

Vigilantes do Sono amplia atuação e passa a cuidar também de ansiedade e depressão

A partir do segundo semestre, a startup contará com novas jornadas desenvolvidas para outras condições, como: depressão e ansiedade; a healthtech reconhecida por oferecer terapia para insônia, contará com novo método voltado às mulheres na menopausa e para trabalhadores noturnos ou em turnos que estejam com problemas com o sono



São Paulo, setembro de 2022 - A Vigilantes do Sono, referência no combate à insônia, a partir deste mês, expande suas linhas de cuidado para atuar também em outros aspectos relacionados à saúde mental e ao bem-estar da população. Além de jornadas exclusivas para quem sofre por depressão e ansiedade, o investimento contínuo em tecnologia resultou em métodos específicos para a melhora do sono, e da insônia, em mulheres na menopausa e para aqueles que possuem um horário não tradicional de trabalho (noturno e/ou em turnos).

O CEO da Vigilantes, Lucas Baraças, explica que as novas jornadas serão adicionadas ao aplicativo em uma atualização. "O app será atualizado de forma a comportar múltiplas linhas de cuidado. Por meio da aplicação de um questionário o sistema indicará a linha de cuidado mais adequada e, ainda, a possibilidade de navegar entre as demais terapias como o método para insônia". "As novas jornadas serão estruturadas por sessões de interação curta com a Sônia, nossa inteligência artificial, da mesma forma que acontece hoje", explica Lucas.

Segundo a psicóloga e sócia fundadora da Vigilantes do Sono, Laura Castro, é crescente o número de pessoas que sofrem por

questões emocionais e que não têm acesso a intervenções precoces efetivas, com foco em prevenir o surgimento ou o agravamento de transtornos mentais, entre eles a depressão e a ansiedade, que são os mais comuns. Além disso, ela afirma: "As dificuldades com o sono costumam ser um dos principais sinais de que alguma coisa não vai bem, tanto física quanto emocionalmente. Com o resultado eficaz da TCC-i digital no tratamento da insônia, que também nos permitiu observar muitos relatos de uma melhora global no humor e na qualidade de vida, estamos confiantes de que a terapia agora adaptada poderá ajudar muito mais gente, em especial pessoas sofrendo com depressão e ansiedade", aponta Laura.

A solução da Vigilantes para a insônia se baseia em um método considerado o tratamento padrão-ouro para o distúrbio pelas principais diretrizes médicas do mundo. A terapia é conhecida como Terapia Cognitiva Comportamental para insônia (TCC-I). Trata-se de uma abordagem mais efetiva e com menos riscos do que a baseada exclusivamente no uso de medicamentos, uma vez que a maioria tem algum efeito colateral e pode desencadear dependência física e psicológica, condição esta que tende a se cronificar, é ainda mais difícil de tratar e cada vez mais frequente,

aponta Laura. O programa digital inclui sessões de orientação com uma assistente virtual e conta com um monitor de sono, que usa o acelerômetro do celular para captar movimentos sugestivos de despertares, além do início e do fim do período de sono.

"A jornada da menopausa foi priorizada por entendermos que a mulher tem mais problemas com o sono do que os homens, principalmente na fase do climatério, por conta das oscilações hormonais, das ondas de calor e aumento das idas ao banheiro durante a noite" "O trabalhador noturno ou que trabalha em turnos alternados também chamou a nossa atenção pois são pessoas que, geralmente, não conseguem ter um sono de qualidade, em decorrência do horário não convencional, e podem ter sérios danos à saúde"

A nova frente de atuação faz parte da estratégia de crescimento da Vigilantes, cujo objetivo é melhorar a experiência do app, uma vez que a insônia está muito relacionada a outras patologias. Segundo Lucas, a ideia é replicar o sucesso do programa da insônia, nas novas jornadas. "Em termos populacionais existe uma sobreposição entre pessoas que sofrem com insônia e que têm ansiedade e depressão. Porém na prática, existem poucas pessoas que buscam terapia para sono, enquanto que a busca por terapia por depressão e ansiedade é enorme. Ao juntarmos todos os tratamentos em um aplicativo só, vemos uma enorme possibilidade de atração de novos usuários", ressalta Lucas.

