

# MICROBIOTA INTESTINAL

FUNDAMENTAL PARA A BOA SAÚDE DO ORGANISMO

ÍNDICE®

JAN 2019

# TODA A SAÚDE®

WWW.INDICE.PT

MAGAZINE DE SAÚDE

## NOVOS PARADIGMAS DO ENVELHECIMENTO

Envelhecer com saúde e dignidade

## MULHERES GRÁVIDAS

Devem evitar estes  
alimentos

# MEDITAÇÃO

PARA UMA VIDA MAIS EQUILIBRADA

## DIETA DASH

para dominar a hipertensão!

## SARAMPO

dez mil casos no Brasil



ISSN: 1646-3668



9 771646 366003



TUPAM  
editores SA

# SIMILARES TERAPÊUTICOS?



# ÍNDICE<sup>®</sup> PRO



## Android e iOS

Compatível com as últimas versões

Faça Download Gratuito nas App Stores



Google play



Available on the  
App Store

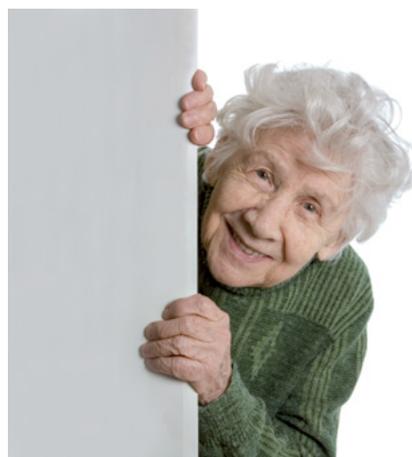
# 6 Dieta DASH

Um plano para dominar a hipertensão!



20 **Meditação**  
Para uma vida mais Zen

34 **Novos paradigmas do envelhecimento**  
Envelhecer com saúde e dignidade



48 **Microbiota intestinal**  
Fundamental para a boa saúde do organismo

- 12 **Ambiente**  
Alterações climáticas aumentam risco de doenças e morte

- 13 **Ambiente**  
Qualidade do ar melhorou na China



- 14 **Cancro da mama**  
Rastreios ajudam a reduzir mortalidade por cancro da mama

- 15 **Coração**  
Suplementos de ómega 3 não previnem segundo enfarte

- 16 **Dieta mediterrânica**  
Dieta mediterrânica eleita melhor dieta para seguir em 2019



- 17 **Dieta mediterrânica**  
Dieta mediterrânica pode diminuir danos para a saúde provocados pela poluição do ar

- 18 **Dietas e nutrição**  
Comer ovo ao pequeno-almoço ajuda a prevenir e controlar diabetes

- 19 **Dietas e nutrição**  
Ingerir alimentos termogénicos ajuda a perder peso



- 26 **Dietas vegan**  
Conheça 11 dicas para seguir uma alimentação vegan

- 27 **Exercício**  
Capacidade de exercício pode prever risco de morte prematura

- 28 **Hemofilia**  
Maioria das pessoas com hemofilia afirma que doença condiciona a sua vida



- 29 **Neurociências**  
Falta de sono altera hormonas e aumenta desejo por comida hipercalórica

- 30 **Nutrição e saúde**  
Avelãs ajudam a manter ossos saudáveis e promovem saciedade

- 31 **Nutrição e saúde**  
Bacon e presunto contêm químicos que podem provocar cancro

- 32 **Nutrição e saúde**  
Beber café e chá demasiado quentes pode causar vários tipos de cancro



- 33 **Nutrição e saúde**  
Café diminui risco de desenvolver Alzheimer e Parkinson

40 **Nutrição e saúde**

Curcuma possui vários compostos benéficos para a saúde

41 **Nutrição e saúde**

É preciso educar para uma alimentação saudável

42 **Nutrição infantil**

Nutrição infantil à base de soja pode aumentar dores menstruais



42

43 **Obstetrícia**

Café em excesso durante a gravidez associado a baixo peso do bebê



43

44 **Obstetrícia**

Mulheres grávidas devem evitar comer patê e queijo creme

45 **Sarampo**

Registados mais de dez mil casos de sarampo no Brasil



46

46 **Saúde e bem-estar**

Estilo de vida e rendimento podem contribuir para disparidade nas mortes por cancro

47 **Saúde e bem-estar**

Vinagre de coco tem vários benefícios para a saúde

54 **Sexualidade**

Idosos que mantêm vida sexual ativa têm mais qualidade de vida

55 **Sexualidade**

Pais devem conversar com os seus filhos sobre uso de preservativos

56 **Sociedade**

Adultos mais velhos preocupam-se mais com bem-estar de estranhos

57 **Sociedade**

Taxas de overdose por opiáceos aumentam entre adolescentes e crianças

58 **Solidão dos idosos**

Reino Unido vai financiar mais de 120 projetos contra a solidão



58

59 **Tabagismo**

Associações antitabaco criticam debate sobre novos produtos

60 **Tabagismo**

Políticas antitabaco associadas a pressão arterial sistólica mais baixa

61 **Terapia animal**

Uso de cães em tratamentos pode potenciar contaminação por MRSA

62 **Termalismo**

Tratamentos termais voltam a ser comparticipados pelo Estado em 2019



41

NUTRIÇÃO

# Dieta DASH

Um plano para dominar a hipertensão!



## NUTRIÇÃO

Há dietas para todos os gostos. A diversidade é imensa, e não deixa de aumentar. Aparecem e desaparecem, como as modas... contudo, as dietas da moda não trazem benefícios a longo prazo. Resultado: a dúvida instala-se! Qual será a mais eficaz e saudável?





“a DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) é um padrão alimentar saudável criado por cientistas norte-americanos”

Numa tentativa de ajudar e esclarecer os milhões de pessoas que todos os anos dão início a uma dieta, a empresa Americana U.S. News and World Report divulga anualmente o ranking Best Diets (Melhores Dietas), elaborado após a consulta de especialistas de instituições como o Johns Hopkins, Tufts Medical Center, Universidade de Harvard e Mayo Clinic. No ano que agora terminou, ficaram *ex aequo* na primeira posição a dieta Mediterrânica e a dieta DASH.

A alimentação tradicional portuguesa, com especial destaque para o sul do país, enquadra-se nas características da saudável Dieta Mediterrânica, pautada pelo consumo diário de vegetais, legumes, cereais integrais, fruta, especiarias e azeite. Até aqui nada de novo!

Se nunca ouviu falar da dieta DASH, e está a pensar que é apenas mais uma dieta da moda, está muito enganado. Semelhante à mediterrânica, a DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) é um padrão alimentar saudável criado por cientistas norte-americanos na década de 90 para ser testado em indivíduos diagnosticados com hipertensão, que consiste num conjunto de abordagens dietéticas para promover o baixo consumo de sal.

## A ingestão de sal e a dieta DASH

O sal é um mineral constituído por dois elementos: o sódio e o cloro. O sódio é um nutriente essencial ao organismo mas, consumido em excesso, comporta sérios riscos para a saúde, estando relacionado com o aumento da pressão arterial.

Cerca de 10 por cento do sódio ingerido tem origem no conteúdo natural dos alimentos e o restante é proveniente de adição, durante o fabrico de alimentos processados ou aquando da sua confeção.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda o consumo de 5g de sal por dia para um adulto (1

colher de chá rasa) e 3g diárias para as crianças. Isto já inclui não só o sal acrescentado aos alimentos, como o que faz parte da sua composição, na totalidade de todas as refeições realizadas ao longo de um dia.

Atualmente, continuamos a consumir por dia quantidades elevadas de sal: de acordo com o Inquérito Nacional e de Atividade Física (IAN-AF, 2017), a ingestão média diária de sal na população portuguesa é de 7.3 gramas. Não é de estranhar, portanto, que 36 por cento da população seja hipertensa.

A situação é alarmente, e o pior é que a maior parte das pessoas não sabe identificar o sódio nos rótulos dos alimentos que adquirem. Este pode aparecer sob designações tão diversas como: teor de sal, sódio, NaCl (cloreto de sódio), Na (símbolo químico do sódio), glutamato monossódico, bicarbonato de sódio, bissulfato de sódio, fosfato dissódico, hidróxido de sódio e propionato de sódio.

A leitura dos rótulos é importante no sentido de se evitarem os alimentos que possuam mais de cinco por cento da dose diária recomendada (DDR)





**“Não se trata de uma dieta muito rigorosa e complicada mas, tal como todas as outras, tem algumas restrições.”**

de sódio, ou com mais de 1,5 g de sal por 100 g (0,6 g de sódio).

Alguns alimentos contêm naturalmente valores de sódio mais elevados, pelo que é necessário limitar o seu consumo. O destaque aqui vai para as carnes processadas (salsichas, rissóis, folhados, enchidos, hamburguers), algumas conservas (milho, ervilha, atum, sardinha), molhos embalados, caldos concentrados, batatas-fritas de pacote, bacalhau, alguns laticínios (manteigas com sal, queijos curados), refrigerantes (aqui o sódio pode ser adicionado como conservante), refeições pré-cozinhadas e snacks.

Inicialmente a dieta DASH foi concebida para as pessoas com pressão arterial elevada mas, à medida que os seus estudos foram

avançando e os resultados foram surgindo, chegou-se à conclusão que é indicada para todas as pessoas que desejem ter uma vida mais saudável.

As mudanças na alimentação implementadas por esta dieta levam a um aumento da qualidade de vida e à correção de problemas que poderiam desencadear doenças mais sérias.

## Como funciona: alimentos permitidos e proibidos

Não se trata de uma dieta muito rigorosa e complicada mas, tal como todas as outras, tem algumas restrições. A primeira grande restrição não levanta dúvidas, é o sal. É importante estar atento à quantidade de sódio contida no produto que se vai consumir, e isto independentemente de se ser, ou não, hipertenso.

