterumatoide.blog.br/cuidados-com-medicamentos-biologicos-tudo-que-um-paciente-deve-saber/>.

TIRE SUAS DÚVIDAS!

Qual é a temperatura correta de armazenamento?

Para armazenamento de biológicos nos refrigeradores caseiros é de 2°C a 8°C. Na embalagem dos medicamentos consta a temperatura ideal.

Essa temperatura precisa ser ajustada nos refrigeradores caseiros?

A temperatura da geladeira doméstica, quando está em boas condições de conservação, varia de 4°C a 5°C, mas sofre variações de acordo com a marca do refrigerador, temperaturas sazonais, condições de conservação de cada refrigerador, tempo em que fica fechado, aberturas constantes da porta, regulação do termostato e quantidade de alimentos armazenados.

Qual é o melhor local no refrigerador para armazenar o biológico?

Orientamos colocar os biológicos na prateleira do meio e longe das paredes do refrigerador, para que ocorra a circulação de ar em torno do recipiente que armazena o medicamento. Não confie no botão de regulação! O mais adequado é ter um termômetro para controle da temperatura interna do refrigerador, e o ideal é um termômetro de sonda que permite verificar a temperatura interna sem necessidade de abertura. Existem alguns termômetros que podem ficar dentro do recipiente onde está a medicação biológica, possibilitando verificar a temperatura de dentro do recipiente. Se não for possível, o termômetro deverá ficar na mesma prateleira em que está o medicamento.

Há outras opções de refrigeradores além dos domésticos?

Sim. O mais adequado seria que os medicamentos termolábeis ficassem em câmaras científicas, que são refrigeradores nos quais o ar é movimentado por um ventilador. Esses equipamentos possuem vedação eficiente nas portas e, em alguns, há utensílios magnéticos para conferir a eficiência da vedação. Como nem sempre é possível ter uma câmara científica em casa, outra opção é ter um alarme que avise se a temperatura ultrapassou o mínimo ou máximo ideal, ou se a porta ficou aberta por muito tempo.

Quais cuidados são importantes com o refrigerador?

Evite colocar qualquer elemento que dificulte a circulação de ar e mantê-lo muito cheio de alimentos ou vasilhas que dificultem a ventilação. Programe a limpeza do refrigerador para o momento em que não tiver medicação, pois o tempo de permanência aberto para limpeza aumentará a temperatura.

Em caso de falta de energia elétrica, quais são as orientações?

Se ocorrer com desligamento programado, o paciente deverá transportar seu medicamento para outro local e deixar no refrigerador até que a situação se restabeleça. É possível acompanhar esses desabastecimentos programados nos sites das agências de energia elétrica. Se a falta de energia ocorrer por desligamento sem aviso prévio, o paciente deverá se organizar com a família

para que o refrigerador permaneça fechado durante todo o tempo da queda de energia – se a geladeira estiver em perfeito estado de funcionamento, apresentando variação de temperatura de 2°C a 4°C, e o retorno da energia estiver programado para ocorrer em até oito horas. Importante colocar um lembrete na porta para ninguém esquecer de mantê-la fechada.

E se o tempo sem energia for superior a oito horas?

Neste caso, o ideal é colocar o gelo químico reutilizável (que deve estar dentro do congelador por mais de 24 horas, no mínimo) dentro de uma caixa de isopor, de modo a refrigerar o recipiente. Somente depois de refrigerada é que a caixa de isopor poderá acondicionar o medicamento. Deixar a caixa dentro da geladeira até que se restabeleça a energia. Se a queda ultrapassar 24 horas, o medicamento não deverá ser utilizado e o paciente deverá comunicar imediatamente o seu médico.

O que fazer com a medicação se precisar fazer viagens longas?

Aconselhamos que, se possível, os pacientes façam viagens longas somente quando estão em remissão. Quando não for possível adiar, o paciente deve analisar antecipadamente destino e tempo de viagem para organizar um transporte adequado do medicamento biológico. É recomendado que o médico, a enfermeira e a farmacêutica tenham conhecimento da viagem. Solicite ao seu médico um relatório que descreva sua doença e o seu tratamento, e leve-o na bagagem.

Neste caso, como deve ser o transporte?

O transporte deve ser realizado em bolsa térmica própria com gelo químico mantido previamente por mais de 24 horas, no mínimo, em congelador. O ideal é ter um recipiente isolante (caixa de isopor) dentro de uma bolsa térmica para garantir uma temperatura amena na caixa isolante, pois o isopor é um mau condutor de calor. Aconselhamos sempre vedar muito bem a bolsa térmica e a caixa de isopor que contém o medicamento para evitar a troca de calor com o meio externo. O ideal seria ter um termômetro de sonda, pois isso facilitaria saber qual a real temperatura dentro da caixa de isopor. Também é importante calcular se o número de horas de voo está de acordo com a capacidade de transporte da bolsa e do gelo químico. A viagem não deve exceder o tempo de segurança de ambos.



CUIDADOS NA APLICAÇÃO DE MEDICAMENTOS BIOLÓGICOS

Antes de iniciar o processo de boas práticas para administração de um medicamento biológico, lave bem as mãos e retire o medicamento do refrigerador – atentando ao horário em que retirou para ficar em temperatura ambiente durante o tempo recomendado pela indústria farmacêutica, que varia para cada medicamento e apresentação.

Tenha um caderno ou cartão para anotar sempre a data de aplicação. Este é o momento de ficar atento ao correto intervalo de aplicação do medicamento. Anotar também o local da aplicação, pois é necessário rodízio dos locais, o lote e a validade para o caso de haver alguma reação após a administração – o que deve ser comunicado à Vigilância Sanitária ou à indústria farmacêutica.

Separe o material necessário e, quando o medicamento estiver na temperatura ideal, faça a higiene da pele com álcool Swab 70%, aguarde secar, faça uma prega e aplique com a técnica adequada (ângulo de 45° ou 90° – conforme indicação da bula do fabricante). Aplique o medicamento lentamente ou, se for caneta preenchida, aguarde o sinal de término da aplicação e, após cinco segundos, retire a agulha ou a caneta do local.

Mantenha sempre muita atenção quando for descartar o material biológico utilizado. O material deve ser acondicionado em recipiente rígido, conforme orientação recebida do fabricante, para posterior descarte adequado em postos de saúde ou pontos de recebimento específicos.

FADIGA É COMUM EM PACIENTES COM DII

Problema pode ser tratado com medidas como reposição de nutrientes, terapia cognitiva comportamental e orientação para uma atividade física adequada

Classificada como uma condição de cansaço ou exaustão que prejudica o desenvolvimento das atividades diárias, sem resultados nas estratégias habituais de recuperação de energia – como descansar, dormir e relaxar – a fadiga é um sintoma presente em indivíduos com algumas enfermidades crônicas, entre as quais as doenças inflamatórias intestinais (DII). Estudos mostram que o problema é um que mais prejudica os pacientes com DII na fase de atividade inflamatória, embora também possa atingir indivíduos com a doença em remissão. Com prevalência em até 50% nesses pacientes, as mulheres e os indivíduos com doença de Crohn tendem a sentir mais fadiga do que homens e pessoas com retocolite ulcerativa. Além do comprometimento físico provocado pela DII nas fases inflamatórias, existem outras causas de fadiga, como estados persistentes de ansiedade, alteração no padrão de sono e de vigília, efeito colateral de algum medicamento e anemia residual após a fase inflamatória.

