

Coração renovado e pronto para outra

A jornalista e apresentadora Mariana Gross da Rede Globo revela cirurgia cardíaca; entenda o que é o prolapso da válvula mitral



João Cotia/Divulgação

Mariana Gross, de 46 anos, apresentadora do "RJ1", da Globo

A jornalista Mariana Gross, de 46 anos, apresentadora do "RJ1", da TV Globo, usou as redes sociais para compartilhar que fez uma cirurgia cardíaca, há cerca de um mês, devido a um diagnóstico de prolapso da válvula mitral. Em publicação feita na segunda-feira, no Instagram, ela explicou que nasceu com o diagnóstico, que muitas vezes é inofensivo, e que todos os anos realiza exames para monitorar o quadro.

"O último exame detectou que era necessário

uma cirurgia para correção. Então, aos poucos, eu fui investigando como eu ia fazer, quando eu ia fazer. Marquei uma data e fiz agora, há um mês. Eu fui operada, deu tudo certo, em 20 dias eu estava de volta ao trabalho, cheia de energia", disse no vídeo.

O prolapso da válvula mitral (PVM) é um defeito na estrutura de uma das válvulas mais importantes do coração, mas que pode ser inofensivo. Com o passar do tempo, porém, essa válvula, que fica en-

tre o átrio e o ventrículo esquerdo, pode passar a apresentar vazamentos devido à alteração. O único tratamento disponível é a cirurgia.

Apesar de ser uma operação grande e complexa, a cardiologista Ludhmila Hajjar, diretora da Cardiologia do InCor afirma que não é um procedimento de alto risco:

"A cirurgia cardíaca nasceu em 1950 e, nesses 63 anos, passou a ser um procedimento altamente seguro."

Reparo pode ser feito de duas formas

Existem duas formas de reparo da válvula mitral: a plastia e a prótese. A técnica é definida de acordo com o problema que está comprometendo o bom funcionamento da válvula mitral.

A plastia nada mais é do que uma cirurgia para reparar diretamente a válvula. Quando não é possível fazer a plastia para corrigir os problemas, a al-

ternativa é colocar a prótese, que pode ser biológica ou mecânica.

Neste caso, a troca da válvula mitral pela prótese ainda é feita com cirurgia aberta. Ao contrário da cirurgia da válvula aórtica, que pode ser tratada com cateterismo, um procedimento minimamente invasivo.

Dessa forma, para trocar

ou reparar a válvula mitral, é necessário abrir o peito do paciente, parar o coração e entrar com circulação extracorpórea. Além disso, para mexer na válvula, é preciso abrir o próprio coração. Por isso, esse tipo de cirurgia é mais complexa do que a coronariana, por exemplo. A recomendação é realizar esse tipo de cirurgia em grandes centros.



DANIELA HUEB
Consultoria

Médica, CRM-SP 96.027
Envie suas dúvidas para
e-mail: danielahueb@jcnnet.com.br

Pele desidratada no verão: saiba como reverter o quadro

A pele desidratada é um clássico do verão, sobretudo quando a gente abusa do sol e esquece o hidratante ou toma água de menos. Se você sente a pele descamando com alguma frequência e até percebe sinais de esbranquiçamento, está na hora de se cuidar mais.

A seguir, eu conto como você reconhece, cuida e evita ter a pele desidratada. Vamos lá!

QUAIS SÃO OS SINAIS DE UMA PELE DESIDRATADA?

Entre os sinais mais comuns, temos os seguintes:

Sensação de repuxamento, mesmo em peles oleosas.

Aspecto opaco, sem viço.

Textura áspera ou irregular ao toque.

Descamação leve (principalmente ao redor do nariz e boca).

Linhas finas acentuadas, especialmente quando você sorri ou movimentar o rosto.

Sensibilidade aumentada (ardor ou desconforto ao aplicar produtos).

Produção excessiva de óleo como resposta compensatória.

Vermelhidão ou manchas ocasionais após exposição ao sol.

Um ponto importante aqui é entender a diferença entre os termos hidratação e oleosidade.

Pele desidratada é um estado temporário da pele em que há falta de água (hidratação) nas camadas da pele, e não necessariamente falta de óleo. Ou seja: qualquer tipo de pele pode ficar desidratada - até peles oleosas. Essa falta de água prejudica a função de barreira da pele, deixando-a sensível, opaca e com textura desigual.

Isso acontece quando a pele perde mais água do que consegue reter. E os motivos não têm a ver apenas com sol e calor, mas envolvem clima seco, vento, excesso de limpeza, produtos agressivos, pouca ingestão de água, ar-condicionado etc.

Acontece muito de peles desidratadas também ficarem oleosas. A oleosidade vem de uma resposta de proteção da pele: ela cria mais sebo para se defender da falta de água

COMO COMBATER A DESIDRATAÇÃO DA PELE EM 7 PASSOS?

1. Use hidratantes para corpo e rosto diariamente

Aplique hidratantes logo após o banho, quando a pele ainda está úmida, para reter melhor a água. Em zonas mais secas (cotovelos, joelhos, mãos), escolha fórmulas mais densas, como as com manteigas e ceramidas. Além disso, o hidratante do rosto é diferente do corpo - e mesmo peles oleosas pedem hidratação (lembre-se hidratação é a reposição de água)

2. Tome água constantemente durante o dia

A hidratação começa de dentro pra fora: beber água auxilia o corpo a manter o equilíbrio hídrico. Pequenos goles ao longo do dia evitam picos de desidratação. A quantidade ideal de água é aquela suficiente para que a urina saia clarinha.

3. Fuja do sol nos horários mais críticos (10h às 16h)

Esse período concentra a maior radiação UV, que acelera a perda de água e danifica a barreira cutânea. Prefira sombra, roupas leves e acessórios de proteção.

4. Use filtro solar no corpo e no rosto, sempre reaplicando

O protetor previne danos solares que deixam a pele sensível e ressecada. Reaplique a cada 2 a 3 horas - especialmente no verão ou após suar muito e mergulhar. Assim como os hidratantes, é preciso usar um protetor no rosto e outro no corpo, já que a pele do rosto é mais fina e tende a ficar oleosa facilmente.

5. Tome banhos rápidos e com água morna ou gelada

Água muito quente remove a oleosidade natural que protege a hidratação da pele. Banhos curtos ajudam a preservar a barreira cutânea e evitar o ressecamento.

6. Opte por sabonetes à base de glicerina vegetal

Eles limpam sem ressecar porque formam uma camada hidratante suave. São ideais não só para os dias de sol, como para qualquer fase.

7. Use um óleo de banho antes de se ensaboar

O óleo cria um filme protetor que impede a perda excessiva de água durante o banho. Ele também deixa a pele mais macia e reduz a sensação de repuxamento.

E para evitar a desidratação?

Se você quer evitar a desidratação, o principal é tomar bastante água como eu já disse acima, usar hidratante diariamente e aplicar filtro solar sempre, mesmo em dias nublados.

Na dúvida de quais produtos usar? Marque com seu dermatologista o quanto antes. Uma pele desidratada se torna mais propensa a infecções e alergias. Bora se cuidar!

Um forte abraço e até o próximo domingo!

Daniela Hueb - Médica, CRM-SP 96.027