



CIPA

FACULDADE DE MEDICINA DE RIBEIRÃO PRETO
Boletim Informativo nº 7



25 de março de 2013

No dia 8 de março é comemorado o Dia Internacional da Mulher. Nós, da CIPA, parabenizamos todas as mulheres e fizemos um boletim dedicado a vocês

Você sabe por que no dia 08 de março comemoramos o Dia Internacional da Mulher?

História do “08 de março”

No dia 8 de março de 1857, operárias de uma fábrica de tecidos situada na cidade norte americana de Nova Iorque fizeram uma grande greve. Ocuparam a fábrica e começaram a reivindicar melhores condições de trabalho, tais como, redução na carga diária de trabalho para dez horas (as fábricas exigiam 16 horas de trabalho diário), equiparação de salários com os homens (as mulheres chegavam a receber até um terço do salário de um homem, para executar o mesmo tipo de trabalho) e tratamento digno dentro do ambiente de trabalho.

A manifestação foi reprimida com total violência. As mulheres foram trancadas dentro da fábrica, que foi incendiada. Aproximadamente 130 tecelãs morreram carbonizadas, num ato totalmente desumano.

Porém, somente no ano de 1910, durante uma conferência na Dinamarca, ficou decidido que o 08 de março passaria a ser o "Dia Internacional da Mulher", em homenagem as mulheres que morreram na fábrica em 1857. Mas, somente no ano de 1975, através de um decreto, a data foi oficializada pela ONU (Organização das Nações Unidas).

Objetivo da Data

Ao ser criada esta data, não se pretendia apenas comemorar. Na maioria dos países, realizam-se conferências, debates e reuniões cujo objetivo é discutir o papel da mulher na sociedade atual. O esforço é para tentar diminuir e, quem sabe um dia, terminar com o preconceito e a desvalorização da mulher. Mesmo com todos os avanços, elas ainda sofrem, em muitos locais, com salários baixos, violência masculina, jornada excessiva de trabalho e desvantagens na carreira profissional. Muito foi conquistado, mas muito ainda há para ser modificado nesta história.

Conquistas das Mulheres Brasileiras

Podemos dizer que o dia 24 de fevereiro de 1932 foi um marco na história da mulher brasileira. Nesta data foi instituído o voto feminino. As mulheres conquistavam, depois de muitos anos de reivindicações e discussões, o direito de votar e serem eleitas para cargos no executivo e legislativo.

Fonte: http://www.suapesquisa.com/dia_internacional_da_mulher.htm

CIPA

FACULDADE DE MEDICINA DE RIBEIRÃO PRETO

Checkup da mulher

EXAME - Clínico ginecológico

O QUE DETECTA - O exame pélvico de toque avalia a posição, a mobilidade e o tamanho do útero, dos ovários e das trompas, a presença de tumorações ou aumento de volume de algum desses órgãos. Ao apalpar as mamas, o especialista pode descobrir nódulos, retrações, aderências da pele e secreções. Sob as axilas, ele verifica alterações no tamanho dos gânglios linfáticos. No pescoço, busca saliências e aumento do volume da glândula tireoide.

QUANDO FAZER - Uma vez ao ano a partir da primeira menstruação.

PALAVRA DO ESPECIALISTA - "Procure o ginecologista antes de completar um ano da última consulta em caso de dores nas mamas não relacionadas ao ciclo menstrual e de dores abdominais abaixo do umbigo, que tenham ou não a ver com a menstruação", recomenda Giovanni di Favero, ginecologista do Hospital Alemão Oswaldo Cruz, em São Paulo. Idem se houver dor durante a relação sexual ou sangramentos fora do período menstrual, assim como aumento do fluxo e secreção vaginal abundante, associada com coceira ou odor forte.

EXAME - Ultrassom transvaginal

O QUE DETECTA - Endometriose, miomas, cistos e nódulos, pois o método fornece imagens de alta definição do útero, endométrio, dos ovários e das trompas.

QUANDO FAZER - Anualmente a partir do início da vida sexual.

PALAVRA DO ESPECIALISTA - Segundo di Favero, essa é uma ferramenta importante que complementa o

exame clínico ginecológico. Permite detectar e avaliar problemas que nem sempre são percebidos visualmente ou pelo toque. É recomendado especialmente em casos de sangramento incomum e para mulheres com ovário policístico.

EXAME - Papanicolau ou citologia oncótica

O QUE DETECTA - Infecções por vírus, fungos e bactérias e células pré-malignas no colo do útero. Segundo tipo de câncer mais comum entre as brasileiras, o do colo do útero está associado ao HPV.