A segunda restrição diz respeito à gordura saturada, normalmente presente nas carnes vermelhas, bacon, salsichas, no frango, no leite, queijos, óleos (incluindo o de

coco), manteigas, banhas, como por exemplo as de porco e as gorduras vegetais. Uma pessoa saudável pode consumir até 10 por cento de gorduras saturadas, já um hipertenso sofre uma redução para 6 por cento.

Além destas restrições, a dieta DASH também estipula um limite para o consumo de açúcar, isto porque o este é um dos agentes que contribui para o aumento de peso – nada favorável aos hipertensos.

Assim, doces e outros alimentos ricos em açúcar, incluindo produtos industrializados como biscoitos recheados, refrigerantes, achocolatados e massas prontas para bolos; alimentos ricos em farinha branca, como macarrão e pão branco, e as bebidas alcoólicas ficam fora do cardápio.

Resumidamente, os alimentos que devem ser consumidos em maiores quantidades são os ricos em proteínas, fibras, potássio, magnésio, cálcio e gorduras insaturadas, como as frutas, legumes e verduras, grãos integrais (aveia, farinha de trigo integral, arroz integral e quinoa),



leite e derivados desnatados, gorduras boas (castanhas, amendoins, nozes, avelãs, azeite), e carnes magras, dando preferência aos peixes, frango e cortes magros de carnes vermelhas.

**Atenção que para a dieta DASH, e não só, surtir efeito não basta apenas saber que alimentos estão proibidos e que alimentos são permitidos. As quantidades e a forma como se confeccionam é igualmente importante.**

Assim, no que diz respeito aos **grãos**, podem consumir-se 6 a 8 porções por dia – isto, claro, inclui o pão, massas e arroz integral, aveia ou cereais.



O **leite**, os **iogurtes** e os **queijos** são as apostas mais recorrentes nos laticínios. Podem consumir-se 2 a 3 porções diárias, devendo optar-se pelos que tenham teor de gordura reduzido ou nulo. Quanto aos queijos, ter cuidado pois mesmo os mais saudáveis têm geralmente um alto teor de sódio.



Ingerir 4 a 5 porções diárias de **legumes e verduras**, optando pelos frescos ou congelados. Os enlatados não são uma boa escolha, pois já passaram por processos de cozedura e perderam grande parte dos nutrientes, para além da elevada quantidade de sódio que muitos adquirem.



Relativamente às **carnes magras** (carnes com cortes mais magros, como frango sem pele e peixe) é aconselhável consumir 1,5 a 2,5 porções por dia. Convém não esquecer que o facto de serem carnes magras não quer dizer apenas carnes brancas, e a forma como se prepara o alimento é muito importante. Deve apostar-se em grelhados, cozidos, assados de preferência sem óleo, e evitar comer as peles tanto da carne como do peixe.



Seja em que dieta for, é obrigatório o consumo de **frutas**. Na dieta DASH aconselha-se a ingestão de 4 a 5 porções diárias (sempre que possível com casca, para se poder beneficiar

da fibra). A evitar as frutas enlatadas pois a maioria tem adição de açúcar.

A **água** deve ser a bebida de eleição, embora também se possa optar por sumos de fruta natural preparados no momento do consumo, ou infusões, sempre sem adição de açúcar. A ingestão diária deve aproximar-se dos dois litros.



Quando se fala em dieta DASH não se faz referência à **cafeína**, pois esta aumenta temporariamente a pressão, por isso, mais vale prevenir do que remediar.

Por semana, a dieta ainda recomenda o consumo de 4 a 5 porções de **oleaginosas** (uma porção é igual a 1/3 de uma chávena ou 40 gramas). Castanhas, nozes, amêndoas e outras oleaginosas fornecem gorduras boas, que reduzem o colesterol e atuam como antioxidantes, essenciais para a formação e recuperação muscular.





Embora a função principal desta dieta não seja a perda de peso, com a diminuição no consumo de açúcares, sódio e gorduras saturadas, o emagrecimento acaba por ser uma consequência. Porém, os benefícios deste tipo de alimentação vão mais longe.

Para além de controlar eficazmente a pressão arterial, a dieta DASH exerce o mesmo efeito nos níveis de açúcar no sangue. O aumento de consumo de fibras através dos produtos integrais faz com que a libertação da insulina seja contida, sendo melhor aproveitada no processo de produção de energia, o que diminui consideravelmente os níveis de glicose.

Os alimentos da dieta DASH são reguladores naturais do colesterol, particularmente do colesterol LDL (o “mau” colesterol). Com a diminuição dos níveis de colesterol e de gordura nas artérias o coração fica mais fortalecido e protegido contra o desenvolvimento de problemas cardiovasculares.

**“Para além de controlar eficazmente a pressão arterial, a dieta DASH exerce o mesmo efeito nos níveis de açúcar no sangue.”**

Consumir alimentos mais saudáveis, e principalmente uma quantidade maior de fibras e gorduras boas vai desintoxicar o organismo, e originar uma aceleração natural do metabolismo. A consequente redução de toxinas no organismo também torna as células mais saudáveis o que diminui o risco de desenvolver vários tipos de cancro.

Fácil de ser seguida e com poucas restrições, a dieta DASH não possui cardápios elaborados nem rituais de consumo, e ainda conta com alimentos fáceis de encontrar.

Nem tudo são, todavia, vantagens. É necessária uma adaptação gradual do

palato à restrição de sal e a inclusão de quantidades elevadas de vegetais exige algum trabalho na preparação, que pode ser desencorajador para pessoas menos empenhadas.

Especialmente por ser uma dieta direcionada à redução da pressão arterial, a sua prática deve ser recomendada e acompanhada por médicos e nutricionistas.

**Sempre que se inicia uma dieta o objetivo final é ficar mais saudável – seja pelo emagrecimento, ou pela redução do colesterol ou pressão arterial –, portanto não vale a pena arriscar a vida sem saber se é adequada e segura. Cada caso é um caso e deve ser muito bem avaliado por um profissional de saúde. Não deixe de o fazer!**

#### Saber Mais:

<https://saudelab.com/dieta-dash/>

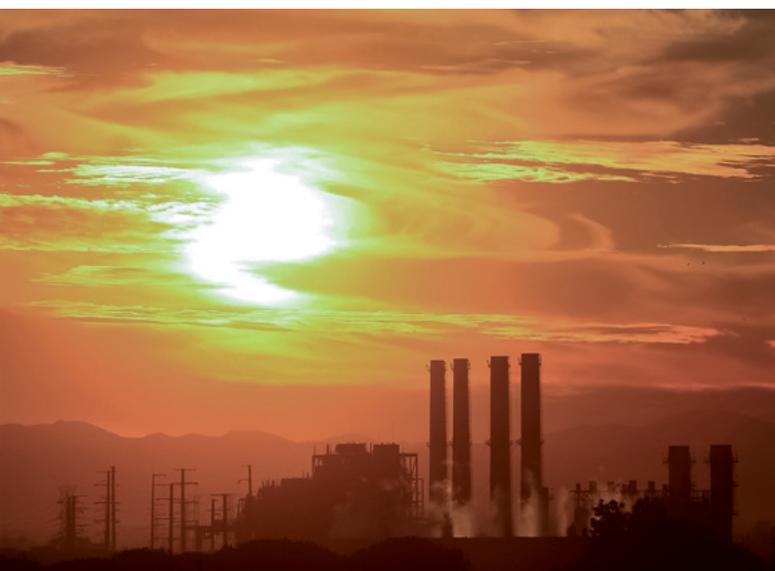
<https://segredodasaude.com/dieta-dash/>

<https://vivabem.uol.com.br/alimentacao/dieta/dieta-dash.htm>

Alerta relatório internacional

# Alterações climáticas aumentam risco de doenças e morte

**O risco de doenças e morte relacionadas com o calor está a aumentar em todo o mundo devido às alterações climáticas, de acordo com um relatório publicado na revista *The Lancet*.**



As temperaturas mais elevadas ameaçam os idosos e outras pessoas vulneráveis devido ao stress por calor e maior risco de doenças cardíacas e renais, de acordo com uma equipa internacional de especialistas.

Em 2017, mais de 157 milhões de pessoas em risco foram expostas a ondas de calor em todo o mundo, o que representa 18 milhões a mais de indivíduos face a 2016, disseram os pesquisadores.

Em média, cada pessoa foi exposta a mais 1,4 dias de ondas de calor entre 2000 e 2017, em comparação com 1986 a 2005. Além de adultos com mais de 65 anos, as pessoas vulneráveis vivem em cidades e têm doenças cardíacas, diabetes e doenças respiratórias crónicas.

O documento revelou ainda que, entre 1986 e 2017, a temperatura global subiu 0,3 graus Celsius. Mas o aumento médio de temperatura ao qual as pessoas foram expostas foi mais do dobro: 0,8 graus Celsius.

O calor excessivo foi responsável por 153 mil milhões de horas de trabalho perdidas em todo o mundo em 2017, um aumento de 62 mil milhões de horas em relação a 2000.

Pequenas alterações de temperatura e precipitação podem também aumentar a transmissão da dengue e outras doenças infecciosas que se difundem pela água e mosquitos.

As tendências dos impactos das alterações climáticas, exposições e vulnerabilidades mostram um risco inaceitavelmente alto para a saúde agora e no futuro, disseram os autores.

Está claro que a Natureza e a escala da resposta às alterações climáticas serão o fator determinante para a saúde das nações nos séculos vindouros, concluíram os autores.

#### Saber Mais:

<http://www.boasaude.com.br/noticias/11801/acompanhando-a-evolucao-da-saude-em-relacao-as-mudancas-climaticas.html>

<https://www.dn.pt/edicao-do-dia/06-dez-2018/interior/alteracoes-climaticas-nos-temos-uma-ameaca-a-nossa-sobrevivencia-10238103.html>

Em 2018

# Qualidade do ar melhorou na China

**A qualidade do ar melhorou na China, em 2018, segundo um relatório divulgado pelo ministério da Ecologia e Meio Ambiente chinês, que compila os dados recolhidos em 338 cidades do país.**

Entre as áreas abrangidas pelo estudo, 79,3 por cento dos dias registaram níveis “bons” de qualidade do ar, num acréscimo homólogo de 1,3 por cento e que se enquadra na meta definida pelo Governo chinês.