A fadiga é frequentemente relatada

pelos pacientes como uma sensação de cansaço constante e há queixas de falta de energia ou pouca disposição, desânimo ou dificuldade de mobilização para iniciar tarefas simples, exaustão desproporcional para algum tipo de esforço físico comum, assim como falta de melhora do estado de fadiga depois do repouso. Alguns pacientes também se queixam de dificuldade de concentração para atividades intelectuais. “Quando o processo inflamatório está ativo há naturalmente um comprometimento orgânico ou nutricional mais significativo, afetando a capacidade física do paciente”, detalha o médico gastroenterologista Marco Zerôncio, do Grupo de Estudos da Doença Inflamatória Intestinal do Brasil (GEDIIB).

A etiologia da fadiga em pacientes com DII e outras doenças permanece desconhecida, mas há um consenso de que o problema é multifatorial. Pesquisadores apontam que a liberação de citocinas no organismo eleva o estado inflamatório intestinal e pode contribuir para o surgimento ou agravamento da fadiga. Alguns hormônios como o cortisol, por exemplo, que são liberados durante as fases ativas da DII, contribuem para o surgimento do problema. Estudos mais recentes têm trabalhado com a hipótese de que a fadiga em pacientes com DII também pode ser uma possível consequência de alterações na microbiota intestinal – conjunto de microrganismos presente no interior do tubo digestivo. “Essas alterações nos microrganismos intestinais são chamadas de

disbiose e têm merecido inúmeras pesquisas nos últimos anos. Como consequência, pacientes com DII podem relatar fadiga por diversas outras causas, mesmo estando em fase de remissão”, explica o médico.

A gastroenterologista Genoile Oliveira Santana, professora doutora do Programa de Pós-graduação em Medicina e Saúde da Universidade Federal da Bahia (UFBA) e do Programa de Pós-graduação em Ciências Farma-



cêuticas e graduação em Medicina do Departamento de Ciências da Vida da Universidade do Estado da Bahia (DCV-UNEB), acrescenta que a anemia das doenças crônicas e alterações nutricionais são outros fatores que podem induzir a fadiga na DII. O déficit de nutrientes como vitamina B12, folato e ferro, comum de ocorrer no curso da doença inflamatória intestinal, é outra possível causa. “Além disso, durante as fases de atividade da DII os pacientes podem apresentar sintomas gerais como febre, perda de apetite e distúrbios do humor”, exemplifica.

IGUAIS E DIFERENTES

A fadiga associada à DII pode apresentar sintomas semelhantes à síndrome da fadiga crônica – caracterizada por fadiga profunda, alterações do sono, dor e outros sintomas agravados por esforço. Porém, os critérios diagnósticos são diferentes e o médico assistente deverá avaliar o quadro e fazer a investigação direcionada para cada pa-



O MÉDICO MARCO ZERÔNCIO LEMBRA QUE A FADIGA TEM DIVERSAS CAUSAS, MESMO EM PACIENTES EM REMISSÃO

ciente. Existem estudos que mostram até que padrões da disbiose nos portadores de síndrome de fadiga crônica são similares àqueles descritos na DII. “Esses achados sugerem uma participação da microbiota na origem da fadiga, pelo menos em um certo número de pacientes nas duas condições. Quanto à atuação terapêutica nessas circuns-



Fotos: Arquivo pessoal

A GASTROENTEROLOGISTA GENOILE OLIVEIRA SANTANA DESTACA O DÉFICIT DE VITAMINA B12, FOLATO E FERRO

tâncias, ainda há muita limitação no conhecimento sobre o que é efetivamente eficaz no tocante à prescrição de probióticos. Não sabemos ainda quais combinações de probióticos poderiam induzir a uma melhora sustentada com bom nível de evidência científica para uso clínico”, sinaliza o médico Marco Zerôncio.



EFEITO COLATERAL DOS MEDICAMENTOS?

Os pacientes que cursam com fadiga e não estão com a doença ativa também podem estar tendo um efeito colateral devido ao uso de alguns medicamentos. A médica Genoile Oliveira Santana informa que azatioprina, 6-mercaptopurina e metotrexato são os mais associados com o surgimento de fadiga e devem ser lembrados como uma possível causa do problema nos pacientes com DII. Além disso, vedolizumabe e infliximabe podem estar associados à queixa de fadiga, embora a proporção seja baixa (menos de 10% dos pacientes). No caso dos corticoides, caso seja feito um desmame mais rápido que o usual ou uma suspensão brusca, os pacientes podem desenvolver um estado de fadiga que se corrige rapidamente com a retomada correta na redução da dose. “Alguns antidepressivos e medicações analgésicas potentes, como os narcóticos codeína e tramadol, levam a uma sensação de letargia ou de sonolência em alguns indivíduos, que também pode ser referida como fadiga”, alerta o gastroenterologista Marco Zerôncio.

É importante que os médicos estejam atentos aos sinais de fadiga nos pacientes e avaliem, se possível, uma redução na dose do medicamento ou até mesmo a substituição para diminuir o sintoma. A professora Genoile Oliveira Santana afirma que, na maioria das vezes, a correção do estado inflamatório e a consequente remissão da doença podem ser suficientes para corrigir o sintoma. No entanto, a fadiga presente nas fases de remissão vai necessitar de um detalhamento quanto à origem para que estratégias específicas de correção possam ser adotadas, trazendo benefícios para o estado geral, a produtividade e a qualidade de vida. “É muito importante que o médico assistente esteja atento a essas e outras queixas porque, com o tempo, o paciente pode se adaptar a esses sintomas e evitar atividades físicas e relacionamento social, sendo que ambos são importantes para uma melhor qualidade de vida”, reforça.

Freepik

Tratamento envolve equipe multiprofissional



Freepik/javi_lindy

A fadiga associada à doença inflamatória intestinal vem sendo muito estudada e novas opções de tratamento têm sido avaliadas em estudos com boa qualidade científica. Em primeiro lugar, é de fundamental importância controlar a inflamação, levando o paciente à remissão da doença com uso do tratamento clínico e, assim, eliminando a principal causa da fadiga. Nos pacientes que persistem com a queixa durante as fases de remissão, é importante considerar a possibilidade de evento adverso de algum fármaco ou encaminhar para uma eventual correção de estados de ansiedade que possam estar interligados. Também é importante que o paciente receba uma orientação nutricional com especialista

para o caso de ter deficiências proteocalóricas, de vitaminas e sais minerais, incluindo suporte na correção de anemia. O médico Marco Zerôncio informa que alguns pacientes necessitarão, inclusive, de reposição venosa de ferro. “Um exemplo comum de deficiência vitamínica na DII diz respeito à B12, principalmente em pacientes com doença de Crohn do íleo ou que já foram submetidos a cirurgias nesse segmento intestinal. Há que se ter cuidado para que os pacientes não sejam submetidos a dietas excessivamente restritivas, o que poderia agravar alguma deficiência nutricional”, orienta.