QUANDO FAZER - Anualmente a partir do início da vida sexual.

PALAVRA DO ESPECIALISTA - A secreção do colo do útero é coletada por meio de um cotonete ou escovinha própria. Esse material será analisado microscopicamente em laboratório. "O papanicolau deve ser feito também quando houver sangramento genital fora do período menstrual ou durante a relação sexual, em caso de secreção vaginal abundante e no controle de mulheres diagnosticadas com HPV", indica di Favero.

EXAME - Colposcopia

O QUE DETECTA - Lesões no colo do útero, na vagina e na vulva.

QUANDO FAZER - Anualmente a partir do início da vida sexual.

PALAVRA DO ESPECIALISTA - "A rigor, deveria ser indicada apenas nos casos de papanicolau alterado. Porém, como a precisão desse exame muitas vezes deixa a desejar, o ideal é complementá-lo com a colposcopia", diz di Favero. Trata-se de um aparelho que permite visualizar a vagina e o colo do útero com ampliações de dez a 40 vezes. Isso ajuda a verificar alterações, como verrugas. impossíveis de serem vistas a olho nu.

CIPA

FACULDADE DE MEDICINA DE RIBEIRÃO PRETO

EXAME - Mamografia

O QUE DETECTA - Câncer de mama e microcalcificações que podem evoluir para um tumor maligno. No Brasil, houve cerca de 49 mil novos casos de câncer de mama em 2010. É a maior causa de morte entre as brasileiras.

QUANDO FAZER - Anualmente a partir dos 35 anos.

PALAVRA DO ESPECIALISTA - "Cerca de 10% dos tumores malignos da mama têm herança familiar", fala di Favero. "Se a mãe ou uma irmã tiveram a doença antes da menopausa, e caso tenha ocorrido simultaneamente câncer de ovário, deve-se iniciar a rotina de detecção dez anos antes da idade na qual surgiu o primeiro caso na família", recomenda o especialista.

EXAME - Ultrassom de mama

O QUE DETECTA - Câncer de mama.

QUANDO FAZER - Anualmente a partir da adolescência.

PALAVRA DO ESPECIALISTA - "Embora não seja um método de primeira escolha para o diagnóstico precoce do câncer de mama, o ultrassom complementa a mamografia e ajuda a diferenciar algumas lesões principalmente em mulheres com menos de 35 anos", explica di Favero. Nessa faixa etária, a densidade mamária é maior, o que reduz a eficácia da mamografia. Explica-se: mamas densas contêm muitas glândulas e ligamentos, dificultando o flagra no tumor maligno.

EXAME - Hemograma completo

O QUE DETECTA - Anemia, infecções, processos inflamatórios, problemas de coagulação e leucemia.

QUANDO FAZER - Anualmente a partir da infância.

PALAVRA DO ESPECIALISTA - A menstruação provoca perda sanguínea mensal que pode ocasionar anemia, nem sempre percebida no exame clínico. "Daí a importância desse exame de sangue, que evidencia formas ocultas da doença", diz di Favero.

EXAME - Dosagem dos hormônios TSH, T3 e T4

O QUE DETECTA - Casos de hipo e hipertireoidismo. Se a paciente se queixa de ganho de peso, queda de cabelo, unhas quebradiças e cansaço, a suspeita é de hipotireoidismo. Batimentos cardíacos acelerados, excesso de transpiração, aumento de apetite e perda de peso (apesar da fome maior) são sintomas do hipertireoidismo. O médico pede o exame de sangue até para ter segurança na prescrição da medicação mais adequada.

QUANDO FAZER - A cada cinco anos ou quando o endocrinologista ou ginecologista achar necessário. **PALAVRA DO ESPECIALISTA** - "A dosagem do TSH, do T3 e do T4 serve para avaliar a presença de doenças na função da tireoide", explica a endocrinologista Cintia Cercato, médica assistente do Serviço de Endocrinologia do Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo. "Já o ultrassom da tireoide vai avaliar se há algum nódulo na região. Mas acredito que esse exame deve ser realizado apenas em caso de suspeita de alteração constatada na palpação da glândula."

EXAME - Exame de urina (urocultura)

O QUE DETECTA - Cistite e infecção urinária.

QUANDO FAZER - Quando o médico suspeitar dessa doença - seis em cada dez mulheres já tiveram ou terão pelo menos um episódio desses dois problemas na vida.