Na área composta pelos municípios de Pequim e Tianjin e a província de Hebei, uma das mais poluídas do país, a percentagem de dias com boa qualidade de ar fixou-se em 50,5 por cento, o que supõe um aumento de 1,2 por cento, face ao ano anterior.

A densidade das partículas PM 2.5 - as mais finas e suscetíveis de se infiltrarem nos pulmões - caiu 11,8 por cento, em termos homólogos, para uma média de 60 microgramas por metro cúbico.

O nível máximo de concentração recomendado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) é 25 microgramas por metro cúbico.

As cidades de Harbin e Changchun, capitais das províncias de Heilongjiang e Jilin, respetivamente, no nordeste do país, foram as que registaram maior melhoria da qualidade do ar, em 2018, segundo o relatório, que não avança com detalhes.



A China anunciou, no ano passado, um novo plano de ação para reduzir a poluição atmosférica, ao longo dos próximos três anos.

O objetivo é reduzir as emissões de dióxido de enxofre e óxidos de nitrogénio em mais de 15 por cento, em comparação com 2015, e que cerca de 300 das cidades abrangidas tenham 80 por cento dos dias com bons níveis de qualidade do ar.

**Saber Mais:**

<http://www.noticiasaoiminuto.com/mundo/1175195/qualidade-do-ar-da-china-melhorou-em-2018>

<https://jornaleconomico.sapo.pt/noticias/qualidade-do-ar-na-china-melhorou-em-2018-395617>



**ÍNDICE**<sup>®</sup>  
Acompanhe-nos

**facebook**<sup>®</sup>  
[www.facebook.com/INDICE.Terapeutico/](http://www.facebook.com/INDICE.Terapeutico/)



Conclui estudo publicado na revista *Cancer*

# Rastreios ajudam a reduzir mortalidade por cancro da mama

**As mulheres que realizam exames de mamografia em rastreios do cancro da mama têm um risco menor de morrer devido à doença dentro de dez a 20 anos após o diagnóstico, de acordo com um estudo publicado na revista *Cancer*.**

Cientistas da Suécia usaram registos abrangentes no Condado de Dalarna para calcular a incidência anual de cancro da mama e a incidência anual de tumores da mama fatais em dez anos e 11 a 20 anos passados sobre o diagnóstico.

Os pacientes incluíram mulheres com idade entre os 40 e os 69 anos que participaram ou não em rastreios entre 1977 e 2015. Os dados correspondentes do período de pré-seleção (1958 a 1976) foram apresentados para comparação adicional.

Os pesquisadores descobriram que, em comparação com os riscos correspondentes para os não participantes, as mulheres que optaram por participar de um programa organizado de rastreio de cancro da mama tiveram um risco 60 por cento menor de morrer de cancro da mama dentro de dez anos após o diagnóstico, e um risco 47 por cento menor de morrer devido a esta patologia dentro de 20 anos após o diagnóstico (riscos relativos, 0,4 e 0,53, respetivamente).

Estes resultados, a partir de dados precisos basea-

dos em indivíduos, cobrindo seis décadas, devem fornecer às mulheres e aos seus médicos a certeza de que realizar mamografias regulares e de alta qualidade é a melhor forma de reduzir o risco de morte prematura por cancro da mama, afirmaram os autores.

#### Saber Mais:

<http://www.boasaude.com.br/noticias/11810/mamografia-ajuda-na-reducao-da-mortalidade-em-pacientes-com-cancer-de-mama.html>

<https://www.saudebemestar.pt/exame/imagiologia/mamografia/>

Conclui a EMA

# Suplementos de ómega 3 não previnem segundo enfarte

**Os medicamentos à base de ómega 3 não são eficazes na prevenção de problemas cardíacos em pacientes que tiveram um ataque cardíaco, conclui o Comité de Medicamentos para Uso Humano (CHMP) da Agência Europeia do Medicamento (EMA, na sigla em inglês), após uma revisão de dados acumulados ao longo dos últimos anos.**

Segundo o jornal espanhol *El País*, o parecer do CHMP será agora enviado à Comissão Europeia (CE), que deverá emitir uma decisão final legalmente vinculativa para ser aplicada em todos os estados-membros da União Europeia (UE).

De acordo com a informação divulgada pela EMA, os medicamentos com ácidos gordos ómega 3 - que são naturalmente encontrados em peixes como o salmão - foram aprovados em vários países da UE, a partir de 2000, para utilização em pacientes que tinham sofrido um ataque cardíaco, em combinação com outros medicamentos.

Quando foram autorizados, os dados disponíveis mostravam que podiam ter alguns benefícios na redução de problemas graves de



coração e vasos sanguíneos, embora esses benefícios fossem considerados modestos. Desde então, os dados que surgiram não confirmaram esses mesmos efeitos.

A revisão teve início em março de 2018, a pedido da agência de medicamentos sueca. Não existem quaisquer preocupações do ponto de vista da segurança destes medicamentos, mas o CHMP concluiu que o equilíbrio entre os benefícios e os riscos destes medicamentos para prevenir a ocorrência de problemas cardíacos é agora negativo.

No comunicado, a EMA diz que, caso esteja a usar este tipo de medicamentos para reduzir o risco de eventos cardíacos, deve aconselhar-se com o seu médico sobre a melhor alternativa.

Embora não sejam recomendados para este fim, os ácidos gordos ómega 3 continuam a ser aconselhados

para reduzir certos tipos de gordura no sangue, como os triglicérides.

Esta não é a primeira vez que surgem estudos a questionar os efeitos do ómega 3 para prevenção de problemas cardíacos. Uma investigação levada a cabo pela Cochrane, uma organização internacional sem fins lucrativos, concluiu, após uma revisão sistémica, que os suplementos de ómega 3 não nos protegem de um ataque cardíaco, nem de um acidente vascular cerebral (AVC).

#### Saber Mais:

<https://www.dn.pt/vida-e-futuro/interior/suplementos-de-omega-3-nao-previnem-segundo-enfarte-10416772.html>

<https://extra.globo.com/noticias/saude-e-ciencia/omega-3-vitamina-nao-previnem-cancer-problemas-do-coracao-aponta-estudo-23275779.html>

Pela 'US News and World Report'

# Dieta mediterrânea eleita melhor dieta para seguir em 2019

**A dieta mediterrânea foi escolhida como a melhor para 2019, num ranking divulgado nesta quarta-feira, dia 2 de janeiro, pela empresa norte-americana de comunicação 'US News and World Report'.**

Ao todo, foram avaliadas 41 das mais populares dietas do mundo, e a mediterrânea também triunfou em algumas subcategorias, como melhor dieta para comida saudável, melhor dieta para controlo de diabetes e dieta mais fácil de seguir.

O resultado não surpreende, já que diversos estudos mostram que a sua base alimentar pode reduzir o risco de diabetes, de colesterol alto, demência, perda de memória, depressão e cancro da mama.

Apesar da dieta mediterrânea não ser exata, uma vez que



portugueses, gregos, italianos, franceses e espanhóis se alimentam de modo diferente, os seus princípios são os mesmos, estando associada a ossos mais fortes, a um coração mais saudável e a uma maior esperança média de vida.

A dieta mediterrânea é baseada em frutas, vegetais, leguminosas, ervas, frutos secos e azeite. Em detrimento de açúcar, farinha, manteiga e carnes vermelhas.

De modo a elaborar o ranking, um painel de especialistas na área da saúde, principalmente em problemas de coração, diabetes, nutrição e obesidade, analisou periódicos médicos sobre dietas e relatórios governamentais. O ponto em comum entre todos os planos de alimentação é o uso mínimo de produtos processados, dando maior foco para frutas e vegetais.

Em 2018, a dieta mediterrânea empatou na primeira posição

com a 'Dash', plano semivegetariano criado por um instituto norte-americano de prevenção de hipertensão e que, em 2019, ficou em segundo lugar.

#### Saber Mais:

<https://www.noticiasominuto.com/lifestyle/1173521/foi-eleita-a-melhor-dieta-para-seguir-em-2019-sinta-se-bem>

<http://www.fpcardiologia.pt/o-conceito-de-dieta-mediterranea-e-piramide-alimentar-mediterranea/>

Estudo acompanhou participantes durante 17 anos

# Dieta mediterrânica pode diminuir danos para a saúde provocados pela poluição do ar

**Segundo um novo estudo realizado pela Universidade de Nova Iorque, nos Estados Unidos, a dieta mediterrânica pode influenciar a associação entre a exposição à poluição do ar a longo prazo e os efeitos na saúde.**

O estudo cobriu um período de 17 anos durante o qual foram acompanhadas 548 699 pessoas. Os participantes, que tinham uma idade média de 62 anos, eram provenientes de seis estados norte-americanos: Califórnia, Flórida, Louisiana, Nova Jersey, Carolina do Norte e Pensilvânia.

Durante o período de estudo de 17 anos, 126 835 participantes do grupo de estudo morreram.

Os investigadores dividiram os voluntários em cinco grupos, dependendo do nível de adesão à dieta; os participantes foram associados a estimativas de exposição a longo prazo a partículas finas (PM2,5), óxido nítrico (NO2) e ozono (O3).

Os especialistas compararam os participantes que eram menos e mais aderentes a uma dieta mediterrânica e descobriram que as mortes por todas as causas aumentaram em cinco por cento para cada aumento de dez partes por mil milhões na exposição média a longo prazo de NO2 naqueles menos aderentes, em comparação com apenas dois por cento nos mais aderentes.

As mortes por doenças cardiovasculares aumentaram em 17 por cento para cada aumento de dez microgramas por metro cúbico (mcg/m<sup>3</sup>) na exposição média a longo prazo de PM2,5 nos menos aderentes, em comparação com apenas cinco por cento nos mais aderentes.



As mortes por doenças cardiovasculares aumentaram dez por cento para cada aumento de dez ppb na exposição ao NO2 nos menos aderentes, comparados com apenas dois por cento nos mais aderentes.