A professora Genoile Oliveira Santana reforça que é importante receber o acompanhamento de uma equipe in-

terdisciplinar para que a fadiga seja tratada de acordo com as possíveis causas. Depois de tratar a atividade da doença e afastar ou solucionar outras causas, o manejo deve ser com atividade física orientada e terapia cognitiva comportamental para ajudar diretamente nos casos de distúrbios do sono. “Acredito que, em breve, teremos novidades no tratamento dessa condição. É importante salientar que a doença inflamatória intestinal acomete todo o organismo. E a fadiga está entre os sintomas gerais mais frequentes, por isso, é fundamental que o paciente relate o sintoma ao seu médico para que possa ser manejado adequadamente, mantendo as atividades diárias e a qualidade de vida”, enfatiza.

CUIDE BEM DO SEU JARDIM!



Estudos indicam que a jardinagem e o cultivo de hortas promovem bem-estar físico e mental, além de melhorar a autoestima e o autocuidado

Nas últimas décadas têm surgido evidências crescentes de que a jardinagem oferece benefícios substanciais à saúde física e mental. Uma metanálise publicada em 2016 por cientistas da Universidade de Tóquio examinou 22 desses estudos sobre os efeitos da jardinagem, incluindo hortaterapia e saúde, cujos resultados relataram uma ampla gama de benefícios como redução na depressão, na ansiedade e no índice de massa corporal, bem como aumento na satisfação com a vida, qualidade de vida e senso de comunidade. No Japão, desde a década de 1990 existem pesquisas inclusive sobre os efeitos terapêuticos das florestas, desenvolvidos por grupos que avaliam a relação do ser humano com a natureza.

Recentemente, um estudo realizado pela Sociedade de Horticultura Britânica (Royal Horticultural Society), com 6 mil participantes, concluiu que duas a três sessões de jardinagem semanais podem ajudar a reduzir os níveis de estresse e aumentar a sensação de bem-estar. Em casas de repouso ou residências de idosos, jardinagem e horticultura auxiliam a convivência e a atividade física e estimulam a memória, a curiosidade e as atividades motoras. Frequentadores de casas de recuperação de adictos também se beneficiam das atividades de jardinagem como

forma de ressocialização. Há estudos mostrando, ainda, benefícios de pessoas em tratamento de câncer, obesidade, dependência química e diabetes, entre outros.

O professor Clovis Oliveira, do Instituto de Pesquisas Ambientais de São Paulo, autor do estudo 'Jardinagem e religação com a natureza: um processo de autocura', conta que há trabalhos publicados mostrando registros sobre a influência do uso terapêutico da floresta sobre os sistemas imunológico, cardiovascular e respiratório, e evidências no aumento da expressão de proteínas anticâncer em pessoas que passam mais tempo junto à natureza. "Primeiramente, essas atividades permitem uma reconexão do ser humano com a natureza, e só por esse processo de reconexão com a terra e com os ciclos naturais já podem ser consideradas um grande benefício. Afinal, somos seres da natureza", ressalta.

A prática da jardinagem também tem a capacidade de melhorar a saúde diretamente pela redução dos níveis de cortisol, o hormônio responsável pelo estresse. Além disso, melhora as relações sociais, quando praticada em comunidades ou ambientes coletivos, aproximando os praticantes, inclusive, do universo das plantas medicinais e das qualidades nutricionais dos alimentos, estimulando uma alimentação saudável



O PROFESSOR CLOVIS OLIVEIRA CONFIRMA OS BENEFÍCIOS TERAPÊUTICOS DA ATIVIDADE NOS SISTEMAS DO ORGANISMO

no contexto da saúde preventiva e desenvolvendo a saúde integral. "O despertar de sentidos a partir do sujar das mãos, os cheiros das plantas e da terra e o sabor dos alimentos colhidos podem aguçar sensações que estavam adormecidas e causar impactos na autoestima e no autocuidado, assim como estímulo a práticas alimentares mais saudáveis", afirma a nutricionista e pesquisadora científica do Instituto de Saúde da Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo, Mariana Tarricone.



A NUTRICIONISTA MARIANA TARRICONE RESSALTA QUE O CULTIVO DE HORTAS AJUDA NA SAÚDE DE FORMA INTEGRAL

O cuidado com um jardim ou uma horta também exige um trabalho físico importante que, para pessoas sedentárias, pode se constituir em uma atividade física relevante. "Afinal, cavar, podar, colher, roçar, irrigar e plantar são atividades complexas que requerem movimento de todo o corpo. Na jardinagem, é necessária uma atividade motora bastante refinada", acentua a nutricionista, uma das autoras do estudo 'Hortas comunitárias como atividade promotora de saúde: uma experiência em unidades

básicas de saúde', desenvolvido na Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (FSP-USP).

O estudo identificou uma estreita ligação entre a prática das hortas com a criação de ambientes saudáveis, reforço da ação comunitária, desenvolvimento de habilidades pessoais e estímulo à autonomia, entre outros benefícios. A nutricionista afirma que a reaproximação das pessoas com a natureza, com os ciclos naturais e a terra pode trazer benefícios emocionais, resgatar vivências e memórias afetivas e agregar dimensões e significados associados à ancestralidade milenar da sociedade. "Em relação às hortas comunitárias, a questão da socialização é bastante importante. Em cada local onde essas hortas estão instaladas, como praças, unidades básicas de saúde, parques, condomínios, escolas e universidades, surge um cenário propício para trocas de saberes e experiências, sentimento de pertencimento, convívio social e práticas pedagógicas", assegura. O filme *Saindo da Caixinha* (disponível no YouTube no <https://youtu.be/brrrX-8biFJE>) explora diversos resultados na vida e na saúde das pessoas envolvidas com hortas comunitárias.

TERAPIA DE AUTOCURA

Um dos resultados encontrados no estudo da FSP-USP com participantes de hortas comunitárias em unidades básicas de saúde foi o estímulo ao autocuidado e à melhora da autoestima. Alguns estudos indicam, ainda, que a jardinagem auxilia na diminuição da dor física e do estresse, reduz o número de quedas e melhora a qualidade da atenção. A jardinagem e a horticultura permitem, ainda, maior sociabilização, interação e aumento de círculos de amizades. O simples fato de ocupar a mente com as tarefas de jardinagem, como plantio, rega e adubação, já funciona como terapia. "Emocionalmente, esse contato com as plantas e hortas produz uma sensação de paz e tranquilidade. A partir de uma prática rotineira de jardim é possível observar redução de ansiedade e a promoção de vários processos que desencadeiam uma convivência saudável e agradável do ser humano com as plantas", descreve o professor Clovis Oliveira.



VOCÊ SABIA?

A fitoterapia é uma das práticas inseridas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares do Sistema Único de Saúde (SUS), e um dos objetivos é estimular o conhecimento das plantas medicinais brasileiras e seu emprego correto na recuperação e manutenção da saúde. O uso de fitoterápicos com finalidade profilática, curativa, paliativa ou com fins de diagnóstico passou a ser oficialmente reconhecido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 1978. Atualmente, existem 12 medicamentos fitoterápicos na Relação Nacional de Medicamentos Essenciais que podem ser ofertados na rede pública.

