

# Surdez: a doença que cresce com o progresso

**A** industrialização e urbanização significam progresso e mais conforto. Em contrapartida, significam mais ruídos e novas doenças. Uma delas, conhecida pela sigla PAIR, quer dizer perda auditiva induzida por ruídos. Alguns desses sons estão acima de 80 decibéis (dB) e são tão ensurdecedores que sanitaristas e fonoaudiólogos alertam para a perda definitiva da audição quando a exposição se faz por oito horas diárias e sem protetores auriculares.

Para dar uma idéia da amplitude do problema, a fonoaudióloga Bárbara Beatriz Kraemer de Aguiar, do Vita Check-up Center, lembra que são de 80 a 100 dBs os seguintes sons diários característicos das grandes e médias metrópoles: grito, avião decolando, automóvel em alta velocidade, motocicleta arrancando, aspirador de pó, discoteca e (até) escritório em movimento. "Em um ambiente com 90dBs de pressão sonora, o tempo de permanência não deve ultrapassar a quatro horas diárias, do contrário o som pode se tornar nocivo à saúde", explica a fonoaudióloga.

Foi em 1951 que surgiram os primeiros relatos dando conta de que operários trabalhando em ambiente ruidoso haviam sido vítimas de surdez ocupacional devido à falta de proteção. Atualmente, segundo Bárbara, um dos casos que mais chama a atenção dos especialistas, em relação a



Imagens Google

ambiente de trabalho, é o de operadores de telemarketing, cujos fones são apenas unilaterais e com volume variando de 60 a

90dBs. "Estudos mostram que estes funcionários desenvolvem primeiramente perdas auditivas unilaterais progressivas, tornando-se mais tarde bilaterais. Isso também pode ocorrer com operadores de máquinas ruidosas em indústrias diversas. E, ainda, com disquejôqueis e frequentadores assíduos de boates especializadas em músicas exageradamente altas", explica Bárbara.

No caso das pessoas que trabalham com telemarketing, a fonoaudióloga aconselha revezar sempre os fones, do ouvido direito para o esquerdo, dar pausas de pelo menos 10 minutos a cada hora de trabalho, manter o volume sempre baixo (de no máximo 60dBs, que é o nível normal de uma conversa) e realizar exames audiométricos anuais.

Para qualquer outra atividade em ambiente acima de 90dBs, Bárbara recomenda o uso de protetores auriculares, além da realização de audiometrias periódicas.

Segundo a oftalmologista, a exposição ao barulho excessivamente alto pode afetar outros órgãos do corpo humano, causando transtornos de comunicação e até mesmo perturbações neurológicas, digestivas, hormonais, cardiovasculares e comportamentais. Por isso a realização de check-ups completos periódicos também se faz necessária.

## Elas cuidam da estética e se descuidam da saúde?...

Antonio Carlos Worms Till\*

**M**ulheres se preocupam com o peso. Ninguém tem dúvidas sobre isso. Mas o que tem sido observado é que a preocupação com o peso corporal está ligada muito mais à estética do que à noção de que isso é bom para saúde.

Cerca de 447 mulheres foram examinadas no Vita Check-up Center entre 1999 e 2005. Constatamos que a média do índice de massa corpórea (IMC) foi significativamente menor do que a encontrada para os 1539 homens, parte do mesmo grupo. Porém, quando comparamos o nível de atividade física, verificamos que os homens eram mais ativos que as mulheres, fazendo atividade física aeróbica regularmente. Entre os homens 57% eram ativos e entre as mulheres apenas 48% eram ativas.

Outro dado que chama a atenção é o de

que as mulheres hoje fumam tanto quanto os homens (cerca de 16% em nossa amostra) e que, apesar dos homens apresentarem na média uma proporção de índices de colesterol total acima do normal maior do que o encontrado em mulheres, 41% destas tiveram seu colesterol elevado.

É importante que se pense também no que a mulher está fazendo verdadeiramente por uma melhora em sua saúde. Diversos trabalhos têm demonstrado a importância do controle de peso na prevenção da doença cardiovascular, mas não podemos deixar de considerar que o sedentarismo, os maus hábitos de alimentação (dieta que só se preocupam com o valor calórico total) e o tabagismo são fatores de risco de grande impacto na prevalência de doença cardíaca.

Baseados nestes dados, verificamos a necessidade premente de se chamar a atenção das mulheres para o fato de que uma vida saudável deve incluir outras medidas além do controle de peso corporal, ou ainda, do exercício puramente anaeróbico, que por desenvolver musculatura localizada contribui para o aspecto estético, mas não significativamente para o aspecto de prevenção de doenças.

O controle do fumo, que durante muito tempo se voltou exclusivamente para os homens, deve também ser encarado de uma forma séria, com campanhas de cessação do hábito que incluam igualmente as mulheres.

\*Antonio Carlos Worms Till é cardiologista do Vita Check-up Center.

## Ginecologia

# Previna-se da candida

Dra. Ana Cristina Marques\*

**A** candida é um fungo que faz parte da flora humana, podendo ser encontrada em mucosas saudáveis da cavidade oral, vaginal, região retal e trato gastrointestinal. No caso de infecção na vagina - que tem uma flora rica, composta de fungos e bactérias -, a *candida albicans* é a principal espécie responsável pela candidíase. Os sintomas são prurido ou ardência, corrimento branco com grumos, semelhante a "coelhada", vermelhidão na vulva e desconforto na relação sexual.