Os cientistas também observaram que seguir uma dieta mediterrânica não parece prevenir os efeitos negativos da exposição a longo prazo ao O3.

#### Saber Mais:

<https://www.food.news/2019-01-03-following-a-mediterranean-diet-may-blunt-the-effects-of-air-pollution.html>

<http://visao.sapo.pt/visaomais/2018-05-28-Identificada-mais-uma-vantagem-da-dieta-mediterranica-Protege-contra-a-poluicao-do-ar>

Revela estudo internacional

# Comer ovo ao pequeno-almoço ajuda a prevenir e controlar diabetes

De acordo com um novo estudo realizado na Finlândia, a dieta tem um papel determinante na regulação dos níveis de açúcar no sangue.



Uma nova pesquisa sugere que os pacientes podem atenuar os sintomas associados à diabetes de tipo 2 consumindo diariamente um ovo.

Ainda assim a pesquisa já mostrou ser controversa, pois há quem na comunidade científica não concorde com todos os benefícios do alimento, acusando-o de contribuir para o aumento do colesterol.

Mas, segundo a Associação Norte-Americana para o Estudo da Diabetes, consumir um ovo por dia ajuda, de facto, a controlar os níveis de açúcar no sangue, já que este alimento apresenta um alto teor de proteína e tem poucos hidratos de carbono na sua composição, e demora a ser digerido, impedindo, assim, que os índices de açúcar subam para níveis perigosos para a saúde.

Trata-se ainda de um alimento rico em potássio, um nutriente ideal para a manutenção da saúde cardiovascular e que regula os níveis de sódio no organismo.

A biotina presente no ovo também é benéfica para a produção de insulina, tratando-se de uma hormona que ajuda a estabi-

lizar a glucose ou açúcar na corrente sanguínea.

Para além das recomendações da organização norte-americana, o novo estudo realizado por cientistas da Universidade do Este da Finlândia, salienta que é possível assistir a benefícios na saúde de pacientes diabéticos quando estes consomem apenas um ovo por dia.

Os dados da pesquisa, publicados no periódico científico *Molecular Nutrition and Food Research*, sugerem que comer ovos com moderação tem efeitos positivos no organismo dos diabéticos.

“Apesar de ainda ser muito cedo para estabelecermos uma relação causal a 100 por cento, a verdade é que os compostos do ovo têm um papel determinante no adiamento da incidência de diabetes de tipo 2 e na atenuação dos sintomas de quem já sofre da doença”, afirmou Stefania Norman, líder do estudo.

#### Saber Mais:

<https://www.noticiasaminuto.com/lifestyle/1174636/bom-dia-comer-este-alimento-ao-pequeno-almoco-combate-a-diabetes>

<https://mudandodiabetes.com.br/dicionario-de-alimentos/ovo/>

Chá verde e iogurte grego estão na lista

# Ingerir alimentos termogénicos ajuda a perder peso

**Adicionar alimentos termogénicos à dieta ajuda a perder peso, visto que estes aceleram o metabolismo e potenciam a queima de gordura.**

A nutricionista e personal trainer Elissa el Hadj, revelou, em declarações ao Mirror Online, revelou como estes alimentos beneficiam aqueles que pretendem emagrecer.

“As opções termogénicas contribuem para aproximadamente dez por cento da capacidade diária da queima calórica, acelerando o metabolismo”, explicou.

Estes alimentos exigem que o organismo dispense mais energia para os digerir, fazendo com que o corpo queime mais gordura enquanto os processa.

A especialista dá seis exemplos de alimentos termogénicos que pode adicionar à dieta:

**1. Malaguetas.** Os alimentos picantes aceleram o metabolismo até 20 por cento. As malaguetas também contêm capsaicina, um composto que promove o emagrecimento e a saúde cardíaca;

**2. Aveia.** É uma ótima opção para o pequeno-



almoço. Sendo um alimento de digestão lenta, exige que o organismo dispense mais energia. Estabiliza ainda os níveis de açúcar, o que, por sua vez, fará com que se sinta saciado durante mais tempo;

**3. Vegetais.** Estes alimentos ricos em fibra também têm qualidades termogénicas. Exemplos destes vegetais incluem couve, espinafres e brócolos;

**4. Chá verde.** Inúmeras pesquisas já demonstraram que os flavonoides e a cafeína do chá verde ajudam a elevar a taxa metabólica, aumentando ainda os níveis de oxidação do tecido adiposo, o que, por sua vez, provoca a queima mais intensa de gordura. Segundo um estudo realizado pela Universidade de Maryland, nos Estados Unidos, quem deseja emagrecer deve

beber três chávenas de chá verde por dia;

**5. Peixe.** Alimentos com alto teor de proteína aceleram o metabolismo. Nomeadamente, peixes gordos, tais como a sardinha, cavala ou salmão são ricos naquele nutriente;

**6. Iogurte grego.** O iogurte grego gordo contém ácido linoleico conjugado, que promove a perda de peso e a queima de gordura em indivíduos com excesso de peso e obesos, segundo uma meta-análise que incidiu sob 18 estudos. O alimento rico em proteína é também uma ótima fonte de cálcio e pode aumentar o gasto de gordura e proteger os músculos durante o processo de emagrecimento.

#### Saber Mais:

<https://www.noticiasao minuto.com/lifestyle/1163601/emagrecer-ja-junte-estes-seis-alimentos-termogenicos-a-sua-dieta>

<https://www.tuasaude.com/quais-sao-os-alimentos-termogenicos/>

TERAPIAS COMPLEMENTARES

# MEDITAÇÃO

Para uma vida mais Zen





## TERAPIAS COMPLEMENTARES

O ritmo de vida é cada vez mais frenético, as exigências a nível profissional e pessoal tendem a aumentar e as 24 horas do dia não são suficientes para cumprir tantas obrigações. Ter um momento para si é, para a maior parte das pessoas, impossível.

Anda-se permanentemente atarefado, com pressa, a pensar no próximo teste, no jantar das crianças, na próxima reunião, no amanhã, e até na próxima vida. A consequência? Deixamos de viver o agora!



A ansiedade e o stress tomam, diariamente, conta de cada um de nós. É, por isso, natural que procuremos cada vez mais formas de lidar com estas situações, como a meditação, por exemplo. Sabe de que se trata?

Talvez ache, como a maior parte das pessoas, que meditar é “não pensar em nada”. Acontece que “não pensar em nada” é muito difícil, pois a natureza da mente é pensar. Na meditação não deixa de se pensar, o que acontece é que a mente acalma, havendo um intervalo maior entre um pensamento e outro.

A palavra meditação deriva do latim *meditare*, que significa voltar-se para o centro e desligar-se do mundo externo. É, principalmente, uma prática de concentração e autoconhecimento, um conjunto de técnicas para treinar a mente. Estas técnicas podem ser praticadas sozinho ou em

“

**A meditação permite alcançar o equilíbrio, aumentar o bem-estar e a qualidade de vida ao mesmo tempo que atua como coadjuvante em terapias físicas.**

”

grupo e visam alcançar um estado pleno para o corpo, mente ou ambos.

E não pense que é “coisa de adultos”, pois as crianças não têm preocupações, responsabilidades, ou obrigações. As coisas não são bem assim: questões como o bullying, os problemas familiares, o stress causado pelo excesso de atividades, o uso excessivo de brinquedos eletrónicos e tecnologia e a exigência de resultados na escola estão a criar crianças tristes e

ansiosas, com problemas de atenção, concentração, e comportamento – problemas que podem ser atenuados ou mesmo ultrapassados através da meditação.

Os seus benefícios são inquestionáveis para quem a pratica. A meditação permite alcançar o equilíbrio, aumentar o bem-estar e a qualidade de vida ao mesmo tempo que atua como coadjuvante em terapias físicas. Uma prática frequente trata e reduz o stress, a ansiedade e a depressão; reduz a pressão sanguínea; aumenta a circulação sanguínea e acalma os batimentos cardíacos; trata a insónia; combate dores físicas; ameniza problemas gastrintestinais; estimula a produção de serotonina e melhora o humor; fortalece o sistema imunológico; permite alcançar estabilidade emocional; estimula a criatividade; clareia os pensamentos; melhora o funcionamento do cérebro; melhora a forma de lidar com os problemas e ainda dá uma sensação

de paz e bem-estar ao indivíduo.

Desengane-se se acha que é mais uma novidade, ou moda com os dias contados! Pelo contrário, é uma técnica milenar que surgiu na Ásia, com origem em religiões e crenças. Não pertence apenas a uma sociedade, mas deriva de muitas práticas antigas, o que a identifica com diversas variações e objetivos. Em função do objetivo, a técnica de meditação mais adequada varia.

## Tipos de meditação

Existem muitos tipos de meditação, mais ainda se forem consideradas as formas tradicionais e as suas interpretações modernas. É importante escolher a que melhor se encaixa nas necessidades de cada um, já que em função da atividade física e mental se irá precisar de uma ou de outra.

Muitas vezes estão associados a correntes





religioso-filosóficas como o budismo e o taoísmo, com uma multiplicidade de formas de manifestação, o que se reflete em diferentes tipos de meditação.

### Meditação Budista

O próprio Buda recomendava aproximar-se da natureza para a meditação: sentar-se no solo sobre uma almofada ou num espaço tranquilo da natureza proporciona o ambiente perfeito para começar a meditar. O primeiro passo é alcançar um estado de máxima atenção e tranquilidade.

*Ainda que existam vários tipos de meditação budista, todos coincidem quanto à técnica contemplativa, que tem como objetivo alcançar a verdadeira compreensão ou o nirvana (um estado de paz e tranquilidade).*

### Meditação Zen ou Zazen

Este tipo de meditação parte do princípio minimalista que

possibilita a tranquilidade. Nas salas ou nos locais onde se pratica não há objetos, as paredes são neutras e reina acima de tudo o silêncio.

