

É preciso intensificar a fiscalização



# Cigarro eletrônico pode favorecer casos de câncer entre jovens

⊕ Páginas 2 e 3

Evite ficar muito tempo parado

Médica vascular dá dicas para não sofrer com dor nas pernas



⊕ Páginas 4 e 5

Saúde



Como a automedicação pode agravar o quadro de dengue?

⊕ Última Página

É preciso intensificar a fiscalização

# Cigarro eletrônico pode favorecer casos de câncer entre jovens

*Apesar da proibição da Anvisa, o “vape” continua a ser comercializado, representando riscos à saúde. Especialista explica os perigos associados ao seu uso*

Foto: Canva



para o Controle do Tabaco, realizada pela OMS, o tabagismo deve ser a causa da morte de 10 milhões de pessoas ao redor do mundo. No Brasil, estima-se que a média seja de 200 mil mortes por ano devido ao tabaco, sendo mais prevalente entre homens (15,9%), seguido por mulheres (9,6%) e adolescentes (5,4%), de acordo com a plataforma Progress Hub, que monitora a implementação das propostas da Convenção.

“Embora a comercialização seja proibida, o cigarro eletrônico tem características atraentes, como cheiro e sabores adocicados, mas os efeitos são iguais ou mais nocivos do que os do cigarro comum. É preciso intensificar a fiscalização e ampliar as campanhas de conscientização”, alerta o Dr. Ricardo Henrique Teixeira, médico pneumologista credenciado Omint.

É importante ressaltar que as substâncias incorporadas aos

São Paulo, maio de 2024 – Embora o Brasil seja considerado o país com políticas públicas mais avançadas no mundo em relação ao controle do tabaco, a utilização de produtos derivados ainda é bastante preocupante. As atenções se voltam principalmente para os Dispositivos Ele-

trônicos para Fumar (DEFs), popularmente conhecidos como “vapes”, cujas vendas foram proibidas desde 2009 pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), com veto mantido em 2024.

Considerado uma epidemia global pela Convenção-Quadro

## O DEFENSOR

### Viva Você

Com circulação mensal

Jornalista Responsável:

**Gabriel Silvestre Bagliotti**

(Reg. MTE nº. 66972/SP)

Uma publicação da:

**Nova Dimensão Editora Ltda.**

www.odefensor.com.br  
jornalodefensor@gmail.com

“Artigos assinados não representam necessa-

riamente a opinião do jornal.”

Colaboraram nesta edição:

**Nathalia Davoglio**

**Sabbatini e Gabriel**

**Bagliotti**

DEFs não são aprovadas nem controladas pela Anvisa. Os equipamentos são oferecidos em vários modelos: cachimbo, charuto eletrônico, dispositivos com tanque grande e médio, cigarro eletrônico recarregável ou

descartável. De acordo com o Instituto Nacional de Câncer (Inca), eles funcionam por meio de uma bateria que pode aquecer tanto uma substância líquida quanto um bastão de tabaco ou ervas secas.

Na rotina médica,

o pneumologista explica que há diversos sintomas associados à utilização do tabaco, seja da forma tradicional, cigarro comum, ou por dispositivo eletrônico. “Os indícios são muito variados e dependem se a pessoa

tem alguma doença associada, como a asma e a doença pulmonar crônica (DPOC). Mas, na prática, surgem irritações na garganta, tosse, pigarro e falta de ar. Em casos mais graves, pode provocar insuficiência respira-

tória, demandando intubação, com sequelas posteriores”.

### Efeitos do tabaco na saúde

O consumo de tabaco é reconhecido como uma doença crônica e está inserido na Classificação Internacional

de Doenças (CID10) da OMS, devido ao impacto na saúde que sua utilização causa. Além disso, ele é um fator de risco aumentado para inúmeras doenças, como diversos tipos de câncer, distúrbios do aparelho respiratório, cardiovasculares, patologias buco-dentais, úlceras gástricas, além de aumentar o risco de impotência sexual no homem, infertilidade na mulher, menopausa precoce e complicações na gravidez.

Ao parar de fumar, alguns benefícios são imediatos: “há melhorias na função pulmonar, na expectoração, no paladar e no olfato. Em um intervalo maior, entre 5 e 15 anos, os riscos das doenças cardiovasculares diminuem e a probabilidade de desenvolver um tumor de pulmão se aproxima da de uma pessoa não fumante”, explica Teixeira.

Ao considerar o período da adolescência e início da juventude, é preciso levar em conta que o cérebro ainda não está totalmente formado. “É uma fase que exige muita atenção em relação aos vícios. Os adolescentes estão mais suscetíveis ao vício e têm maior dificuldade em largá-lo”, recomenda o médico pneumologista credenciado Omint.

