Cálculo renal: hábitos no inverno aumentam a incidência dos casos

Durante o inverno, geralmente as pessoas bebem menos água devido à menor sensação de sede. No entanto, a hidratação continua sendo essencial para o organismo, independentemente da estação. A falta de consumo adequado de água pode levar à desidratação e ao surgimento de problemas renais, como cálculos, popularmente conhecidos como pedras nos rins. De acordo com a Sociedade Brasileira de Nefrologia (SBN), a incidência de cálculos renais aumenta em até 20% durante essa época do ano.

De acordo com o Dr. Luiz Gustavo Gun, urologista do Hospital Evangélico de Sorocaba (HES), mesmo que transpiremos menos e percamos menos líquidos no inverno, é crucial manter a ingestão de água nos níveis adequados, como nos meses mais quentes. Além de tomar menos água, é comum o aumento do consumo de alimentos calóricos, condimentados e processados no frio, muitos deles ricos em sal. A longo prazo, isso eleva o risco de doenças renais e cálculos, pois os rins precisam trabalhar mais para filtrar o excesso de sal, resultando em sobrecarga.

Formação dos cálculos renais

Os rins equilibram o volume de água no organismo e filtram impurezas do sangue, produzindo urina, que é armazenada na bexiga e posteriormente eliminada. Quando há excesso de cálcio e ácido úrico na urina, eles podem se aglomerar e formar cálculos, que se alojam nos rins e no sistema urinário. "Existem vários tipos de cálculos, mas quase todos estão quimicamente associados ao cálcio", explica o Dr. Luiz Gustavo Gun. A condição afeta principalmente pessoas com histórico de cálculos renais, doenças sistêmicas como hipertensão, diabetes e Doença de Crohn, além de obesidade e sedentarismo.

Sintomas e diagnóstico

Os sintomas das doenças renais variam conforme a condição específica, mas é importante estar atento a sinais como cólicas intensas irradiando para as costas e a parte inferior do abdômen, dificuldade e/ou ardência ao urinar, além de urina em pequenas quantidades e com frequência aumentada. Presença de sangue na urina, febre, náuseas e vômitos também são sinais de alerta. "Os sintomas decorrem da obstrução causada pelo cálculo ao sair do rim. Se ele não tiver tamanho suficiente para passar pelo canal, provocará a obstrução da urina e, consequentemente, a cólica renal", explica o Dr. Luiz Gustavo.

O diagnóstico é feito por meio de exame simples de urina e tomografia computadorizada do aparelho urinário. "Quase todos os tipos de cálculos urinários podem ser tratados atualmente de forma endoscópica ou por laparoscopia, minimamente invasiva, com alta no mesmo dia ou no dia seguinte", orienta o urologista.

Para preservar a saúde dos rins, o médico recomenda reforçar hábitos importantes: manter uma ingestão adequada de água, adotar uma vida saudável com atividades físicas regulares e alimentação equilibrada, controlar doenças sistêmicas e consultar um médico regularmente para se assegurar que as vias urinárias estejam livres e desobstruídas.

Sobre o Hospital Evangélico de Sorocaba

O Hospital Evangélico de Sorocaba tem 88 anos de história, tradição e credibilidade e conta com Pronto Atendimento Adulto ágil em várias áreas, inclusive ortopedia e oncologia. Possui ambulatório médico em diversas especialidades, centros cirúrgicos e unidade de terapia intensiva (UTI). Com o Instituto de Oncologia de Sorocaba (IOS), o Hospital Evangélico compõe o hub de serviços em saúde da Hospital Care para Sorocaba e região.

Freepik

Humor JE

A Saúde Mental Infantil e as Práticas Parentais

Escrito por Ana Paula Alves, Educadora parental e Psicopedagoga

Freepik

Esse tema é pouco falado, pois é meio assustador falarmos da saúde mental de uma criança. Conhecemos a criança como um ser em desenvolvimento que pode brincar e se divertir. No entanto, existe uma abordagem que muitas vezes não consideramos: a identificação de problemas de saúde psicológica infantil.