*Para a meditação Zen a postura e a respiração são muito importantes. A coluna deve ficar reta enquanto se estiver sentado numa cadeira, numa almofada ou num banco. As mãos devem estar uma em cima da outra e as pernas, de preferência, cruzadas.*

Pratica-se, então, uma respiração relaxada e natural. Mas não se iluda, ainda que possa parecer muito simples, a meditação zen é complexa de dominar, uma vez que implica um controle total sobre o corpo e sobre a mente.

### Meditação transcendental

A meditação transcendental não está relacionada com crenças religiosas,

não exige uma postura específica, um estado mental ou uma mantra (os sons sagrados da tradição budista, por exemplo a palavra OM). Trata-se simplesmente de manter a calma durante o período de tempo que dura, geralmente, 20 minutos. As pessoas que praticam este tipo de meditação costumam fazê-lo duas vezes por dia.

### Meditação vipassana

Uma das mais antigas da Índia, esta técnica de meditação é considerada um processo de auto-purificação, e por isso exige uma concentração primeiro direcionada à respiração, para a seguir se focar no corpo, com o objetivo de entender as verdades universais da impermanência, o sofrimento e a ausência do ego.

### Meditação taoísta

Na meditação taoísta o objetivo é empregar a energia chi, senti-

“

**Em função do objetivo, a técnica de meditação mais adequada varia.**

”



la e trabalhar com ela. Normalmente a prática desta meditação passa por prestar atenção e sentir essa energia em todo o corpo.

### Meditação guiada

É uma das formas mais modernas de meditação, podendo encontrar-se em centros especializados e até em redes sociais, aplicativos e plataformas como o Youtube ou Spotify. Aqui a premissa principal é, precisamente, a presença de um guia espiritual. O guia ajuda a superar as dificuldades da meditação, sobretudo quando se está a iniciar essa caminhada.

### Meditação Mindfulness

Na meditação mindfulness, ou Atenção Plena, todo o ênfase está na consciência. Trata-se de prestar atenção ao momento presente, sem

ficar apegado ao passado ou sem se projetar no futuro. Na sua base, a mindfulness é um treino baseado na conexão mente-corpo, podendo ajudar a observar os padrões de pensamentos e emoções, as suas experiências – boas, neutras ou negativas.

### Meditação ioga

Boa parte das práticas de ioga incluem meditação. Geralmente começam ou terminam com essa prática, que é um ótimo complemento para qualquer aula de ioga. Isto porque ela ajuda a encontrar um estado de tranquilidade muito benéfico para a prática das asanas (postura confortável e equilibrada).

Independentemente do tipo, já está comprovado que a meditação tem a capacidade de transformar a vida da



peessoa e fazer com que ela realmente descanse. Há inclusive estudos que afirmam que um período de práticas de meditação promove o relaxamento por tempo mais prolongado que o mesmo período de férias. Se não houvesse mais motivos, este já seria motivo suficiente para embarcar nesta aventura.

### Passo a passo para começar a praticar

A meditação pode ser um desafio no início. O segredo é não desistir e fazer com que a prática seja parte do dia-a-dia. Vamos lá, então!

#### 1º Passo – Escolher um bom local

O local ideal será aquele onde a pessoa consiga estar consigo mesma, onde não sofra interrupções e, principalmente, onde se sinta confortável. Se não for possível criar um cantinho para meditação em casa, pode ser um espaço dentro do próprio quarto, por exemplo. Velas, plantas e insensos são bem-vindos.

“  
O segredo é não desistir e fazer com que a prática seja parte do dia-a-dia.  
”

#### 2º Passo – Determinar uma posição confortável

O segundo passo é definir uma posição realmente confortável para permanecer imóvel durante algum tempo. O ideal é estar sentado, logo, deve escolher uma almofada firme para ter mais estabilidade. A cama não é um bom lugar.

#### 3º Passo – Garantir silêncio

Ainda que algumas pessoas se consigam concentrar com barulhos ao redor, o ideal é manter um ambiente silencioso. Tome um banho quente para relaxar e desligue telemóveis e outra tecnologia.



#### 4º Passo – Concentre-se na respiração

Para afastar os pensamentos deve concentrar-se totalmente na respiração. Crie uma percepção da sua respiração, sinta o ar a entrar e sair dos pulmões, respirando de forma lenta. Este processo irá, aos poucos, conduzir a mente ao estado de meditação.

#### 5º Passo – Mantenha o hábito de fazer os exercícios

A meditação é algo muito próprio de cada um, o importante é manter a prática e ir moldando-a conforme for evoluindo. Existem meditações não-guiadas e guiadas – os iniciantes até podem sentir-se mais confortáveis com a última opção.

Também existem mantras que têm o poder de criar encantamentos e atrair as melhores vibrações, e até pode criar um mantra próprio.

#### 6º Passo – Acalmar a mente

A meditação tem como principal objetivo silenciar e acalmar a mente. Com tantos estímulos externos acabamos por nos esquecer da possibilidade de nos desligarmos e entrar em contacto com o nosso mundo interior.

As primeiras tentativas de meditação deverão ser interrompidas por diversos pensamentos que virão à tona. Sempre que surjam na mente, deve retornar a atenção para o propósito inicial focando-se no momento, até porque os problemas estarão lá quando terminar a sessão e nessa altura estará em melhores condições para os resolver. Quanto mais vezes fizer este exercício, mais fácil será da próxima vez.

#### 7º Passo – Voltar devagar

Assim que o período de meditação terminar, não se deve levantar rapidamente mas com calma. Abra lentamente os olhos e



deixe a respiração voltar lentamente ao normal. Deixe a sensação de tranquilidade reinar por um momento, mesmo que tenha obrigações e tarefas a cumprir.

Após seguir todos os passos basta integrar a meditação na rotina diária. O ideal é começar a meditar durante 10 a 15 minutos por dia, e passar para os 30 minutos após um mês. Vai constatar que a prática regular é transformadora.

O ser humano do século XXI vive num mundo abalado por crises. O auge das tecnologias mais diversas e a globalização inevitável estão a deixar-nos psicologicamente desalentados. Vivemos mais tempo, mas com muito mais velocidade e, a este ritmo, não é de admirar que fiquemos sem fôlego.

A meditação pode ser o caminho para sair do labirinto do mundo em que vivemos, em mudança e em crise permanente. Tão

“

**A meditação pode ser o caminho para sair do labirinto do mundo em que vivemos**

”

antiga como a humanidade, talvez seja a via que nos pode conduzir ao centro de nós próprios, o único lugar onde reina a verdadeira paz. Aproveite essa paz e, acima de tudo, viva no momento presente, liberte-se do passado e não fique ansioso com o futuro!

#### Saber Mais:

<https://www.tuasaude.com/como-meditar/>

<http://maisquealimento.com/importancia-da-meditacao/>

<https://www.eusemfronteiras.com.br/tipos-de-meditacao-com-qual-deles-voce-mais-se-identifica/>



Número de pessoas que adotam esta dieta tem aumentado

# Conheça 11 dicas para seguir uma alimentação vegan

De acordo com a Sociedade Vegan britânica, o número de indivíduos que optou por seguir o veganismo duplicou apenas entre 2014 e 2016.



Se também está a considerar adotar uma dieta vegan, existem algumas dicas que poderão facilitar esta transição e aumentar as probabilidades de permanecer fiel às suas novas escolhas alimentares.

Os especialistas dão 11 conselhos que podem ajudar na mudança para uma dieta que exclui alimentos de origem animal:

1. Cozinhe grandes porções de alimentos para que possa congelar várias doses e não tenha que pensar constantemente no que vai cozinhar. Por exemplo, a sopa é uma refeição simples e que pode facilmente confeccionar em grandes quantidades, usando uma enorme variedade de vegetais, feijão ou quinoa, que são ótimas fontes de proteína, de cálcio e de outros nutrientes benéficos para a saúde do organismo;

2. Não necessita obrigatoriamente de substituir a carne ou peixe por substitutos vegans pré-preparados e embalados, pode, por exemplo, moer e moldar lentilhas ou grão e transformá-los em hambúrgueres vegan;

3. Faça alterações simples às refeições, tal como remover o queijo e adicionar levedura, que tem um sabor semelhante ao do queijo;

4. Invista num processador de alimentos para que

consiga cozinhar todo o tipo de refeições vegan, tais como falafels;

5. Use abacate nas suas saladas e sobremesas;

6. Há inúmeros alimentos que pode utilizar como substitutos de produtos lácteos, poderá fazer o seu queijo de caju, iogurte de banana ou leite de amêndoa caseiro;

7. É importante que consuma cálcio através de fontes vegetais. Pode ingerir cálcio através de alimentos como o tofu, couve, brócolos e de outros vegetais;

8. Consuma chocolate preto, ao invés de chocolate de leite. Pode ainda utilizar o processador alimentar para fazer bolachas proteicas à base de nozes e de passas;

9. Beba mais batidos à base de fruta e de vegetais;

10. Pode comer gelado vegan, misturando rodela de banana congeladas e frutos vermelhos;

11. Use aquafaba (o líquido encontrado nas latas de grão de bico), em vez de ovos, para confeccionar pavlovas e merengues.

#### Saber Mais:

<https://www.noticiasaoiminuto.com/lifestyle/1174685/diga-nao-a-carne-11-dicas-para-seguir-uma-alimentacao-vegan>

<https://www.vidaativa.pt/a/plano-alimentar-vegan/>

Estudo avaliou 12 615 indivíduos

# Capacidade de exercício pode prever risco de morte prematura

**Um estudo internacional concluiu que a forma como as pessoas realizam um teste de exercício que exija que se movam muito rapidamente pode prever o risco de morte prematura por doenças cardíacas, cancro e outras patologias.**

O estudo incluiu 12 615 participantes com doença arterial coronária conhecida ou suspeita. Um dos testes consiste em subir quatro lances de escada a um ritmo rápido (em menos de um minuto) sem ter que parar. Caso o paciente consiga realizar a atividade, terá uma boa capacidade funcional. Se não conseguir, é um sinal

de que o paciente precisa fazer mais exercícios.

A atividade física tem um efeito positivo sobre a pressão arterial e os lípidos, reduz a inflamação e melhora a resposta imune do corpo aos tumores.