Foto: Canva



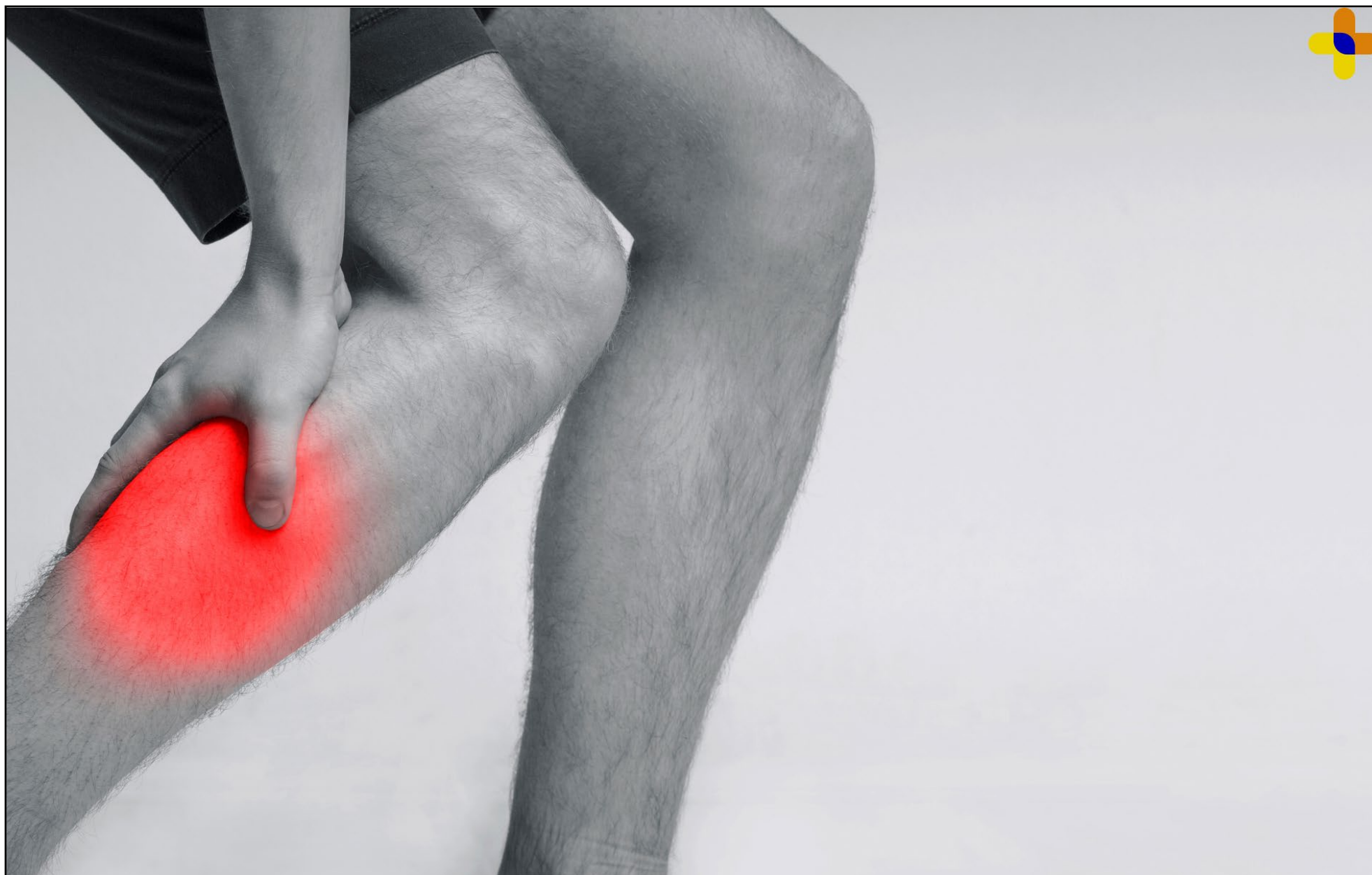
**Evite ficar muito tempo parado**

# Médica vascular dá dicas para não sofrer com dor nas pernas

*Segundo estudo recente, cerca 65% das pessoas que passam em média 5 horas em pé relataram sentir dores nas pernas;*

*Segundo a especialista Dra. Karen Utsunomia, as mulheres são as que mais sofrem com dores nesta região*

Foto: Canva



Depois de dançar e sambar muito no Carnaval, a pergunta que não quer calar é: “como ficam as dores depois

de tantas horas em pé?”. Quando se fala em saúde das pernas, a dra. Karen Utsunomia, cirurgiã vascular da Prime Care

Medical Complex e membro da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular, diz que as pessoas que

já têm algum problema circulatório podem ter mais sintomas de dor, cansaço nas pernas e inchaços nessa época,

porque ficam mais tempo se movimentando. Mas, a dança e o movimento, por outro lado, estimulam a circulação

e evitam as dores nos membros inferiores.

