



GRIFE NO AMBIENTE DE TRABALHO

Dr. Carlos Pérez é epidemiólogo e chefe do Serviço de Medicina do Hospital Clínico da Universidade do Chile.

Quando a temperatura desce e começam a encurtar-se os dias, surgem os primeiros espirros como parte do prelúdio do que acontecerá: um resfriado, ou ainda, uma gripe.

O ruim é que quando uma pessoa contrai a gripe, logo os que o rodeiam e compartilham o mesmo lugar de trabalho podem ser contaminados também.

No escritório Durante o inverno, estima-se que a produtividade caia cerca de 20% por causa da gripe.

Calcula-se que este ano, nos Estados Unidos, o custo econômico produzido pela Influenza (o vírus da gripe) chegará aos 10 milhões de dólares.

Isto porque a enfermidade não representa só um gasto significativo com hospitalização, tratamento e medicamentos, mas também a ausência dos indivíduos em seus postos de trabalho.

Para evitar que o vírus se espalhe pela empresa, Carlos Pérez - epidemiólogo e chefe do Serviço de Medicina do Hospital Clínico da Universidade do Chile, apresenta as seguintes recomendações:

- Não compartilhar toalhas : utilizar toalhas de papel em escritórios é uma medida muito mais higiênica.

- Higienizar os banheiros: Banheiros podem tornar-se uma grande fonte de infecções.

- Monitorar as condições de trabalho: um bom local de trabalho deve conter uma adequada ventilação, temperatura moderada, pouco barulho e pouca umidade.

- Manter uma boa higiene na cozinha: não compartilhar pratos e copos na época da epidemia. Cuidar para que os utensílios de cozinha sejam lavados adequadamente.

- Evitar contato com pessoas infectadas: se alguém no escritório apresentar os sintomas da gripe é melhor que fique em casa para não contaminar os outros.

- Ter uma dieta variada, com frutas, vegetais e cereais, evitando o excesso de café.

- Dormir ao menos 7 horas por dia: não descansar aumenta os riscos de contaminação.

- Em caso de gripe repousar na cama: Não regressar ao trabalho até que a gripe tenha cessado.

Micróbios no Ar

O vírus da Influenza caracteriza-se por febre súbita com arrepios, dor de cabeça, tosse seca e uma sensação de mal estar geral.

Depois de 24 horas surgem os primeiros sinais da dor de garganta, congestão nasal e tosse com rasgos.

Além disso, o paciente pode sofrer de conjuntivite, dor abdominal, náuseas, vômitos e às vezes diarreia.

Os sintomas duram 5 dias em média, porém algumas pessoas podem permanecer cansadas e com dores por até 2 semanas.

A gripe é altamente contagiosa, sendo transmitida por contato direto e também pelas mãos ou objetos contaminados pelas secreções respiratórias. (quando a pessoa contaminada fala, tosse ou espirra ao nosso lado).

Dado que o vírus da gripe pode estar em qualquer lugar, a melhor ferramenta para combater-lo é a prevenção. Mantenha um estilo de vida saudável e não esqueça nossas recomendações.

MENOPAUSA E CLIMATÉRIO

Dra. Maria Beatriz Pirai de Oliveira - Médica Ginecologista e Obstetra. Especialização em Colposcopia e Cirurgia de Alta Frequência pelo IBCC(Instituto Brasileiro de Combate ao Câncer)

Climatério é fase da vida da mulher que compreende a fase que precede a menopausa, ficando em média de 38 até 48/49 anos.

É caracterizado por irregularidades menstruais, ondas de calor, irritabilidade, secura da pele e vagina.

O diagnóstico basicamente é feito através dos sintomas e complementados pela dosagem dos níveis hormonais.

A menopausa é definida como ausência de menstruação durante o período de um ano com ou sem os sintomas acima relacionados.

A menopausa e climatério são causados por uma diminuição natural dos hormônios femininos ou processos cirúrgicos .

Existem várias divergências à respeito do tratamento, cabendo à este artigo apenas informar.

Com a diminuição dos níveis hormonais existe uma maior propensão das mulheres à desenvolverem

doenças como a osteoporose e doenças coronarianas.

Existe também um declínio na qualidade de vida, por exemplo, devido a queda dos hormônios, há uma diminuição da lubrificação vaginal, levando a dor durante a relação, dificultando e piorando o relacionamento sexual.

O tratamento é feito com a reposição dos hormônios diminuídos naturalmente.

Existem fatores que contra-indicam o seu uso, como por exemplo: diabetes grave, história anterior de trombose ou "derrame", entre outros. Nestes casos, existem tratamentos que aliviam os sintomas de calores, secura vaginal e dores ósseas.

Sendo assim deve-se procurar o profissional especializado e fazer um controle rigoroso do tratamento hormonal.

Antes de se iniciar o tratamento, devem ser realizados exames preventivos como ultrassom, mamografia, exame de diabetes, colesterol, entre outros.

Existem vários tipos de medicações, variando de mulher para mulher. Pode ser via oral, tópico (de passar) e transdérmico (adesivos).

Além destes, ainda pode-se optar pelo uso de medicações que levam à um sangramento cíclico ou não.

Antigamente a menopausa era definida como normal. Hoje, para muitos profissionais é vista como doença, devendo ser tratada como tal.