FLORES, AROMAS E BEM-ESTAR

■ Ao cultivar flores e plantas, é sempre bom estar atento àquelas que oferecem aromas relacionados a sensações de alegria, tranquilidade e bem-estar.

■ Lavanda, camomila, alfazema, jasmim, alecrim, arruda, capim cidreira e sândalo, por exemplo, estão entre os aromas considerados calmantes, relaxantes e purificadores de ambientes.

■ Árvore da felicidade, espada de São Jorge, jasmim, lírio da paz e samambaia estão entre as plantas que trazem boas energias.

■ Orquídeas intensificam a espiritualidade.

■ Girassol reduz o estresse.

■ Bem-me-quer desperta o otimismo.

■ Amor-perfeito atrai pensamentos positivos.

■ Violeta diminui a irritabilidade.



Freepik/freepic diller

Bons hábitos desde a infância

Muitas escolas infantis também têm adotado a horta como atividade fundamental para o aprendizado infantil. O professor Clovis Oliveira lembra que já existem vários estudos mostrando a prática de atividades junto à natureza como melhora na saúde geral das crianças, inclusive relacionada à concentração, diminuição de miopia e benefícios nas atividades motoras e na socialização. “Alguns estudos apontam, inclusive, alguns movimentos que pregam uma maior interação da natureza nos primeiros ciclos de aprendizado, desde o jardim e do ensino fundamental”, ressalta.

O docente aponta, ainda, a possibilidade de abordar as diversas disciplinas da escola a partir do trabalho com a horta. Na Matemática, por exemplo, é possível explicar sobre as construções de canteiros com cálculo, volumes de vasos e de terra, assim como o próprio desenho da Geometria. Na Biologia, a presença dos in-

setos, dos grupos e da diversidade de plantas.

A nutricionista Mariana Tarricone concorda que as escolas têm sido reconhecidas como um ambiente favorável para a educação alimentar e nutricional, e intervenções baseadas em hortas escolares têm mostrado resultados positivos. “A horta escolar, com base no envolvimento e na relação direta das crianças com os alimentos, proporciona a reflexão sobre o ato de comer e sobre os alimentos através do conhecimento adquirido com o contato direto com o cultivo, o que promove maior sensibilização para o ato de comer”, destaca. Isso pode resultar em mudanças concretas na alimentação das crianças, maior conhecimento sobre os alimentos e o sistema alimentar, além de maior valorização dos alimentos produzidos e estímulo para que aprendam a experimentar novos sabores.

CONEXÕES SOCIAIS, EMOCIONAIS E CULTURAIS

Segundo a nutricionista Mariana Tarricone, o conceito de saúde mais amplo e holístico traz o foco da saúde para o sujeito, e não para as doenças, incentivando uma postura ativa e uma visão crítica sobre o próprio corpo. “Em meu estudo, explorei a importância das hortas urbanas enquanto iniciativas que fomentam a criação de ambientes promotores da alimentação saudável. O experimento estimulou o maior consumo de frutas e hortaliças, maior acesso a alimentos saudáveis e o desenvolvimento de conexões sociais, emocionais e culturais envolvendo a alimentação. Esses impactos ocorrem não só nos que participam das hortas, mas também nas famílias e comunidades”, relata. Além disso, houve a produção de conhecimento pelo contato direto com o cultivo, o que levou a mudanças de valores, atitudes e comportamentos, como a maior valorização do consumo de alimentos orgânicos e da culinária, e desenvolvimento de habilidades para planejamento de refeições saudáveis.

O professor Clovis Oliveira acentua que esse cuidado com as plantas também estimula nos participantes alguns pensamentos sobre a origem dos alimentos, a importância de verificar o que se compra nos mercados, a preocupação com o uso de agrotóxicos e como os alimentos são produzidos. Em um estudo com horta, o docente identificou mudanças no padrão alimentar dos participantes, com alteração de hábitos alimentares e maior estímulo a ingerir legumes e verduras, tendência a comer mais orgânicos e produtos agroecológicos, redução de alimentos industrializados e descoberta das plantas alimentícias não convencionais. “Essas pessoas também ficaram mais atentas à qualidade dos alimentos ingeridos”, acrescenta.



Pixabay/janua2000



Freepik

ASPECTOS EMOCIONAIS E PANDEMIA

Ansiedade e depressão fazem parte do conjunto de sintomas mentais que precisam ser bem administrados por médicos e pacientes com DII

Os transtornos mentais e o trauma psicológico provocados diretamente ou indiretamente pela pandemia de SARS-CoV-2 têm sido considerados como a ‘quarta onda’ do problema que começou em março de 2020. Uma pesquisa realizada pelo Ministério da Saúde com 17.491 indivíduos adultos, divulgada em novembro do ano passado, já indicava que a ansiedade era o transtorno mais presente entre os participantes, seguido de estresse pós-traumático e depressão grave. A pesquisa ‘Covid-19 saúde mental: usando a tecnologia digital para avaliação das consequências da pandemia’, realizada por um grupo multidisciplinar de pesquisadores do Laboratório de Psiquiatria Molecular da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) e do Hospital de Clínicas de Porto Alegre, confirmou que cerca de 80% dos brasileiros sentem-se mais ansiosos, 68% têm sintomas depressivos, 65% expressam sentimentos de raiva, 63% apresentam sintomas somáticos e cerca de 50% relatam alterações no sono. Este foi o primeiro estudo brasileiro publicado em revista internacional sobre o tema.

“A pandemia teve um impacto negativo sobre a saúde mental da população adulta em geral, e os dados da nossa pesquisa revelaram uma prevalência importante de sintomas depressivos, ansiosos e de estresse pós-traumático. Outros aspectos, como solidão e tristeza, também foram relatados por outros pesquisadores como prevalentes na população brasileira neste período”, afirma o pesquisador Jéferson Ferraz Goularte, pós-doutorando de Psiquiatria e Ciências do Comportamento da UFRGS, primeiro autor do estudo que teve como orientadora a professora doutora Adriane R. Rosa. Um dos motivos apontados pelos pesquisadores para o aumento desses transtornos foi a divulgação em massa de informações sobre a pandemia por diversos meios de comunica-



O PESQUISADOR JÉFERSON FERRAZ GOULARTE É AUTOR DE ESTUDO SOBRE PANDEMIA E TRANSTORNOS EMOCIONAIS



A PROFESSORA ADRIANE R. ROSA SUGERE AUXÍLIO PROFISSIONAL NOS SINTOMAS CRÔNICOS DE ESTRESSE



A PSIQUIATRA FERNANDA BENQUERER COSTA DIZ QUE O EXCESSO DE DESINFORMAÇÃO ASSUSTA AS PESSOAS

ção, principalmente pelas redes sociais – algo único na história, considerando outras crises sanitárias.

Segundo a psiquiatra Fernanda Benquerer Costa, Referência Técnica Distrital em Psiquiatria da Secretaria de Estado da Saúde do Distrito Federal, médica do Tribunal Superior Eleitoral (TSE) e diretora da Associação Brasileira de Estudos e Prevenção do Suicídio (ABEPS), mais do que o excesso de informação, a grande quantidade de desinformação (mensagens falsas, parcialmente verdadeiras ou retiradas de contexto) confunde e assusta as pessoas. “Por isso, é importante buscar fontes confiáveis, como a comunicação oficial de grandes universidades e institutos de pesquisa especializados, estar alerta para não repassar informação não verificada e procurar conhecer as agências sérias e especializadas em confirmar a

veracidade das mensagens que circulam na internet”, orienta.