**Homens x Mulheres** - Quando se fala em predisposição a ter



mais dores nas pernas, as mulheres ganham, já que a prevalência de quadros de varizes e vasinhos é maior no sexo feminino. “O ideal é que quem já tem esses sintomas faça uso de meias elásticas para ajudar no controle da dor e do inchaço”, revela dra. Karen.

Para quem usou saltos muito altos ou rasteirinhas nos últimos dias, isto pode ter atrapalhado o funcionamento adequado da musculatura da panturrilha, que é a principal responsável pelo retor-

no do sangue ao coração. “Pode ter provocado piora da circulação, o que explica as dores nas pernas”, comenta.

**Dicas para evitar dores nas pernas:**

1. Antes de sair de casa, faça uma alimentação balanceada e rica em antioxidantes como frutas, legumes, verduras, sementes e grãos, e fibras como agrião, alface, abóbora, brócolis, batata-doce, rúcula, entre outros.

2. Mantenha-se hidratado ingerindo bastante água para manter a circulação

fluindo adequadamente pelo corpo.

3. Evite ficar muito tempo parado. Acredite, isto será péssimo para as suas pernas!

4. Faça períodos de elevação das pernas. Isto pode ajudar a trazer alívio.

5. Prefira os sapatos confortáveis.

“E se, depois destas dicas, ainda sentir incômodo como inchaços ou surgirem manchas, é recomendado procurar um especialista vascular para fazer uma investigação mais detalhada”, finaliza.

**Elevar as pernas pode ajudar a diminuir as dores nas pernas**

*\* Estudo “O trabalho e a relação com os pés, tornozelos e joelhos”, que contou com*

*participação de 2940 pessoas de todo o Brasil e de diversos setores da economia. Sendo dois terços dos respondentes mulheres e um terço, homens, com idade entre 20 e 69 anos, que representam 95,5% da amostra.*

*Sobre a dra. Karen Utsunomia é Médica graduada pela USP e Cirurgia Vascular no Hospital das Clínicas da USP. Suas principais áreas de atuação são: Varizes, Lipedema, Vasinhos, Trombose Venosa Profunda e Check-up Vascular.*

**Massas**  
Aline *Desde 1989*  
**3253-2752**  
Rua Newton Prado, 503 - Centro - Taquaritinga - SP

**Mais comum em adultos acima de 50 anos**

# Tabagismo e obesidade são fatores de risco para câncer renal

## *Novo paradigma para tratamento de doença é destaque em Congresso Internacional em São Paulo*

Foto: Canva



De baixa prevalência, o câncer renal representa 2% de todos os tipos de tumores malignos e é considerado o tipo urológico mais letal. Ainda que não tenha dados estatísticos, o Instituto Nacional de Câncer (Inca) estima que em 2023, no Brasil, houve mais de seis mil novos casos.<sup>[1]</sup> De acordo com o oncologista clínico do Centro de Oncologia do Hospital Albert Einstein e do Centro Paulista de Oncologia Oncoclínicas, Andrey Soares, alguns fatores de risco, como tabagismo, sobrepeso e/ou obesidade e hipertensão podem aumentar o risco de desenvolver o

câncer renal. “O estilo de vida é fundamental para reduzir o risco de desenvolver diversas doenças, inclusive o câncer renal. Não fumar e buscar manter um peso adequado são fundamentais para evitar o aparecimento de tumores, como do renal”, explica ele, que discutiu, entre os outros temas, a atualização de dados quanto ao novo paradigma de cuidados com câncer no XV Congresso Internacional de Uro-Oncologia, no dia 20 de abril, em São Paulo.