PALAVRA DO ESPECIALISTA - "Ardência ao urinar e aumento na frequência das micções com diminuição do volume de xixi são sinais do quadro", diz di Favero. "Mas podem ocorrer sintomas menos típicos, como dores abdominais e perda urinária por esforço, o que justifica investigar o caso com a urocultura." .

CIPA

FACULDADE DE MEDICINA DE RIBEIRÃO PRETO

EXAME - Dermatoscopia

O QUE DETECTA - Câncer de pele.

QUANDO FAZER - Anualmente desde a infância.

PALAVRA DO ESPECIALISTA - "O exame estima com mais de 90% de segurança quais pintas têm risco de evoluir para um câncer de pele", explica a dermatologista Luciana Conrado, de São Paulo. Essa busca é feita com uma espécie de lupa que aumenta o tamanho das pintas ou com uma câmera digital que fotografa e amplia os sinais na tela do computador. Dessa forma, o médico será capaz de mapeá-las e acompanhar a evolução delas ano a ano ou indicar a sua retirada.

Maior e vacinada!

Sua carteira de vacinação anda perdida no fundo de alguma gaveta? Trate de resgatá-la (e atualizá-la) para tirar de letra qualquer ameaça à sua saúde

HPV

Por que tomar - Para prevenir lesões benignas, como verrugas, e câncer no colo do útero, provocadas pelo papilomavírus humano (HPV), e adquiridas durante o sexo, mesmo sem penetração. Estima-se que a doença já afetou - ou vai afetar - 75% da população sexualmente ativa do país.

Quando tomar - De preferência antes da iniciação sexual, quando ainda não houve contato com o vírus. Mas os especialistas têm recomendado a vacina para as mulheres de todas as idades. Só está disponível em clínicas particulares.

- Hepatite A e B

Por que tomar - Ambos os tipos, provocados por vírus, causam inflamação do fígado. A hepatite A, transmitida por água, frutos do mar e vegetais contaminados, tem sintomas tão vagos que podem ser confundidos com os de uma virose ou um resfriado. Em geral, provoca febre, icterícia, fezes claras e coceira generalizada, o que obriga ao afastamento das atividades por até um mês. A hepatite B é sexualmente transmissível e também ocorre por causa de transfusões de sangue e por meio de agulhas contaminadas. Após a fase inflamatória, se o vírus não for eliminado naturalmente, há risco de evoluir para cirrose e câncer de fígado.

Quando tomar - A vacina conjugada contra os tipos A e B tem de ser administrada em três doses, com intervalos de

um mês entre a primeira e a segunda e de seis meses entre a primeira e a terceira.

- Gripe

Por que tomar - A tríplice ou trivalente imuniza contra dois tipos de gripe sazonal e também contra a H1N1. Embora seja recomendada para crianças e pessoas acima de 60 anos, todo mundo pode se beneficiar especialmente mulheres com doença crônica respiratória, como bronquite e asma.

Quando tomar - Uma dose anual, preferencialmente durante o outono.

- Difteria, tétano e coqueluche (DTP)

Por que tomar - A difteria é uma doença respiratória provocada por bactéria, transmitida por gotículas de saliva. O principal sintoma é uma inflamação na traqueia ou na laringe, que pode levar a uma insuficiência respiratória muitas vezes fatal. O tétano produz rigidez muscular em todo o corpo e ataca, sobretudo, o sistema nervoso central, também é causado por bactéria. Ela se infiltra em lesões da pele, mesmo as tão pequenas que nem sequer são aparentes. O simples manuseio de uma planta que contenha o microrganismo - e não apenas pregos enferrujados, como se imagina - é capaz de desencadear o mal. A coqueluche provoca intensas crises de tosse.

Quando tomar - Todos deveriam tomar as três doses da DTP na infância. Os adultos que nunca foram vacinados contra difteria e tétano precisam de três doses da dT. Então, quem tomou uma ou duas e interrompeu tem de completar o total de três com um intervalo mínimo de 30 dias entre uma dose e outra. Depois só precisa tomar o reforço a cada dez anos. Se houve ferimento, tem de abreviar esse espaço de tempo para cinco anos.

- Sarampo, rubéola e caxumba (SRC) ou tríplice viral

Por que tomar - Nos adultos, o sarampo, que provoca manchas avermelhadas na pele, muitas vezes evolui para otite, pneumonia e encefalite. Nas grávidas, pode levar ao aborto. A rubéola contraída pelas gestantes atinge o feto, com risco de causar surdez, cegueira e malformação cardíaca. Os sintomas mais comuns da caxumba são inchaço e dor nas glândulas sob a língua

CIPA

FACULDADE DE MEDICINA DE RIBEIRÃO PRETO

e na mandíbula e pode resultar em inflamação nos ovários.