Autora da nota informativa ‘A saúde mental em meio à pandemia de Covid-19’, a psiquiatra ressalta que a população foi atingida de formas diversas por diferentes fatores, como história prévia, condições de manter distanciamento social e de atender às necessidades básicas, o próprio risco e o adoecimento pela doença. Ao longo do tempo, também foi possível perceber tanto a adaptação de alguns indivíduos à nova realidade quanto o desencadeamento de transtornos com impacto mais prolongado. “Inicialmente tivemos um momento de medo, ansiedade, insegurança e várias outras reações coletivas. Agora, estamos analisando outros dados, especialmente em relação ao desencadeamento de transtornos mentais de impacto prolongado, como depressão, abuso de substâncias e risco de suicídio”, alerta.

MULHERES E JOVENS

A pesquisa da UFRGS revelou, ainda, que as mulheres foram mais suscetíveis a manifestar sintomas depressivos e ansiosos, confirmando outros estudos que relataram achados similares. “Os sintomas depressivos e ansiosos também foram agravados nos mais jovens e acima de 18 anos. Uma explicação pode ser a insegurança com o futuro, principalmente relacionada ao início no mercado de trabalho, escolha do campo profissional e ingresso no ensino superior”, detalha Jéferson Ferraz Goularte. Os especialistas também estão preocupados em saber como a população poderá ter acesso aos serviços de saúde mental depois da pandemia, porque uma das consequências das medidas restritivas foi a redução de atendimentos na área para quem já fazia tratamento. Outra preocupação é a capacidade do sistema de saúde em acomodar uma demanda futura por atendimento psicológico e psiquiátrico.

INTELIGÊNCIA E RESILIÊNCIA

O médico Walter Ferreira de Oliveira, um dos coordenadores da Rede Recovery Brasil e professor titular do Departamento de Saúde Pública da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), não classifica os sintomas apresentados por parte da população como transtorno mental, mas concorda que há um sentimento de angústia e ansiedade que, com o tempo e à medida em que o mundo conseguir ter uma sensação de controle sobre a Covid-19, deverá passar. “Penso que sobrou um equilíbrio entre essa visão de fragilidade que se instalou, especialmente de quem não tinha essa percepção e, agora, se vê mais frágil. Por outro lado, também emergiu a capacidade humana de adaptação, de controle e, principalmente, uma maior consciência de que precisamos ter meios competentes, inteligentes e bem orientados, do ponto de vista ético e social, para superar as dificuldades humanas perante a natureza que virão daqui para frente”, ressalta.



WALTER FERREIRA DE OLIVEIRA

Atenção à saúde mental!

Diversos fatores são importantes para manutenção da saúde mental, incluindo seguimento de tratamento especializado por aqueles já diagnosticados com algum sintoma psiquiátrico, adoção de estilo de vida que inclua atividade física, alimentação saudável, horas de sono suficientes para descanso pleno, envolvimento em atividades prazerosas e ter alguém para conversar, entre outras ações que permitam o convívio social. Por outro lado, alguns hábitos como uso de drogas, ingestão excessiva de bebida alcoólica, sedentarismo, má alimentação, poucas horas de sono e ausência de rotina podem impactar de maneira negativa a saúde mental. “De maneira geral, pessoas com doenças crônicas e sintomas ansiosos necessitam de avaliação por um profissional de saúde mental para identificação de gatilhos e necessidade de medicação para alívio de sintomas. Assim, o atendimento psicológico ou psiquiátrico é complementar ao tratamento principal e visará reduzir as crises associadas ao

aumento da ansiedade”, orienta a professora Adriane R. Rosa.

A psiquiatra Fernanda Benquerer Costa acrescenta que também é importante perceber a ansiedade e buscar ajuda quando o sintoma ocorre. “Nem toda ansiedade é patológica, mas é um sinal de alerta que precisa ser percebido e não ignorado”, orienta, ao enfatizar que muitas pessoas temem procurar um profissional de saúde mental quando apresentam sintomas, por estigma, medo de ficar dependentes de medicamentos ou outras razões. Portanto, a orientação mais importante é compartilhar o que está sentindo com outras pessoas e buscar ajuda. Caso os sintomas estejam impactando o dia a dia, o funcionamento das atividades usuais de estudo, trabalho ou relacionamentos, a ajuda profissional está indicada, porque são esses os profissionais qualificados para identificar, avaliar e tratar a ansiedade e, assim, melhorar a qualidade de vida. Além disso, os medicamentos, quando indicados e acompanhados por

especialista, são bastante seguros e fazem a diferença na vida dessas pessoas.

CUIDADO COM O ESTRESSE

O efeito do estresse crônico sobre o desenvolvimento de depressão, ansiedade e outros transtornos mentais vem sendo estudado na Psiquiatria há algum tempo, e existe um entendimento de que esse estresse pode afetar o sistema imune e modular o funcionamento neuronal, com consequente alteração da capacidade de percepção e reação a situações adversas. A ajuda profissional é recomendada para pessoas com sintomas crônicos de estresse, pois podem indicar dificuldade em lidar com fatores externos. “De maneira geral e complementar ao tratamento profissional, ter alguém para conversar e compartilhar os pensamentos, praticar atividade física regular, buscar manter um padrão alimentar saudável, ter uma rotina regular de sono, entre outras medidas, podem auxiliar na redução do estresse”, sugere a professora Adriane R. Rosa.

SEM MEDO DE PROCURAR AJUDA

Nem sempre é fácil identificar os sinais precoces de sofrimento emocional pelo próprio indivíduo, mas, de maneira geral, é útil observar mudanças em aspectos da rotina diária, incluindo aumento ou redução das horas de sono, redução de apetite, desinteresse por atividades antes prazerosas, menor contato com amigos e familiares e aumento do consumo de bebidas alcoólicas, entre outros sinais que demonstrem um comportamento diferente ao usualmente percebido como saudável. “Também podem aparecer sintomas emocionais, como ansiedade ou tristeza constantes. Algumas vezes, os sintomas cognitivos chamam a atenção, e a pessoa pode apresentar dificuldade de concentração ou memória e pensamentos negativos automáticos”, alerta a médica Fernanda Benquerer Costa. Outra possibilidade são os sintomas chamados somáticos, como alterações de sono, apetite, libido e dores no corpo.

A médica explica que cada pessoa reage de maneira diferente, mas é importante buscar ajuda para identificar o que está acontecendo. “De maneira geral, os vínculos pessoais e sociais saudáveis, e os ambientes

que permitem a expressão pessoal e incentivam comportamento de cooperação e oferecem apoio são mais protetores. O sentimento de pertencimento, bem como o comportamento de busca de ajuda, também são protetores, assim como a flexibilidade cognitiva – que é a habilidade de buscar ou construir alternativas ao que está posto para a resolução de problemas. E isso é possível de ser criado ou desenvolvido. Nem sempre é um processo rápido ou simples, mas pode fazer muita diferença”, ressalta. Ambientes mais violentos ou coercitivos, com menor autonomia, tendem a aumentar o risco, assim como a solidão, a sensação de não pertencimento a um grupo ou de não aceitação. Outra recomendação da psiquiatra Fernanda Benquerer Costa é não negligenciar os próprios sentimentos e as emoções.