Fonte: Seven PR

Dietas ricas em cálcio e potássio podem ajudar a prevenir cálculos renais recorrentes, aponta estudo

Cálculos renais podem causar dores lancinantes e estão relacionados à doença renal crônica, osteoporose e doença cardiovascular. As pessoas que tiveram cálculo renal uma vez têm 30 por cento de chance de ter outra incidência dentro de cinco anos. Incluir alimentos ricos em cálcio e potássio pode prevenir cálculos renais recorrentes, conforme descoberto pelo estudo da Mayo Clinic.

Mudanças na dieta frequentemente são prescritas para prevenir cálculos renais sintomáticos recorrentes. No entanto, há poucas pesquisas disponíveis sobre mudanças na dieta para aqueles que tiveram um incidente de formação de cálculos renais versus aqueles que têm incidentes recorrentes.

Os pesquisadores da Mayo Clinic desenvolveram um estudo prospectivo para investigar o impacto das mudanças na dieta. Os resultados mostram que o enriquecimento de dietas com alimentos ricos em cálcio e potássio pode prevenir os cálculos renais sintomáticos recorrentes. Frutas ricas em potássio incluem banana, laranja, toranja, melão cantaloupe, melão honeydew e damasco, enquanto os legumes incluem batata, cogumelo, ervilha, pepino

e abobrinha.

Os pesquisadores incluíram a dieta em um questionário aplicado a 411 pacientes que tiveram cálculos renais sintomáticos pela primeira vez e a um grupo de controle de 384 pessoas, todos tratados na Mayo Clinic em Rochester e na Flórida entre 2009 e 2018. Os resultados, publicados na revista médica revisada por pares Mayo Clinic Proceedings, mostram que dietas com pouco cálcio e potássio e pouca ingestão de líquidos, cafeína e fitato, estão associadas com maiores chances de incidência de cálculo renal sintomático pela primeira vez.

"Essas descobertas relacionadas à dieta podem ter uma importância especial porque as recomendações para prevenir cálculos renais têm sido baseadas principalmente em fatores dietéticos associados à incidência pela primeira vez e não na formação recorrente de cálculos", diz o autor sênior Dr. Andrew Rule, M.D., nefrologista da Mayo Clinic. "Os pacientes podem não querer ajustar a dieta para evitar a incidência de cálculos renais, mas é mais provável que o façam se isso ajudar a prevenir a recorrência."

Segundo o estudo, a ingestão de menos de 3.400 ml por dia (ou cerca de nove copos de 12 onças) de líquidos está associada à formação de cálculos pela primeira vez, juntamente com a ingestão de cafeína e fitato. A ingestão de líquidos diária inclui aqueles ingeridos de alimentos como frutas e legumes.

A baixa ingestão de líquidos e o consumo de cafeína podem resultar em baixo volume de urina e aumentar a concentração da urina, contribuindo para a formação dos cálculos. O fitato é um composto antioxidante encontrado em grãos integrais, castanhas e outros alimentos que podem levar ao aumento da absorção e excreção de cálcio pela urina.

"Mudar a dieta para evitar pedras nos rins pode ser muito difícil", diz o Dr. Rule. "Conhecer os fatores dietéticos mais importantes para prevenir a recorrência de cálculos renais pode ajudar os pacientes e os profissionais de saúde a saber o que priorizar."

O estudo conclui que dietas com ingestão diária de 1.200 ml de cálcio podem ajudar a prevenir a incidência pela primeira vez e a recorrência de cálculos renais. A ingestão diária está alinhada com a nutrição diária recomendada pelo Departamento de Agricultura dos EUA.

Embora uma maior ingestão de potássio também seja recomendada, o USDA não faz uma recomendação para a ingestão diária de potássio. O estudo também não recomenda um nível de ingestão.

Fonte: Sherlock Comms