Quando tomar - Se você tiver até 49 anos e não foi vacinada, tome duas doses com intervalo mínimo de quatro meses entre elas. É importante ao longo da vida receber duas doses. Se estiver de viagem marcada para o exterior, sobretudo para países da Europa ou Estados Unidos, onde há surtos epidêmicos, vacine-se pelo menos 15 dias antes de embarcar. Não há problema em tomar a vacina mesmo que você já tenha sido imunizada e não se lembre. Suas defesas têm memória e ficarão ainda mais fortalecidas.

- Catapora

Por que tomar - Na vida adulta, a doença, provocada por vírus, pode deixar cicatrizes na pele, além de ocasionar herpes- zóster, pneumonia e infecções de ouvido.

Quando tomar - Se você não tomou na infância, vai precisar de duas doses com intervalo de três meses.



Diga **NÃO**
à violência Contra
a
mulher!!!



Fontes:

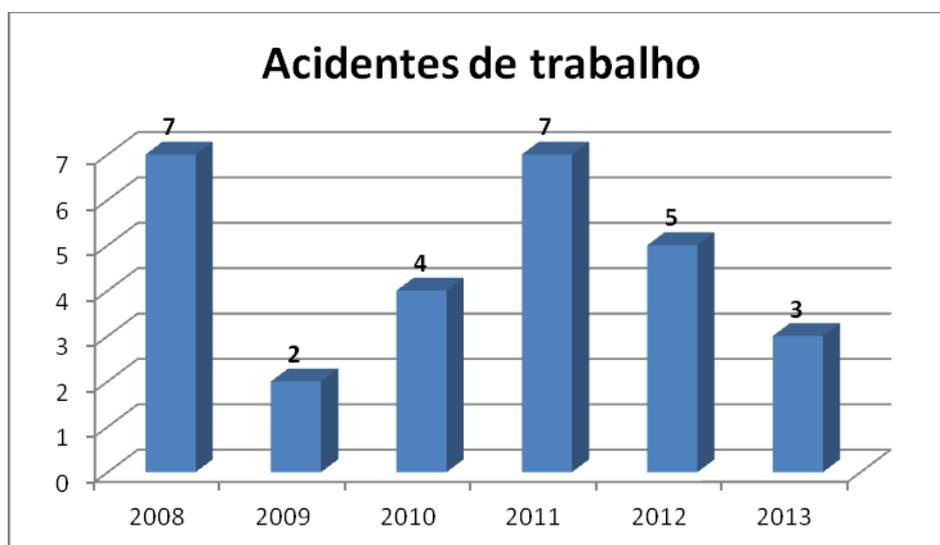
Arnaldo Lichtenstein, clínico geral do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (HCFMUSP); Claudia Regina K. Lopes, médica infectologista da Clinivac Imunizações, em São Paulo; Roberto Florim, médico infectologista e pediatra, em São Paulo.

CIPA

FACULDADE DE MEDICINA DE RIBEIRÃO PRETO

Acidentes de Trabalho

No boletim nº 06, de dezembro de 2012, informamos que no ano de 2012 ocorreram 04 acidentes de trabalho, mas, depois do fechamento do boletim, ocorreu mais um acidente. Abaixo, gráfico e tabela corrigidos e também o número de acidentes ocorridos em 2013.



DEPARTAMENTO/SEÇÃO	MOTIVO
Farmacologia	Intoxicação por produtos químicos
Clínica Médica	Queda
Graduação	Queda - Acidente de Trajeto
Oftalmo., Otorrino. e CCP	Material Perfuro-Cortante
Oftalmo., Otorrino. e CCP	Queda

Diretor da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto - USP: Prof. Dr. Carlos Gilberto Carlotti Júnior

Presidente: José Waldik Ramon **Vice- Presidente:** Eudes Nascimento Bertoldo **Secretária:** Luciana G. de Aguiar Campanini
Membros: Alexandre Ap. D. dos Santos, Carol Kobori da Fonseca, Ieda Regina dos Santos, Vera Lúcia A. Aguiar Epifânio, Rita Amâncio Diegues, Jádriel G. Cândido Jr., Maria Valci Ap. Santos Silva, Marli Ap. Vanni Galerani, Ronaldo dos Santos Assumpção, Sônia Aparecida Zanon