ENCONTRO VIRTUAL REÚNE PACIENTES E ESPECIALISTAS

Palestrantes convidadas abordaram adesão ao tratamento, nutrição, aspectos emocionais, gravidez, planos de saúde e vacinas

Por causa da pandemia, a Associação Brasileira de Colite Ulcerativa e Doença de Crohn (ABCD) realizou o 16º Encontro de Pacientes e Familiares com DII de modo virtual, no dia 6 de novembro. Com a coordenação da vice-presidente da entidade, a médica Andrea Vieira, os profissionais convidados abordaram temas de interesse de todos que convivem com doença inflamatória intestinal. A médica lembrou que a ABCD teve um 2021 muito produtivo e realizou uma série de ações, com o ápice no Fórum Brasileiro de Pacientes com DII (FOPADII), realizado no dia 19 de maio – que teve mais de 1,3 mil pessoas inscritas, de todos os estados do Brasil. “As ações virtuais do Maio Roxo também tiveram acesso de mais de 160 mil pessoas nas redes sociais da ABCD. Além disso, a doutora Marta Brenner Machado esteve presente em inúmeras *lives*, abordando temas fundamentais para os pacientes”, detalha.

A médica Andrea Vieira também abordou a importância da adesão ao tratamento, um problema ainda muito sério na DII – especialmente nos dois últimos anos por causa

da pandemia. Um estudo recente mostrou que 60% dos pacientes com DII não aderem ao tratamento, o que interfere na evolução da doença. Entre os motivos estão a idade (mais jovens aderem menos), muito tempo de diagnóstico, tipo de medicamento, o fato de ser solteiro e até mesmo aqueles que ficam o dia inteiro no trabalho.

Mulheres também são menos aderentes a terapias de manutenção, assim como aqueles pacientes que entram em remissão. “Aderir ao tratamento é fundamental. Os pacientes precisam ‘casar’ com seus médicos para atingir o que esperam do tratamento, que é sair das crises e voltar a ter qualidade de vida. É importante sempre conversar com os médicos em caso de dúvidas sobre medicamentos, ter um apoio psicológico quando há sintomas emocionais e manter uma organização para não esquecer de tomar os medicamentos diariamente”, orienta. A ABCD agradece aos participantes do evento e aos apoiadores Pfizer e Takeda.

As aulas estão disponíveis no YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=31MNDY-KtFY&t=9478s>



A MÉDICA ANDREA VIEIRA, VICE-PRESIDENTE DA ABCD



A NUTRICIONISTA IZABEL LAMOUNIER DE VASCONCELOS

NUTRIÇÃO EM DII

Uma pesquisa sobre Nutrição e DII realizada pela ABCD com 1.261 participantes – 56% com doença de Crohn e 39% com retocolite ulcerativa – mostrou dados importantes que foram comentados pela nutricionista Izabel Lamounier de Vasconcelos. Um dos dados que chamou a atenção foi que a maioria dos pacientes tinha entre 25 e 55 anos de idade, e 68% eram mulheres. O levantamento também confirmou que os pacientes demoram muito tempo para receber o diagnóstico da DII – que pode passar de um ano para muitos deles. A boa notícia é que os pacientes ficaram mais atentos com a alimentação após o diagnóstico, melhorando os sintomas. “A nutrição tem papel muito importante na DII, e os nutricionistas devem orientar os pacientes para uma alimentação equilibrada e para escolhas certas em cada momento da doença. Também é importante ingerir nutrientes de todos os grupos, de forma equilibrada e ajustada aos sinais e sintomas para recuperar o peso, manter um bom estado nutricional e impedir que a microbiota intestinal seja prejudicada. Hipócrates, que é ‘o pai da medicina’, já afirmava que a alimentação seja seu remédio e seu remédio seja seu alimento”, enfatiza.

SAÚDE EMOCIONAL TAMBÉM É IMPORTANTE

Já há consenso científico sobre a relação entre o estado da doença inflamatória intestinal e transtornos emocionais como depressão e ansiedade, uma vez que pessoas com DII que apresentam esses transtornos têm maior risco de hospitalização, cirurgia e agravamento da doença. A psicóloga Andréa Toledo, membro do Departamento de Psicologia da ABCD – que tem doença de Crohn – ressalta que a DII influencia em nível emocional e vice-versa.

“Aspectos emocionais também são influenciados pela nutrição, saúde física e resiliência de cada indivíduo. Isso significa que temos de saber enfrentar a doença, tomar os medicamentos e nos alimentar corretamente. São muitos fatores que influenciam para que nosso organismo funcione de forma saudável. Não tem como pensar em estar bem emocionalmente se não trabalharmos tudo em conjunto”, reforça. Para a psicóloga, é importante trabalhar a forma de ver a vida e o enfrentamento da DII, porque níveis mais baixos de resiliência à doença estão relacionados a níveis mais altos de ansiedade e depressão.

“Pessoas com alta resiliência e que enxergam a vida de maneira mais positiva são capazes de lidar melhor com as demandas contínuas da DII. A resiliência nos protege dos resultados negativos”,



A PSICÓLOGA ANDRÉA TOLEDO

garante. Também já está demonstrado que há uma alteração da microbiota intestinal na DII (a chamada disbiose) e que tem relação com sintomas emocionais, como ansiedade e depressão. Segundo a psicóloga, estudos têm mostrado que indivíduos com depressão e ansiedade têm menor quantidade de bactérias benéficas na microbiota e maior abundância de microrganismos associados à inflamação gastrointestinal. Portanto, a qualidade dos alimentos também vai influenciar na doença e nas emoções. A saúde física é outro fator que precisa estar em ordem para cuidar das emoções e, neste caso, a adesão ao tratamento e o acompanhamento médico são fundamentais.

ASSISTÊNCIA PRIVADA E COBERTURAS

O Rol de Procedimentos e Eventos em Saúde da Agência Nacional de Saúde (ANS) é responsável por definir a assistência privada em saúde no Brasil, com regras e controle sobre os planos privados. Desde 2021, a lista de procedimentos da ANS passou a ser atualizada a cada seis meses, com fluxos individualizados para as novas tecnologias de incorporação e prazo de 18 meses para finalização de análise de cada tecnologia. “Foi um avanço para as associações de pacientes que lutam pela incorporação de novos medicamentos porque, muitas vezes, o SUS oferece a tecnologia antes dos planos privados”, afirma a representante da BioRede Brasil, Ana Lucia Paduello.

A incorporação de tecnologias pelo SUS também passa a influenciar o que é aprovado pela ANS, seja em nível de serviços, procedimentos ou medicamentos, uma vez que são as diretrizes de utilização da ANS que regulamentam procedimentos médicos e medicamentos ofertados pelos planos de saúde suplementar. “É importante que todos os usuários de plano de saúde conheçam seus direitos, disponíveis na página da ANS, e que saibam que os medicamentos biológicos estão cobertos pela saúde suplementar”, acentua. Ana Lucia Paduello reforça que, em geral, quando há registro de reclamação na ANS, as operadoras de saúde costumam responder de forma imediata.