Um MET corresponde à energia necessária para uma pessoa permanecer assentada em repouso. Caminhar rapidamente requer cerca de três MET, enquanto correr leva mais de seis MET. Este estudo definiu uma boa capacidade funcional como a capacidade de atingir uma carga de trabalho máxima de 10 MET. Ser capaz de subir quatro lances de escada em cerca de 45-55 segundos seria equivalente a 10 MET.

Quando os participantes do estudo foram



acompanhados durante os cinco anos seguintes, cada MET atingido durante o teste de exercício foi associado a um risco nove por cento menor de morte cardiovascular, um risco nove por cento menor de morte por cancro e um risco quatro por cento menor de outras causas da morte.

Em pessoas com baixa capacidade funcional, a taxa de mortalidade por doença cardíaca foi quase três

vezes maior e as mortes por cancro foram quase o dobro, em comparação com participantes que tiveram boa capacidade de exercício.

#### Saber Mais:

<http://www.boasaude.com.br/noticias/11803/capacidade-de-exercicio-pode-prever-o-risco-de-morte-prematura.html>

<https://hypescience.com/a-esteira-da-academia-pode-prever-quando-voce-vai-morrer/>



NOVO FORMATO  
**VET DIGEST**® MAGAZINE  
by **ÍNDICE**®

Revela estudo nacional

# Maioria das pessoas com hemofilia afirma que doença condiciona a sua vida

**A Assembleia da República e a Associação Portuguesa de Hemofilia e de outras Coagulopatias Congénitas (APH) apresentaram o primeiro estudo nacional que avalia as reais perceções dos intervenientes na área da hemofilia.**

“Este estudo deve obrigar-nos a repensar a forma como estamos a encarar esta doença. Quase todas as pessoas com hemofilia e cuidadores aceitem as hemorragias como uma condição normal, mesmo afirmando que fazem profilaxia, é muito grave. São as hemorragias que limitam e degradam a vida das pessoas com hemofilia, é urgente que a profilaxia e a adesão ao tratamento seja melhorada, exigindo-se uma personalização do tratamento que conduza às zero hemorragias”, afirma Miguel Crato, presidente da APH.

O Auditório de Almeida Santos do Novo Edifício da Assembleia da República foi o lugar escolhido para a iniciativa “Hemofilia – Hemorragias Zero, um mito ou uma realidade”, onde foram divulgados os resultados do inquérito “Perceções sobre hemo-

filia: impacto, gestão do tratamento, envolvimento e informação” que envolveu cuidadores, pessoas com hemofilia, profissionais de saúde, políticos e reguladores.

A sessão contou com a participação da diretora-Geral de Saúde, Graça Freitas, representantes da Ordem dos Farmacêuticos, Ordem dos Enfermeiros e Ordem dos Médicos, deputados da Comissão de Saúde e membros de várias associações de doentes.

Além de um debate que envolveu os diversos intervenientes do inquérito, foram definidas algumas estratégias de futuro para a hemofilia, e discutidos exemplos de possível aplicação legislativa que foram acompanhados pelo entendimento político da área.

Foram inquiridas 112 pessoas, o que corresponde



a uma taxa de resposta de 61,8 por cento e através das quais foi possível apurar que existe ainda um significativo desconhecimento em relação à hemofilia, principalmente entre o poder político e os reguladores, e que a grande maioria das pessoas que vivem diretamente com esta condição assume que esta lhes condiciona a vida, seja pelas limitações físicas que impõe ou pelo medo de ter uma hemorragia.

De forma geral, identificaram-se várias necessidades e receios, principalmente ao nível da distribuição da informação e da gestão do impacto da doença, que são comuns aos vários inquiridos.

#### Saber Mais:

<https://pontosdevista.pt/2018/12/19/71-das-pessoas-hemofilia-afirma-doenca-condiciona-vida/>

<http://aphemofilia.pt/>

<https://www.unidospelahemofilia.pt/a-hemofilia/o-que-e-a-hemofilia/>



Revela estudo publicado no *Journal of Neuroscience*

## Falta de sono altera hormonas e aumenta desejo por comida hipercalórica

**A falta de sono pode ativar áreas do cérebro relacionadas com o apetite e estimular a produção de hormonas que dizem ao organismo que estamos famintos.**

A falta de sono aumenta o desejo por junk food e, se a ausência de descanso se mantiver, eleva o risco de obesidade, indicou um estudo publicado no *Journal of Neuroscience*.

A investigação dos cientistas Julia Rihm e Khan Peters, da Universidade de Colónia, na Alemanha, combina efeitos dos comportamentos com endocrinologia: “em consequência da falta de sono varia a nossa valorização da comida”, resumiu Khan Peters.

O estudo analisa como o cansaço pode ativar as áreas do cérebro relacionadas com o apetite e as hormonas que dão a sensação de fome.

Os investigadores recrutaram 32 homens, com idades entre os 19 e 33 anos, e todos receberam o mesmo jantar: massa com carne, uma maçã e um iogurte de morango. Depois, os participantes foram divididos em dois grupos: um foi para casa com um aparelho que regista as horas dormidas e o outro ficou no laboratório a noite inteira, com diversas atividades para entreter e evitar o sono.

No dia seguinte, foram realizados testes de glicose ao sangue e às hormonas responsáveis pelo stress e apetite. Além disso, os grupos viram diferentes imagens de comidas hipercalóricas – como barras de chocolate – e de objetos não comestíveis – como chapéus – e tiveram que avaliar quanto estariam dispostos a pagar por eles numa escala de zero a três euros.

Os resultados mostraram que a falta de sono aumentava o valor subjetivo da comida em relação aos objetos não comestíveis.

As imagens neuronais também revelaram uma maior atividade num circuito que envolve a amígdala – que controla o comportamento que procura a recompensa – e o hipotálamo – vinculado ao apetite nas situações em que os voluntários estavam com privação de sono.

“Estes dados sugerem uma conexão direta entre a falta de descanso e o excesso de comida, com o conseguinte risco de obesidade”, concluiu a cientista alemã.

### Saber Mais:

<https://lifestyle.sapo.pt/saude/noticias-saude/artigos/falta-de-sono-aumenta-desejo-por-comida-hipercalorica-e-risco-de-obesidade>

<https://tudonoticia.org/lifestyle/falta-de-sono-altera-hormonas-aumenta-desejo-por-comida-hipercalorica-04806020>

Descubra cinco benefícios deste fruto seco

# Avelãs ajudam a manter ossos saudáveis e promovem saciedade

As avelãs são dos frutos secos mais apreciados em todo o mundo e trazem vários benefícios para a saúde, segundo especialistas em nutrição.

Adicionar avelãs à dieta ajuda a melhorar a saúde do organismo em geral, gerando benefícios, por exemplo, para os ossos e para o coração.

Descubra como estes frutos secos podem melhorar a saúde:

**1. São benéficos para os ossos.** As avelãs são uma excelente fonte do nutriente conhecido por manganês. Apenas uma porção de avelãs pode fornecer até 87 por cento da dose diária recomendada deste nutriente. Pesquisas já realizadas sugerem que o manganês, em combinação com

outros nutrientes, pode contribuir para melhorar a densidade mineral dos ossos, reduzindo, desta forma, o risco de aparecimento de condições como a osteoporose e dores nas articulações;

**2. Promovem a saciedade.** “Como a maioria dos frutos secos, as avelãs são altamente densas em nutrientes”, explica a dietista Rachel Fine à publicação Elite Daily. “Sobretudo porque são ricas em gorduras saudáveis monossaturadas, tais como ácido linoleico, ómega-3 e ómega-6”. Estas gorduras, juntamente com a fibra que contêm, promovem a sensação de saciedade e reduzem a fome;

**3. Melhoram a saúde do coração.** As avelãs são ricas em ómega-9, que contribui para o aumento do chamado bom colesterol HDL e para a redução do mau colesterol ou LDL. Tal ajuda a prevenir a acumulação de placa nas artérias, daí diminuindo o risco de ataque cardíaco, enfarte e de outros problemas coronários;

**4. Protegem a saúde da população mais idosa.** Uma equipa de investigadores na Universidade de Oregon State, nos Estados Unidos, revelou que consumir avelãs ajuda a melhorar os níveis de vitamina E e de magnésio no organismo, sobretudo dos indivíduos mais

idosos. Estes nutrientes estão associados a uma menor probabilidade de desenvolvimento de vários tipos de demência, nomeadamente de Alzheimer;

**5. Previnem a danificação das células.** As avelãs são uma ótima fonte de antioxidantes, que são “compostos que protegem contra a oxidação celular”, de acordo com a publicação Medical News Today. “Reduzem a extensão da danificação das células devido à presença de radicais livres”.

Saber Mais:

<https://www.noticiasaoimnuto.com/lifestyle/1168453/para-sempre-jovem-5-beneficios-para-a-saude-de-comer-avelas-diga-sim>

<https://nit.pt/fit/12-01-2015-as-vantagens-de-comer-frutos-secos-e-a-quantidade-que-nao-deve-ultrapassar>



Alertam especialistas

# Bacon e presunto contêm químicos que podem provocar cancro

**Um cientista alimentar de topo e um médico e porta-voz do Serviço Nacional de Saúde britânico (NHS) juntaram forças para alertar a opinião pública acerca dos riscos associados ao consumo de produtos de charcutaria, como o bacon.**

Num comunicado conjunto endereçado ao governo britânico, os dois médicos alertaram que há, atualmente, “um consenso crescente entre os cientistas” de que os nitritos presentes nas carnes processadas resultam na produção de químicos letais responsáveis pelo aparecimento de cancro no intestino.

Já em 2015, um relatório divulgado pela

Organização Mundial de Saúde (OMS) classificava as carnes processadas como um carcinogénico de grupo um, que poderá estar a causar, por ano, 34 mil casos adicionais de mortes relativas a doenças cancerígenas em todo o mundo.

