

Neurocirurgiã alerta o impacto do estresse crônico

Especialista conscientiza sobre a saúde mental e como prevenir danos ao cérebro

Estudos mostram que o estresse crônico pode levar a doenças graves, como o Acidente Vascular Cerebral (AVC) e até câncer cerebral, o que torna fundamental cuidar da saúde mental para evitar problemas neurológicos.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 10% da população mundial sofre de transtornos mentais, o que equivale a aproximadamente 720 milhões de pessoas. O Brasil ocupa o topo de um ranking preocupante, sendo o país com o maior número de casos de ansiedade no mundo. Estima-se que mais de 18 milhões de brasileiros, cerca de 9,3% da população, enfrentam transtornos de ansiedade, conforme dados da OMS.

O neurocirurgião Orlando Maia fala sobre como o estresse contínuo pode afetar o cérebro, “O estresse crônico libera substâncias inflamatórias que aumentam a pressão arterial e a frequência cardíaca, elevando o risco de AVC. Além disso, pode prejudicar a circulação sanguínea no cérebro e contribuir para o aparecimento de doenças neurológicas mais graves.”



Neurocirurgião Orlando Maia fala sobre como o estresse contínuo pode afetar o cérebro

O estudo INTERSTROKE, publicado em 2022, revelou que emoções intensas, como raiva, nervosismo e cansaço extremo, estão entre os principais fatores que podem causar um AVC. O estresse crônico pode provocar mudanças biológicas no corpo, como o

aumento da pressão arterial e problemas na circulação sanguínea, o que pode resultar em um AVC isquêmico, que ocorre quando há uma obstrução nos vasos sanguíneos do cérebro.

O AVC isquêmico é o tipo mais comum, representando cerca de 80% dos casos. Ele

acontece quando um coágulo bloqueia o fluxo sanguíneo no cérebro, e fatores como estresse e hipertensão são considerados gatilhos importantes para o seu surgimento. Além disso, também é importante destacar a relação entre saúde mental e câncer cerebral. “O estresse pode

causar inflamações e alterações hormonais no corpo, que favorecem o desenvolvimento de tumores cerebrais”, explica Maia.

Orlando reforça que é essencial fazer um acompanhamento neurológico regular, especialmente para quem sofre de transtornos mentais, para

monitorar os efeitos dessas condições no cérebro. “A saúde mental é um fator fundamental para manter a saúde cerebral. Controlar o estresse e a ansiedade, por exemplo, pode reduzir o risco de doenças neurológicas graves”, afirma o neurocirurgião.

Cuidar da mente não é só uma questão de equilíbrio emocional, mas também uma forma importante de prevenir problemas neurológicos sérios, como AVC e tumores cerebrais.

Hábitos saudáveis para proteger a saúde mental

1 - Fazer exercícios físicos regularmente, já que eles ajudam a melhorar a circulação sanguínea e reduzem o estresse.

2 - Ter uma alimentação balanceada, com alimentos ricos em antioxidantes e ômega-3, que ajudam a proteger o cérebro.

3 - Dar prioridade ao sono e ao lazer. Descanso e momentos de prazer são essenciais para a recuperação mental e emocional.

4 - Buscar ajuda profissional, como neurocirurgiões e psicólogos, que podem orientar sobre como controlar o estresse e prevenir doenças.

Mergulhar com segurança previne lesões graves na coluna

Verão, calor e férias são a época ideal para aproveitar piscinas, rios e praias. Porém, mergulhar sem os devidos cuidados pode transformar momentos de lazer em situações dramáticas, como lesões graves na coluna vertebral, que muitas vezes deixam sequelas irreversíveis. Dados da Sociedade Brasileira de Coluna (SBC) e do Ministério da Saúde mostram que o mergulho em águas rasas passou da 4ª para a 2ª posição entre as principais causas de lesões medulares no Brasil.

De acordo com o ortopedista Dr. Juan Aquino, especialista em coluna, a prática de mergulhar de cabeça, especialmente em águas rasas ou



Verificar a profundidade da água antes de pular pode evitar acidentes graves

locais desconhecidos, pode causar impactos graves na coluna cervical. “O impacto direto no pescoço pode levar

a fraturas ou compressões nas vértebras, afetando a medula espinhal e provocando paralisia permanente. Muitos não

percebem que o menor erro ao entrar na água pode causar um trauma violento, levando a condições como tetraplegia.