ANA LUCIA PADUELLO, DA BIOREDE BRASIL



A MÉDICA CYRLA ZALTMAN, DO GEDIIB

FERTILIDADE, GRAVIDEZ E DII

Um dos picos do aparecimento da DII é entre 15 e 45 anos, o que inclui o período mais fértil na vida de homens e mulheres. Por esse motivo, uma das dúvidas mais frequentes dos pacientes com doença inflamatória intestinal é a gravidez. Um estudo com 348 mulheres mostrou que grande parte das pacientes tinha muito medo de ter uma gravidez complicada e danos fetais. Entre os receios estão que a criança nasça com DII, que os medicamentos prejudiquem a gestação e o bebê, e se poderão amamentar. A médica Cyrla Zaltman, membro do

Grupo de Estudos da Doença Inflamatória Intestinal no Brasil (GEDIIB), ressalta que ainda há muito desconhecimento médico sobre o assunto, inclusive na Gastroenterologia, o que pode atrapalhar a condução da gestação nessas pacientes. No entanto, com abordagem correta dos médicos é possível administrar a gravidez com risco baixo ou nenhum risco.

“Uma estatística que preocupa muito é que aproximadamente metade das gestações na DII não são planejadas. Por isso, uma das funções dos médicos assistentes é orientar os casais em relação à fertilidade, gravidez e lactação antes de o casal engravidar”, ensina. A médica explica que a evolução da gravidez vai depender principalmente do grau de atividade da doença no momento da concepção. Algumas recomendações importantes incluem fazer um planejamento gestacional, estar com a doença em remissão e sem corticoide por, pelo menos, três meses antes de engravidar, rever os tratamentos em curso e ter conhecimento dos detalhes da evolução da gravidez e da doença de forma individualizada. Além disso, é importante que a conduta médica inclua conversar com o paciente – seja homem ou mulher – sempre que apresentar dificuldades em relação à vida sexual e reprodutiva.

VACINAS SÃO SEGURAS PARA PACIENTES

Vacinas podem levar até 15 anos para serem desenvolvidas e disponibilizadas para a população. No entanto, os imunizantes para evitar a Covid-19 levaram menos de um ano para serem ofertados em nível mundial e, por isso, muitas pessoas se sentem inseguras de receber essas vacinas. A médica Liliana Chebli, professora associada de Gastroenterologia da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), garante que todas as vacinas disponíveis são seguras, mesmo para pacientes imunossuprimidos – a única restrição para esses pacientes são os imunizantes que utilizam fragmentos de vírus vivos, como o da febre amarela.

Embora as vacinas possam dar algumas reações, a professora informa que não é preciso temer porque o SARS-CoV-2 não pode ser transmitido pela vacinação. “O ideal é que os pacientes com DII recebam pelo menos duas doses dos imunizantes, e que também sejam vacinados com o reforço 28 dias depois da segunda dose. Estudos mostram



A MÉDICA LILIANA CHEBLI

benefícios para a dose de reforço e a vacina mais indicada, neste caso, é a da Pfizer, mas os imunizantes de AstraZeneca ou Janssen também podem ser utilizados”, orienta. Segundo a médica, não há necessidade de suspender as medicações para controle das DII, embora alguns corticosteroides em altas doses possam diminuir a resposta às vacinas. Por isso, é importante consultar o médico sobre quais vacinas os pacientes com DII podem tomar.

PREVINA AS ANEMIAS

A anemia é definida como um estado em que o sangue possui um número abaixo do normal de glóbulos vermelhos (ou hemácias) e/ou de hemoglobina, uma proteína das hemácias que transporta o oxigênio pelo organismo. Como consequência, diferentes tecidos e órgãos sofrem com a falta de oxigenação, com a ocorrência de diferentes problemas. As anemias ocorrem por diferentes causas, entre as quais está o déficit de nutrientes como ferro, vitamina B12 e ácido fólico, importantes para a síntese adequada das hemácias. Os principais sintomas da anemia são dispneia aos esforços, palpitações (dor no peito) e taquicardia, palidez da pele e mucosas, menor tolerância a esforços, cansaço evidente, anorexia (falta de apetite), tonteira postural e dor de cabeça, entre outros.

Existem vários tipos de anemia, e uma das mais comuns é a anemia ferropriva – que também é um achado frequente em pacientes com doença inflamatória intestinal (DII), podendo acometer até 80% dos pacientes com retocolite ulcerativa e 40% de indivíduos com doença de Crohn, especialmente na forma ativa. Entre esses pacientes, as principais causas da anemia ferropriva são inadequada ingestão de alimentos-fonte, déficit de absorção, perdas oriundas de sangramento gastrointestinal (mais comum na retocolite ulcerativa) e, também, comprometimento da adequada utilização do ferro devido ao processo inflamatório. A inflamação, devido à geração de radicais livres e lipoperoxidação, também reduz a meia vida das hemácias, o que pode contribuir para a anemia. No caso de algumas mulheres que têm fluxo menstrual excessivo a situação pode ser ainda pior, pois há perda adicional de sangue.

O ferro é essencial para múltiplas funções celulares: possui importante papel no transporte de gases no sangue, está envolvido no processo de respiração celular e geração de

energia e, também, em reações imunológicas e no desempenho cognitivo. O mineral é um componente para a formação da molécula ‘heme’ da hemoglobina das hemácias, importante para o transporte de oxigênio no corpo e é componente da mioglobina, sendo esta última um reservatório de oxigênio das células musculares.

As duas principais formas de ferro alimentar são o ferro ‘heme’ nas carnes e o ferro ‘não heme’ em alimentos vegetais. A absorção do ferro ‘heme’ é relativamente independente da composição da refeição e é pouco afetada por fatores facilitadores e/ou inibidores da alimentação. Em dietas mistas, a absorção de ferro ‘heme’ ocorre em aproximadamente 15% a 20%. A absorção do ferro ‘heme’ também é menos influenciada pelo estado nutricional do indivíduo.

Em relação à absorção do ferro

‘não heme’, muitos fatores ligados ao indivíduo e à dieta precisam ser considerados. Inicialmente, pode-se citar a secreção de ácido gástrico, necessário para a solubilização dos sais de ferro e para a manutenção do ferro na forma ferrosa. Pacientes com acloridria gástrica podem desenvolver anemia por deficiência de ferro devido à menor capacidade de absorver o ferro ‘não heme’ dos alimentos. A retenção e a mistura dos alimentos no estômago também são importantes para absorção do ferro.