Uma nova análise sugere que tal poderá equivaler, em média, ao surgimento anual de



seis mil casos de cancro no intestino nos países desenvolvidos.

“Há um consenso na opinião científica de que os nitritos presentes nos produtos de charcutaria resultam na produção de nitrosaminas cancerígenas, o que, por sua vez, aumenta o risco de aparecimento de cancro nos indivíduos que ingerem regularmente bacon e fiambre”, disseram.

“Por estes motivos, estamos preocupados que não esteja a ser feito o suficiente para aumentar a consciencialização sobre os nitritos nas carnes processadas e os riscos que estes representam, registando-se um contraste notório relativamente à sensibilização do público para os perigos do açúcar e dos alimentos gordurosos e a sua associação ao cancro”, alertaram os cientistas.

#### Saber Mais:

<https://www.noticiasaoiminuto.com/lifestyle/1172166/estes-alimentos-que-coloca-no-pao-contem-quimicos-que-causam-cancro>

<https://www.e-konomista.pt/artigo/alimentos-processados/>

Alerta OMS

# Beber café e chá demasiado quentes pode causar vários tipos de cancro

**Consumir “chávenas de café ou de chá extremamente quentes” pode provocar o aparecimento de vários tipos de cancro, alerta a Organização Mundial de Saúde (OMS).**

Segundo a OMS, qualquer pessoa que beba regularmente bebidas muito quentes aumenta as chances de desenvolver tumores cancerígenos, sobretudo na região esófago. Um estudo conduzido pelo Centro Internacional de Investigação do Cancro (IARC), pertencente à OMS, apurou que beber qualquer substância a uma temperatura acima dos 65 graus centígrados pode causar cancro no esófago.

“Estes resultados sugerem que ingerir bebidas

a uma temperatura extremamente elevada é provavelmente a causa de desenvolvimento de inúmeros casos de cancro no esófago e que é de facto a temperatura, ao invés das bebidas, que é responsável pelo aparecimento do tumor”, explicou Christopher Wild, diretor da IARC, à publicação britânica The Guardian.

Já anteriormente haviam surgido outros estudos – desde 1991 – que sugeriam que beber café quente estava associado ao desenvolvimento de cancro na bexiga.

Não foram apuradas “evidências conclusivas do efeito carcinogénico” do café, e ao invés, sugeriu-se que aquela bebida até poderia ser benéfica no combate do cancro da mama ou da próstata – desde que servida a uma temperatura relativamente baixa.



Wild refere que consumir qualquer líquido à temperatura de 65°C é definitivamente “extremamente quente”.

Já Rachel Thompson, investigadora da IARC, apresentou alguns conselhos para os amantes de café e chá: “estas descobertas não implicam que não possa mais desfrutar destas bebidas. Apenas consumi-las a temperaturas muito elevadas foi

identificado como apresentando risco de cancro. Deixe a bebida arrefecer por alguns minutos, especialmente se não adicionar leite”.

#### Saber Mais:

<https://www.noticiasamimnuto.com/lifestyle/1170203/caf-e-cha-quente-podem-causar-esta-doenca-fatal-avisa-oms>

<https://gizmodo.uol.com.br/cha-quente-cancer-esofago/>

Revela estudo internacional

# Café diminui risco de desenvolver Alzheimer e Parkinson



“O consumo de café parece ter alguma correlação com um menor risco de desenvolver a doença de Alzheimer e a doença de Parkinson. Mas queríamos investigar por que isso acontece - quais compostos estão envolvidos e como eles podem afetar o declínio cognitivo relacionado com a idade,” explicou Donald Weaver, que fez a pesquisa com os seus colegas Ross Mancini e Yanfei Wang, do Instituto do Cérebro Krembil, no Canadá.

A equipa escolheu investigar três tipos diferentes de café - de torrefação leve, torrefação forte e torrefação forte descafeinado.

“O torrado escuro com cafeína e sem cafeína apresentaram potências idênticas nos testes experimentais iniciais. Por isso, observamos desde o início que o seu efeito protetor não poderia ser devido à cafeína”, afirmou Mancini, confirmando os resultados de pesquisas anteriores que concluíram que o café descafeinado também aumenta a expectativa de vida e que não é a cafeína a responsável pelos benefícios do café para o fígado.

**Tomar café pela manhã pode proteger contra o desenvolvimento das formas mais graves de demência, como Alzheimer e Parkinson.**

A equipa identificou um grupo de compostos conhecidos como fenilindanos, que emergem como resultado do processo de torrefação dos grãos de café.

Os fenilindanos são o único composto investigado no estudo que previne - ou melhor, inibe - a agregação tanto da proteína beta amiloide quanto da tau, dois fragmentos de proteínas comuns na doença de Alzheimer e de Parkinson. “Então os fenilindanos são um inibidor duplo. Muito interessante, não esperávamos por isso”, afirmou Weaver.

Como a torrefação gera maiores quantidades de fenilindanos, o café torrado escuro parece ser mais protetor do que o café levemente torrado. E o facto de ser um composto natural, e não sintético, também é uma grande vantagem.

Apesar dos resultados mais estudo serão necessários antes que esses compostos possam traduzir-se em possíveis opções terapêuticas contra a demência.

#### Saber Mais:

<https://www.diariodasaude.com.br/news.php?article=cafe-diminui-suas-chances-desenvolver-alzheimer-parkinson&id=13176>

<http://abic.com.br/o-cafe/cafe-e-saude/cafe-e-doencas-neurodegenerativas-parkinson-e-alzheimer/>



## INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS?

# ÍNDICE PRO



GERONTOLOGIA



# Novos paradigmas do envelhecimento

## Envelhecer com saúde e dignidade

Nos seres humanos, o envelhecimento é um processo natural de desgaste das células do organismo, por razões ainda não completamente conhecidas, mas que segundo alguns teóricos pode ficar a dever-se ao acumular de danos provocados por mutações no ADN originando falhas no organismo, por fatores ambientais ou, segundo outros, devido a programação genética.

Seja por uma ou outra razão, a verdade é que à luz do conhecimento atual, o envelhecimento é um processo inexorável e irreversível, parte importante de todas as sociedades humanas e reflete as mudanças biológicas e as convenções sociais e culturais.

Não obstante, cada vez mais sociedades consomem importantes recursos, energia e tempo, exclusivamente para dissimular os efeitos do envelhecimento e dos efeitos associados, quer seja através de cirurgia plástica, maquilhagens, pinturas e outros artifícios, numa atitude de negação do processo que todavia é absolutamente imparável.

Em contrapartida, é muito comum entre os mais jovens procurar aparentar mais idade que a real, com o intuito de conseguir o respeito habitualmente associado às idades mais avançadas ou mesmo obter permissão para realizar atividades reservadas às pessoas mais velhas, como o acesso a bebidas alcoólicas ou à condução de viaturas.

## Novos paradigmas

Devido principalmente à melhoria das condições de vida, a expectativa de vida das populações tem vindo a aumentar consideravelmente um pouco por todo o mundo. Enquanto que os países mais desenvolvidos têm convivido progressivamente com essa realidade desde finais do século XIX,



nos países considerados “em desenvolvimento” somente a partir da década de 70 se começou a observar esse aumento, em boa parte devido à introdução de políticas de planeamento familiar que conduziram à redução das taxas de natalidade e de mortalidade e em boa medida pelas novas políticas de globalização.

Para se ter uma ideia aproximada da evolução havida, segundo um projeto da OCDE que visava fazer estimativas sobre os níveis de bem-estar na Europa Ocidental, nas primeiras décadas do século XIX, a esperança de vida rondava os 33 anos e no ano 2000 quase chegou aos oitenta, tendo continuado a crescer até aos cerca de 81, 3 anos dos nossos dias.

**“a expectativa de vida das populações tem vindo a aumentar consideravelmente um pouco por todo o mundo”**



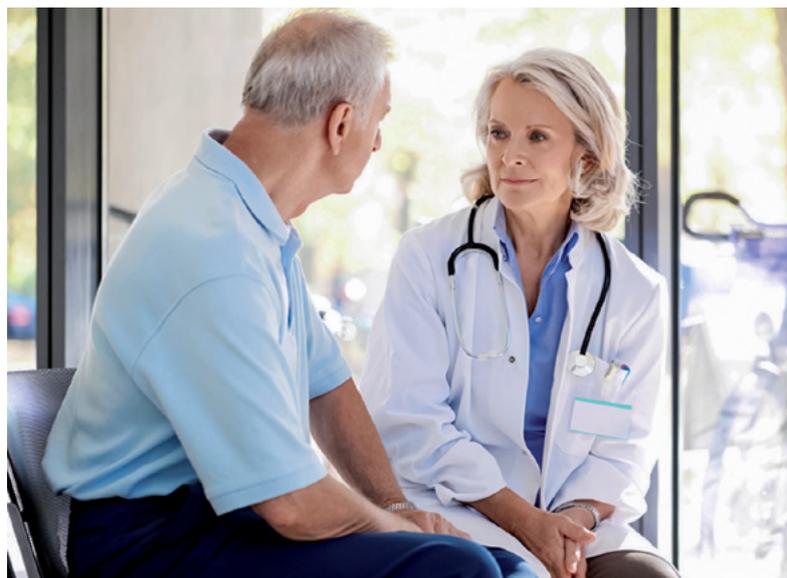
Com as pessoas a viver mais tempo, gerou-se a necessidade de aprender a lidar e conviver com o idoso, sendo por isso fundamental criar as condições para o inserir no convívio social, respondendo às suas necessidades e desejos, por forma a conquistar-se uma boa qualidade de vida na terceira idade e buscando um envelhecimento saudável, sendo este o grande desafio das sociedades no século XXI.

A terceira idade é atualmente considerada um importante mercado consumidor e um enorme contingente eleitoral, tratando-se por isso de um público que pode fazer grande diferença nas urnas e em algumas das novas áreas de atividade social. Por outro lado, deveremos ter presente que a qualidade de vida na terceira idade começa a ser garantida desde que nos tornamos crianças e se vai adquirindo gradualmente ao longo de toda uma vida, como resultado de tudo o que fizemos ou deixámos de fazer, pois a velhice está inserida numa perspetiva de ciclo vital.