Por isso, a prevenção é a melhor forma de proteção.”

O especialista reforça a importância de adotar precauções antes de entrar na água. “Mergulhar em locais de profundidade desconhecida ou realizar saltos perigosos são comportamentos de risco que podem resultar em acidentes graves. É fundamental que as pessoas verifiquem a profundidade do local antes de pular na água e evitem brincadeiras arriscadas.”

Dr. Juan também destaca que, em caso de acidente, o socorro correto pode fazer a diferença na gravidade da lesão, “Se houver um acidente, evite movimentar a vítima. Qualquer manobra inadequada pode piorar a le-

ção. Chame imediatamente o resgate e mantenha a vítima imóvel até que os profissionais cheguem.”

Dicas para um mergulho seguro

1 - Verifique a profundidade: Antes de qualquer mergulho, certifique-se de que a água é suficientemente profunda.

2 - Evite locais desconhecidos: Não mergulhe em locais onde você não conhece o fundo, como rios ou lagos.

3 - Entre devagar na água: Comece sempre com os pés, especialmente se não tiver certeza sobre a profundidade.

4 - Supervisione crianças: Garanta que crianças e adolescentes não realizem saltos arriscados ou sem supervisão.

Especialistas explicam os riscos de produtos falsificados

A Secretaria Nacional do Consumidor (Senacon), por meio do Conselho Nacional de Combate à Pirataria (CNCPP), intensificou a fiscalização e divulgou duas listas de produtos irregulares, incluindo creatinas, fora dos padrões estabelecidos. Esses suplementos já começaram a ser retirados das plataformas do comércio on-line, com base em laudos técnicos da Associação Brasileira das Empresas de Produtos Nutricionais (Abenuutri). Foram analisadas 88 marcas de creatina disponíveis no mercado brasileiro e o resultado revelou que 18 dessas marcas foram reprovadas por apresentarem irregularidades.

A médica ortomolecular Márcia Umbelino alerta sobre os riscos à saúde associados ao consumo de suplementos falsificados. “O uso de produtos adulterados podem causar



Ministério da Saúde divulga lista de suplementos irregulares

problemas sérios, como danos renais, sobrecarga hepática e alterações metabólicas. É fundamental verificar se o suplemento

tem registro na Anvisa e desconfiar de preços muito baixos ou rótulos mal redigidos”, explica Márcia.

A nutricionista Keli Torres complementa, destacando que uma alimentação adequada pode ser a chave

para muitos objetivos, como ganho de massa magra e melhora da saúde. “Alimentos como ovos, carnes magras, peixes e leguminosas são excelentes fontes de proteínas e aminoácidos. Além disso, frutas e vegetais ajudam na absorção de vitaminas e minerais. E não precisa de receita”, acrescenta. “Já a indicação de suplemento deve ser feita por um médico ou nutricionista”

Ambas as especialistas destacam a importância de buscar orientação profissional antes de iniciar o uso de qualquer suplemento. “Não se deve confiar apenas em informações da internet ou nas promessas em rótulos. Não vale a pena arriscar com produtos de origem duvidosa”, conclui Márcia.

Ao escolher uma creatina, é essencial considerar aspectos que garantam sua eficácia

e segurança. A Dra. Márcia Umbelino orienta com dicas sobre os principais fatores a serem avaliados.

1 - Aprovação pela Anvisa: Certifique-se de que o produto possui registro na Agência Nacional de Vigilância Sanitária, garantindo sua segurança e qualidade.

2 - Pureza do produto: Prefira creatinas com composição 100% pura, evitando aditivos como conservantes, corantes e aromatizantes.

3 - Tipo de creatina: A creatina monohidratada é a mais estudada e amplamente utilizada, enquanto a micronizada oferece melhor solubilidade em água.

4 - Características do pó: Produtos de alta qualidade possuem pó fino, branco e homogêneo.

5 - Solubilidade: Uma boa creatina deve se dissolver completamente em água.