A maior fonte alimentar de ferro é o fígado, embora muitos profissionais não gostem de indicá-lo devido a ser um órgão que acumula toxinas e metais pesados. Frutos do mar, rim, coração, carne magra e aves também são excelentes fontes. Os feijões e as hortaliças verdes são as melhores fontes vegetais. Alguns outros alimentos que fornecem



CRISTINA FAJARDO DIESTEL
NUTRICIONISTA
PROFESSORA ADJUNTA DE NUTRIÇÃO CLÍNICA DA
UNIVERSIDADE ESTADUAL DO RIO DE JANEIRO (UERJ)
DOCENTE E DIRETORA DA NUTMED CURSOS

ferro são ovos (gema), frutas secas, melão escuro e cereais enriquecidos. De modo geral, de 5% a 10% do ferro alimentar é absorvido por indivíduos com estado nutricional adequado em relação a esse mineral. Quando há deficiência de ferro no organismo, a absorção é maior e chega a 30%.

SIGA AS DICAS PARA ABSORÇÃO DE FERRO

↳ Ter maior consumo de vitamina C, que aumenta a biodisponibilidade do ferro ‘não heme’ presente nos alimentos, mantendo o ferro férrico em estado ferroso para absorção. A vitamina C também parece influenciar no transporte e no armazenamento de ferro no organismo. Ideal é consumir vitamina C nas refeições contendo ferro em forma de suco de laranja, tangerina, limão, acerola ou ingerindo uma fruta de sobremesa, na mesma refeição.

↳ Evitar a ingestão de alimentos ricos em cálcio (leite, queijos, requeijão, iogurte) na mesma refeição rica em ferro. Os mesmos competem pela absorção.

↳ O ácido fítico, presente em diversas sementes e grãos, prejudica a absorção do mineral. Os fitatos são antinutrientes muito presentes em leguminosas como feijão, ervilha, lentilha, grão-de-bico, em algumas nozes e em cereais como arroz, trigo, milho, aveia, centeio e seus farelos, além de amendoim, tofu, linhaça e farinha de soja. Alguns procedimentos como a germinação, fermentação e deixar os grãos de molho reduzem os teores de fitato no alimento (deve-se deixar de molho, de preferência, entre 8 e 12 horas, descartar a água e cozinhar o alimento em água limpa).

↳ Os polifenóis, apesar de apresentarem inúmeros benefícios contra doenças cardiovasculares e câncer, se ligam ao ferro e dificultam a sua absorção. Os polifenóis mais conhecidos são os taninos, as catequinas e as isoflavonas. Por isso, deve-se evitar o consumo de chá preto, chá verde, cacau, vinho tinto e café perto dos horários de refeições que contenham ferro.

RECEITAS

FEIJÃO ENRIQUECIDO

Ingredientes: 500g de feijão | Sal/louro a gosto | Alho – 3 dentes
Cebola – 1 unidade média | Óleo/azeite – 1 colher de sopa
Carne bovina (50g) ou fígado (50g) – 1 bife pequeno

Modo de preparo: coloque o feijão de molho por 8h-12h e troque a água de molho na metade do tempo. Cozinhe o feijão em água limpa (diferente da água do molho) com o sal e o louro até amolecer. Refogue o alho e a cebola no óleo/azeite. Grelhe na frigideira rapidamente a carne ou o fígado e liquidifique. Tempere o feijão acrescentando o refogado, a carne ou o fígado batido e acertando o sal. Deixe engrossar.

Rendimento: 10 porções

SUCO VERDE DE COUVE COM LARANJA

Bata no liquidificador o suco de 2 laranjas e 2 folhas de couve lavadas e fatiadas. Se quiser, acrescente 50-100ml de água. Evite adoçar e beba logo após o preparo.

Rendimento: 01 porção

Podem ser adicionados outros ingredientes, como um pedaço de gengibre, hortelã ou, ainda, água de coco no lugar da água comum.



MOMENTO LAZER E CULTURA!

Por Flavio Steinwurz

Claro que a medicina consome a maior parte do meu tempo, mas sempre que possível gosto de aproveitar para apreciar um bom livro ou um filme interessante, ou mesmo ouvir uma boa música. Dentre os vários livros que achei bons, tem um que recomendo, também por um aspecto muito especial: em 1987 e 1988 fui me especializar em doença inflamatória intestinal no Lenox Hill Hospital de Nova York, no serviço do Dr. Burton Korelitz, que trabalhou com o Dr. Burrill Crohn. Acontece que a filha dele, Jean Hanff Korelitz – que, naquela época, estava estudando literatura – há alguns anos se tornou uma famosa escritora.

Há cerca de 10 anos, ele me deu e li um livro dela chamado *You should have known* (Você deveria saber). Há dois anos, este livro foi transformado em uma minissérie da HBO, com o nome *The undoing*, estrelada por ninguém menos que Hugh Grant, Nicole Kidman e Donald Sutherland. A história é sensacional e tem ingredientes que fizeram parte da criação da autora, em uma tradicional família norte-americana de Nova York.

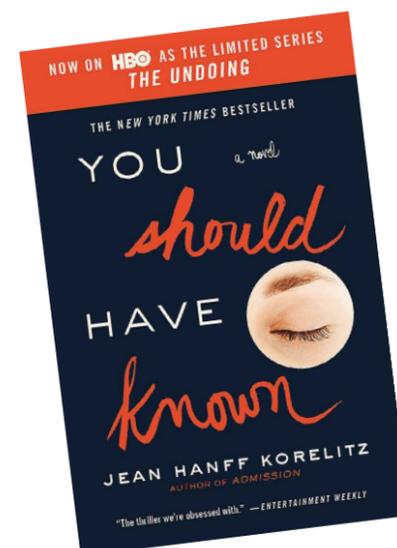
Gosto muito de filmes e alguns são inesquecíveis. *O som do coração* (August Rush), *Fantasia* (Fantasy), *Lion: a longa*

estrada para casa (Lion), *Grande Gatsby* (Great Gatsby), *Antes de partir* (Bucket list), *O pianista* (The pianist) e *A lista de Schindler* (Schindler's list) são as minhas sugestões para vocês.

Quanto à música, gosto muito de bossa-nova, música popular brasileira e de música clássica. É muito bom ouvir Tom Jobim e Vinicius de Moraes, mas tem horas em que Bach e Debussy penetram em nossa alma. *Concertos para Brandeburgo*, *Tocata e fuga*, *Ária da corda de sol* (minha preferida), *La mer* e *Claire de lune* são muito lindas.

Vou há muitos anos para *Juquehy*, um lugarejo no litoral norte de São Paulo. A praia já foi mais tranquila, mas continua sendo um lugar lindo e com ambiente familiar. Também gosto muito do *Rio de Janeiro*. A cidade maravilhosa é um colírio para os olhos e tem, além das praias, museus espetaculares. O MAR – Museu de Arte do Rio, e o Museu do Amanhã são imperdíveis! O aquário do Rio também é maravilhoso.

Bem, espero que essas dicas possam ser úteis e que gostem das sugestões. Sei que gosto não se discute, mas tenho certeza que vão adorar todas essas sugestões se ainda não tiveram a oportunidade de desfrutá-las.



Fotos: Divulgação



Pixabay



Pixabay/Poswiecie

Na luta pela qualidade de vida do paciente. Estamos juntos ao longo dessa jornada!



Better Health, Brighter Future

SAVE THE DATE



FOPADII 2022

III Fórum de Pacientes com
Doenças Inflamatórias Intestinais

ESPERAMOS
VOCÊS!

17
DE SETEMBRO

Realização