Quero conversar sobre esse contexto, embasado em pesquisas científicas, para que possamos discutir com mais fundamento um tema tão delicado que enfrentamos.

Quando damos ênfase a esse assunto tão necessário para os dias de hoje, promovemos um olhar mais atento para as políticas de prevenção da saúde mental das crianças. Entender a saúde infantil envolve considerar habilidades adaptativas emocionais, comportamentais e sociais. O ambiente em que as crianças convivem, incluindo práticas parentais e estimulação, é determinante para sua saúde mental.

Estudos realizados desde 2000 em países em desenvolvimento, como o Brasil, mostram que uma em cada cinco crianças sofre de algum transtorno mental, números semelhantes aos de países desenvolvidos. Fatores como o nível socioeconômico, a saúde mental materna e recursos no ambiente familiar (brinquedos e material escolar) são influentes.

Pesquisas apontam fatores de risco e proteção para a saúde mental infantil. Um estudo em um Núcleo de Atenção Primária no Brasil associou transtornos emocionais infantis a estresse materno, instabilidade financeira e falta de rotinas familiares, além de dificuldades escolares.

Práticas e Estilos Parentais

No cotidiano, os pais utilizam práticas educativas para orientar os filhos, buscando promover independência e socialização. Essas práticas formam o "Estilo Parental", que influencia como os pais lidam com poder, hierarquia e apoio emocional. Estudos mostraram que práticas parentais inconsistentes e hostis estão relacionadas a problemas de conduta nas crianças, enquanto práticas positivas, como monitoramento e comportamento moral, essas práticas ajudam a incentivar comportamentos positivos e colaborativos em relação aos outros.

O que podemos concluir desses estudos é que é fundamental conhecer as práticas parentais, ou seja, o seu estilo de educar e se comunicar com seus filhos. Em vez de focar em punições, a parentalidade positiva promove a compreensão das necessidades e emoções das crianças, oferecendo orientação e apoio para que desenvolvam suas habilidades de forma saudável e equilibrada.

A causa principal dessa relação nem sempre ser mais assertiva é o estresse materno e a pressa do dia a dia. Por isso, é essencial que pais e cuidadores recebam suporte e educação para adotarem práticas parentais que promovam o bem-estar emocional e mental de seus filhos.

Concluindo, a saúde mental infantil é um aspecto crucial do desenvolvimento que merece nossa atenção e cuidado. Promover práticas parentais positivas e apoiar as famílias em sua jornada pode fazer uma grande diferença na vida das crianças, garantindo um futuro mais saudável e feliz para todos.

Sobre Ana Paula Alves

Casada há 23 anos, dois filhos, mãe atípica, Palestrante, Escritora e Empresária fundadora da Empresa SERMEP - Ser mais Educação Parental - é uma empresa dedicada à capacitação profissional de educadores parentais, no Brasil e no Exterior. Seu escopo abrange a capacitação inicial até atividades avançadas de pesquisa por meio de iniciação científica, proporcionando a apresentação de trabalhos em congressos e a publicação em sua própria revista especializada. O foco do SERMEP também se estende à promoção de intercâmbios entre empresas e profissionais, visando a troca de conhecimentos e experiências e avanço da atividade.

Além disso, o SERMEP destaca-se por sua atuação na elaboração de projetos e programas específicos para a atividade da Educação Parental. Seu compromisso com a excelência reflete-se em parcerias estratégicas com empresas renomadas no mercado da educação parental, fortalecendo ainda mais seu papel como referência na capacitação e promoção do avanço no campo da parentalidade consciente.

ATOS OFICIAIS *Câmara Municipal da Estância Turística de São Roque "Vereador Dr. Júlio de Lucca"*

Portaria expedida:
Portaria nº 126-L, de 23/07/2024, que designa substituta para o cargo de Diretora Geral, a servidora Regiane Moraes Sartori, Chefe de Gabinete da Presidência, no período de 20 de setembro a 04 de outubro de 2024.

Edição 1306 / Valor: R$ 18,92