

# SAÚDE

## Acontece



### A OBESIDADE PODE SER UMA DAS CAUSAS DE DOR CRÔNICA

Além de possibilitar o surgimento de complicações à saúde, como doenças cardiovasculares, pressão alta e colesterol elevado, a obesidade, que atinge mais da metade da população brasileira segundo a Organização Mundial da Saúde, também pode ser a causadora de dores no corpo. Isso porque o sobrepeso geralmente provoca alterações na postura, distúrbios do sono, alterações do humor e ainda promove substâncias inflamatórias no organismo.

Segundo Lúcio César Hott Silva, neurocirurgião e membro do Comitê de Ligas de Dor da Sociedade Brasileira para o Estudo da Dor (SBED), a relação entre dor e obesidade não é direta, mas é mediada pelos vários fatores citados. "Os níveis de substâncias inflamatórias são elevados em indivíduos obesos e aumentam ainda mais após a ingestão de gordura ruins e açúcares. Se aumenta a gordura, vai aumentar novamente as substâncias inflamatórias, e possivelmente isso contribui para dores mais frequentes ou graves", afirma o médico.

As dores mais presentes em pessoas obesas são as articulares e na região da coluna lombar devido à alteração postural causada pelo sobrepeso. O neurocirurgião ressalta que a alimentação pode ser usada para prevenção e tratamento desses incômodos. "Alguns alimentos, como a cúrcuma, o gengibre, a chia, as frutas cítricas e as vermelhas, além do ômega 3, entre outros, têm a capacidade de controlar o nível inflamatório no corpo e aliviar as dores crônicas". Porém, o mais indicado e benéfico para o organismo é a mudança do estilo de vida. "Todos os tratamentos exigem que os pacientes façam desses novos hábitos alimentares e de atividades físicas algo que seja permanente e constante", ressalta Lúcio Hott.

O especialista afirma ainda que não há uma maneira ideal para curar essas dores. Cada pessoa deve ser ouvida e avaliada atentamente por seu médico, e o que deve ser tratado é, principalmente, a causa do incômodo. Ele alerta para os diversos fatores que dificultam a perda de peso, como ansiedade, baixa autoestima, falta de motivação e, inclusive, a própria dor crônica. "Considerando que a dor crônica é um fator limitante por sua intensidade e pela restrição da mobilidade, além de gerar sofrimento e desmotivação, pode-se considerar que se torna um empecilho a mais na tentativa de perda de peso", diz.

Para concluir, o médico lista algumas dicas para amenizar as dores, alertando para o fato de que repousar pode piorar o quadro. As sugestões são: uma boa noite de sono, seguir uma alimentação saudável, ter uma rotina de exercícios regular, evitar a má postura e tratar o incômodo logo no início.

## NOTÍCIAS DA ENFERMAGEM

### São Paulo será palco do Congresso de Desenvolvimento Profissional em Enfermagem 2018

Os desafios e perspectivas da Enfermagem para o milênio estarão no centro dos debates do Congresso de Desenvolvimento Profissional em Enfermagem, CONDEPE 2018, a se realizar em 3 e 4 de abril, no Transamerica Expo Center, em São Paulo.

Reunindo especialistas de notável saber científico e indiscutível destreza prática, o encontro disponibilizará a enfermeiros, técnicos e auxiliares de enfermagem a excelência do conhecimento em questões como terapia nutricional, feridas e estomas, paciente crítico, trauma, estética e saúde, terapia intensiva e enfermagem forense, entre outras.

O objetivo é possibilitar uma revisão geral dos conhecimentos em Enfermagem, além de tornar acessível o que há de mais moderno e efetivo na área. O investimento no desenvolvimento profissional de Enfermeiros, técnicos e auxiliares visa, simultaneamente, a qualificação da assistência em saúde.

Haverá um saldo extremamente positivo não apenas aos profissionais e aos pacientes, mas também a instituições como hospitais, clínicas, planos de saúde, ao SUS e toda cadeia de saúde, tendo em vista que a capacitação de recursos humanos possibilita otimizar os custos, racionalizar o fluxo de atendimento e melhorar o binômio resolubilidade/efetividade.

Sob promoção, organização e realização do próprio Transamerica Expo Center, uma referência em eventos no Brasil e no mundo, o CONDEPE também é destinado a estudantes das três áreas da Enfermagem e aos profissionais de campos afins. É uma oportunidade imperdível para a discussão e o aprofundamento nas questões que envolvem o cotidiano da Enfermagem diante da globalização, biotecnologia e prática colaborativa.

"As temáticas são de abrangência atual. Envolve todo o contexto de ação de nosso campo de atuação. Em virtude da qualidade e amplitude do conteúdo, tratado em talk shows, palestras e workshops, acreditamos que os profissionais sairão totalmente atualizados e sincronizados com o que existe de mais atual no Brasil e no mundo. O evento é imperdível", garante a professora dra. Renata Pietro, presidente científica do CONDEPE.

APOIO

APM



ASSOCIAÇÃO PAULISTA DE MEDICINA

COLUNA SAÚDE ACONTECE

Perguntas e sugestões podem ser enviadas para [acontece@acontecenoticias.com.br](mailto:acontece@acontecenoticias.com.br) ou para a Avenida Pompeia, 634, conj. 401 - São Paulo, SP - CEP 05022-000