De acordo com o Instituto Vencer o Câncer, somente o tabagismo aumenta de duas a três vezes o risco. Isso

**BABY CENTER**  
*Realizando seus sonhos!*

**ROUPAS PARA BEBÊ!**

**É AQUI!**

Rua Campos Sales, 384 - Centro Taquaritinga • 16.99961-0987

porque as toxinas do cigarro sobrecarregam os rins, que são responsáveis pelo sistema de filtragem do sangue.<sup>[2]</sup> Entre 15% e 25% das pessoas acometidas pelo câncer renal são fumantes ativos.<sup>[3]</sup> Entretanto, ele esclarece que nos últimos anos, a ciência tem evoluído consideravelmente com terapias efetivas. “Desde de 2018, a combinação de duas terapias – a imunoterapia associada à terapia antiangiogênica – obteve excelentes resultados no tratamento do câncer renal, fazendo com que os pacientes vivam mais, ficam mais tempo com a doença controlada, maior chance de remissão da doença e melhoria na qualidade de vida”, avalia Soares.

Mais comum em adultos acima dos 50 anos, o câncer renal é mais prevalente em homens do que em mulheres, e se manifesta de forma silenciosa no organismo, já que normalmente não desencadeia sintomas específicos.<sup>[4]</sup> Mas, quando há, as manifestações mais comuns são: dor abdominal, por conta do crescimento do tumor, perda de peso, sangramento urinário, hipertensão, cansaço constante e tosse persistente.<sup>[5]</sup> O diagnóstico comumente é feito por meio de exames de imagem do abdome, como ultrassonografia ou tomografia.



Foto: Canva

Referências

[1] A.C. Camargo Cancer Center. A.C. Camargo Cancer Center apoia dia mundial do câncer de rim.

[2] Instituto Vencer o Câncer. Câncer de rim: fatores de risco. \_

[3] Instituto Oncoguia. Câncer renal: conheça os riscos de uma doença silenciosa.

[4] Hospital Sírio-Libanês. Câncer de rim: saiba mais.

[5] IKCC Factsheet Version 2.0: May 2023.

## Saúde

# Como a automedicação pode agravar o quadro de dengue?

## *Farmacêutico explica sobre os sintomas da doença e dá dicas para uma boa recuperação*

Foto: Canva



A alta no registro de casos da dengue e o hábito de automedicação dos brasileiros é algo preocupante. Isso reforça a necessidade de a população estar ciente que nem todos os medicamentos são recomendados para amenizar os sintomas, pois podem

agravar o quadro. No caso desta doença, essa prática inadequada pode ter consequências graves e até fatais.

A dengue é uma doença viral transmitida pela picada do mosquito *Aedes aegypti*. Seus sintomas podem variar de febre alta e dores mus-

culares a complicações sérias, como sangramento interno e choque hemorrágico. O tratamento adequado requer cuidados específicos e, em muitos casos, internação hospitalar.

De acordo com o farmacêutico e professor do curso de Farmá-

cia do UNINASSAU - Cento Universitário Maurício de Nassau Recife, campus Boa Viagem, Claudio Cezar, optar pela automedicação ao sentir os primeiros sintomas da dengue pode ser perigoso, além de mascarar os sinais da doença, retardando

o diagnóstico e tratamento adequado. “Anti-inflamatórios não esteroides (AINEs), como ibuprofeno e ácido acetilsalicílico (aspirina), devem ser evitados, pois podem aumentar o risco de complicações hemorrágicas por serem drogas com ação antiagregante plaquetária. O uso indiscriminado dessas substâncias agrava o quadro clínico e dificulta o tratamento adequado”, explica.

Ao sentir febre acima de 39°, dor atrás dos olhos e mal-estar no corpo, é fundamental buscar orientação médica imediata. Estes sintomas podem ser indicativos de uma doença viral transmitida pelo mosquito *Aedes aegypti* e que, pela similaridade, costuma ser confundido com outras arboviroses, como Zyka e Chikungunya.

“A falta de orientação médica também pode levar os pacientes a tomarem doses inadequadas de medicamentos ou combinarem diferentes substâncias de

forma perigosa, tendo a possibilidade de resultar em efeitos colaterais prejudiciais e, até mesmo, intoxicação. Caso haja a necessidade de aliviar os sintomas, são indicados paracetamol e dipirona. Ambos ajudam a reduzir a febre e o desconforto sem apresentar os mesmos riscos associados aos AINEs e à aspirina”, ressalta o farmacêutico.

“Além disso, é essencial que o paciente com suspeita de dengue siga mais recomendações para uma recuperação segura. Descansar o corpo é fundamental para permitir que o sistema imunológico combata o vírus de forma eficaz, assim como manter-se bem hidratado para prevenir a desidratação, especialmente porque essa doença pode causar vômitos e diarreia. Água, sucos naturais e soro caseiro ajudam a repor os líquidos perdidos”, finaliza o professor do curso de Farmácia da UNINASSAU Boa Viagem, Claudio Cezar.