Os lactobacilos fazem parte da flora vaginal e são responsáveis por manter o meio ácido, o que impede o crescimento de bactérias que causam doença. A *candida* sobrevive em ambiente ácido, quente e úmido, sendo a vagina um local propício a sua multiplicação. O controle de seu crescimento depende da presença de outros microorganismos da flora vaginal normal. Quando há desequilíbrio desta flora aparece a infecção.

O estresse emocional, o uso de anticoncepcionais, corticóides e antibióticos favorecem o crescimento da *candida*, surgindo a infecção. O mesmo ocorre com o aumento do calor e da umidade na vagina com o uso de roupas sintéticas, apertadas ou molhadas; e quando há aumento da acidez, como na gestação ou na elevação da concentração de glicose no canal vaginal, com dietas ricas em açúcar ou no diabetes.

A candidíase não é uma doença sexualmente transmissível, mas o parceiro pode ser infectado e permanecer assintomático, passando a ser uma fonte de contágio, devendo ser tratado. O tratamento pode ser feito com creme local ou via oral, em esquemas que variam de dose única a vários dias de tratamento. Vacinas também são benéficas.

Para evitar a candidíase, deve-se manter uma alimentação balanceada, higiene correta, usar roupa íntima de algodão e evitar roupas sintéticas, apertadas ou molhadas, além do combate ao estresse emocional.

\*Dra. Ana Cristina Marques  
é Ginecologista do Vita Check-up Center

## Oftalmologia

# ÓCULOS ESCUROS por que (e como) usar

**O** cuidado na escolha e manutenção dos óculos escuros é indispensável. A oftalmologista do Vita Check-up Center, Elaine Alarcon, tira dúvidas, respondendo às perguntas mais constantes de quem usa ou vai usar óculos escuros. E, para início de conversa, esclarece que lentes escuras não dispensam receita médica, nem são meramente estéticas ou decorativas.

1. Em que caso(s) é necessário usar óculos escuros?

Sempre que se estiver exposto aos raios UV (ultravioleta) do sol, principalmente entre 10 e 15 horas. A recomendação é tanto mais importante para esportistas e quem trabalha ao ar livre, com exposição a altas doses desses raios, diretamente e por reflexo, e para pacientes que usam medicamentos fotosensibilizadores (diuréticos, anti-hipertensivos, antidiabéticos, anticoncepcionais, antibióticos e até adoçantes artificiais como os ciclamatos) e os que foram submetidos à cirurgia ocular. A proteção UV pode e deve estar presente também em lentes incolores de trabalhadores expostos a iluminação fluorescente por mais de 40 horas semanais, e de usuários de computadores.

2. Quais os danos provocados pelos raios UV?

Exposição crônica ao sol e efeitos acumulativos de uma exposição normal aos raios UV, sem proteção adequada, podem provocar catarata, degeneração macular, pterígio e câncer ocular, além de danos à córnea, como a fotoceratite.

3. Que tipos de lentes são melhores?

A lente de resina é a melhor. A de



cristal, além de mais pesada, quebra com facilidade e não permite uma coloração tão homogênea. As lentes de plástico prensado devem ser evitadas por não oferecerem proteção UV, causando, muitas vezes, distorções na imagem.

4. Que cuidados devemos tomar ao comprar óculos escuros?

Escolha sempre óticas confiáveis, nunca compre em camelôs e não deixe de levar os óculos ao seu oftalmologista para conferência.

## Cardiologia

# Cuide dos dentes e salve o coração

Dra. Cláudia Montenegro\*

**H**á muito tempo sabe-se que as bactérias *chamydia pneumoniae* e *mycoplasma pneumoniae* causam aterosclerose coronariana e, conseqüentemente, infarto do miocárdio. Mas só recentemente foi divulgado como essas bactérias contribuem para a degeneração da válvula aórtica, causando e agravando a estenose - estreitamento ou obstrução da válvula cardíaca -, principalmente em pacientes idosos.

Estas bactérias provocam inflamações e calcificações da aórtica, semelhantes às ocasionadas nas artérias coronarianas. A hipótese infecciosa gerando estenose aórtica é de grande valor para a Medicina, pois, até hoje, a única responsável por este quadro seria a idade, sem muito a ser prevenido. Agora, várias medidas profiláticas podem ser adotadas, como as relacionadas a uma boa saúde dentária, já que é a cavidade bucal é o local onde tais bactérias existem em grande concentração.

Fonte: Instituto do Coração

\*Dra. Cláudia Montenegro  
é Clínica e cardiologista do Vita Check-up Center

**VITA CHECK-UP CENTER**  
Tecnologia e  
confiabilidade  
profissional

Expediente

Edição e editoração: Copyright Auracom (auracom@auracom.com.br)

Uma publicação bimestral do Vita Check-up Center - Rua Gildásio Amado, 55 grupo 1107 - Barra da Tijuca - Rio de Janeiro - 22631-020

W W W . V I T A C H E C K U P . C O M . B R



**VEJA COMO  
É SIMPLES  
MARCAR  
SEU CHECK-UP**

Para realizar o check-up mais completo que existe no Rio você só precisa ligar para 2493-8863, de 7 às 17 horas, de 2ª a 6ª feira

**LIGUE JÁ PARA AGENDAR  
O SEU!**  **2493-8863**