O idoso que hoje somos é o produto do jovem e do adulto que fomos no passado, deparando-nos com as consequências do que foi sendo construído ao longo de toda a nossa história emocional, afetiva, física, profissional e social. Sendo a qualidade de vida dos

**“A terceira idade é atualmente considerada um importante mercado consumidor e um enorme contingente eleitoral”**

idosos uma consequência de todos esses processos, o ideal é que ela seja abordada no seu conjunto, não a desligando nunca das outras etapas percorridas, independentemente de existirem medidas tendentes a melhorá-la, como programas de promoção de saúde e atividades específicas voltadas para o idoso, que são importantes e muito eficazes na terceira idade.



No entanto, ainda que os programas de promoção de saúde sejam os mais alargados e eficientes possível, a eficácia dos hospitais, médicos e tratamentos não garantem por si só a desejada qualidade, pois o indivíduo pode ter isso tudo mas não estar feliz, não se sentir minimamente realizado e não ter prazer em viver. O idoso necessita de sentir-se realizado, valorizado e integrado na sociedade, sendo para isso muito importante que mantenha projetos de vida para concretizar e que essa vontade seja respeitada, sendo que a sua saúde física, mental e emocional vão ser consequência dessas realizações.

### Manter a autoestima

A nível comportamental, com o avançar da idade os homens, mais que as mulheres, podem aparentar perder a vaidade e o interesse pela vida. Na realidade, a menos que o homem se tenha recusado a aceitar a inexorável passagem do tempo como um processo natural e pleno de possibilidades de novas aprendizagens e enriquecimento pessoal, vive a atualidade de forma intensa, é capaz de ir aprendendo a lidar com as limitações do seu próprio corpo e adapta-se continuamente a essas exigências de um modo natural, sem ansiedade.

Não é fácil, mas os felizardos que atingem esse patamar continuam tão ou mais vaidosos que antes porque continuam a gostar de si próprios e estão atentos para fazer tudo o que for necessário, em termos de cuidados pessoais, para manterem



uma elevada autoestima. O homem que se cuida pode chegar aos 65 anos com muito mais vigor e portanto irá gozar de uma vida mais longa e em todos os sentidos com mais qualidade. Se, por outro lado, só começar a preocupar-se com os seus cuidados pessoais após essa idade, terá pelo menos a possibilidade de retardar possíveis processos degenerativos em evolução no organismo.

Ao mesmo tempo que cuidamos da saúde e dos aspetos físicos aprendendo a lidar com as mudanças provocadas pela natureza, devemos apostar continuamente na capacidade de sermos felizes, de agradar ao outro de forma altruísta, num ato de dar e receber, e desta forma ultrapassar a percepção de que há coisas que já não podemos fazer como antes, mas continuando a fazê-las, embora de forma diferente, sem contudo as



abandonar. Esta atitude pode levar a algumas surpresas agradáveis quer nas relações mais íntimas quer no desporto ou quaisquer outras atividades susceptíveis de nos proporcionarem prazer.

**Evitar companhias desagradáveis, abandonar obrigações rotineiras que não interessam e procurar a companhia e convivência de pessoas de todas as idades. Usar a imaginação aprendendo a fazer novas coisas todos os dias e incrementar as atividades sociais, pois esta é a receita mais eficaz para afastar doenças degenerativas como Alzheimer e evitar depressões. Só ou acompanhado, o idoso deve manter-se o mais ativo possível, dançar, jogar, ler, andar, nadar, correr fazer terapia e socializar.**

## Envelhecimento ativo

Esta nova realidade de aumento da expectativa de vida da população mundial com que hoje nos confrontamos, tem vindo a mudar imperceptivelmente a forma como olhamos para a pessoa idosa, cujo estatuto começou a ganhar importância que não possuía até agora na civilização ocidental.

**“Só ou acompanhado, o idoso deve manter-se o mais ativo possível”**

Em função desse novo paradigma a tendência é que se criem cada vez mais serviços e bens voltados para os idosos em todos os sectores de atividade designadamente no lazer, educação, desporto, entretenimento e serviços, entre muitos outros, o que em alguns países já começou a ser feito há algum tempo.

Na realidade a população continua a envelhecer por todo o mundo cada vez mais tarde e o idoso tenderá a tornar-se o consumidor mais importante e respeitado durante as próximas décadas.

É importante que possamos aprender a envelhecer com saúde, qualidade de vida e felizes, sendo para isso necessário entender que muito mais importante

que a nossa herança genética, são os nossos hábitos de vida ao longo da nossa passagem pelo planeta!

Significa isto que podemos escolher uma velhice feliz, sendo para isso necessário seguir uma alimentação e hábitos saudáveis, praticar atividade física regular e adequada, lazer, repouso, atividades e bons relacionamentos que nos proporcionem prazer e ... muita paixão pela vida e pelo que fazemos!

Onde houver paixão não há mais espaço para a apatia e depressão. Envelhecer é um processo natural e automático pelo que, desde que não se morra por acidente ou doença, o envelhecimento saudável é uma conquista civilizacional, sendo por isso urgente vencer os preconceitos ainda existentes sobre o que o idoso pode ou não fazer, libertando-o para as escolhas ou opções de vida que fizer.

Tal como qualquer pessoa mais jovem, o idoso deve continuar a acreditar que pode ousar tudo aquilo que sente que lhe fará bem. Provavelmente irá

**“a tendência é que se criem cada vez mais serviços e bens voltados para os idosos em todos os sectores de atividade”**

cansar-se mais rapidamente, mas embora com um condicionamento físico adequado, poderá manter uma mobilidade excelente, uma atividade sexual saudável e contínua, uma vida plena e feliz!

### Saber Mais:

<https://www.noticiasmagazine.pt/2014/o-envelhecimento-e-uma-conquista/>

<https://medium.com/@isegjbco/o-envelhecimento-da-popula%C3%A7%C3%A3o-portuguesa-8426628cf14c>

<https://www.vidaativa.pt/a/envelhecimento-ativo/>



Especiaria tem propriedades anti-inflamatórias

# Curcuma possui vários compostos benéficos para a saúde

Há muito que a comunidade científica enaltece os 'superpoderes' da curcuma, pelas suas características e propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes. Apesar da curcuma ser extremamente segura de utilizar como condimento numa refeição ou ao aplicar diretamente na pele, é importante consultar um profissional de saúde antes de considerar tomar suplementos.

Conheça os quatro principais benefícios da curcuma para a saúde, de acordo com publicação especializada em saúde *Medical Daily*:

**Repele as doenças crónicas.** “A curcuma tem compostos naturais anti-inflamatórios denominados de curcuminoides, que, por sua vez, impactam positivamente contra o desenvolvimento de certas doenças”, explica a dietista Anya Guy, da clínica Mayo, nos Estados Unidos, àquela publicação;

A inflamação do organismo está na causa de inúmeras patologias, tais como cânceros e doenças cardíacas, e muitos cientistas creem que a curcuma previne o aparecimento desse tipo de condições;

**Ajuda a emagrecer.** A curcuma reduz a inflamação do pâncreas, dos tecidos adiposos e dos músculos. Um estudo realizado em 2015 e que envolveu 44 participantes denotou que estes perderam em média dez quilogramas durante dois meses com a toma de suplementos de curcuma, comparativamente a um outro grupo que não recebeu esse tratamento;



**Melhora a saúde da pele.** Quer opte por usar uma saqueta de chá quente de curcuma ou um produto de beleza que utilize o ingrediente, a substância é, sem dúvida alguma, antioxidante, promovendo a produção de colagénio - uma outra substância que garante a elasticidade da pele. A curcuma beneficia ainda aqueles que sofrem de acne ou de psoríase;

**Alivia a dor associada à osteoartrite.** Segundo uma meta-análise publicada em 2016, as dores relacionadas com artroses de participantes de vários estudos haviam diminuído após começarem a tomar curcuma;

“Foi demonstrada a sua eficácia na redução de dor, no aumento da função física, e da qualidade de vida entre os pacientes com osteoartrite, após a realização de inúmeros ensaios clínicos”, escreveram os autores.

#### Saber Mais:

<https://www.noticiasaoiminuto.com/lifestyle/1165404/vitalidade-descubra-quatro-superpoderes-da-curcuma>

<http://visao.sapo.pt/visaomais/2018-02-05-Curcuma-a-super-raiz-que-faz-bem-a-tudo>

Afirma o Papa Francisco

# É preciso educar para uma alimentação saudável

O Papa Francisco denunciou o desperdício de alimentos, defendendo que “é essencial educar as crianças e os jovens para se alimentarem de forma saudável e não apenas para comer”.



Esta foi uma das mensagens enviadas por Francisco aos participantes no Dia de Estudo “Água, alimentos e agricultura. Vamos construir o amanhã”, um evento promovido pela Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (FAO) na Universidade Politécnica de Madrid (Espanha).

O pontífice explicou que educar as crianças para que se alimentem corretamente “envolve saber o valor dos alimentos, deixar o consumismo frenético e compulsivo e

fazer da mesa um lugar de encontro e fraternidade, não apenas espaço para ostentação, resíduos ou caprichos”.

**Francisco disse ainda na sua mensagem que, “embora a Terra tenha recursos para todos, tanto em quantidade como em qualidade, uma enorme multidão sofre com a fome e é cruelmente castigada pela pobreza”.**

“Para erradicar esses males, bastaria eliminar as injustiças e as desigualdades e colocar no seu lugar políticas futu-

ras e de longo alcance, eficazes e coordenadas”, acrescentou.

Na sua mensagem, o Papa lamentou também que, embora “a água seja essencial, infelizmente, nem todos têm acesso a ela” e exortou “a que seja melhor distribuída e gerida de forma sustentável e racional”.

Para o Papa, é necessária “uma sociedade que coloca os seres humanos e os seus direitos fundamentais no centro, sem deixar arrastar-se por interesses questionáveis

que só enriquecem alguns e, lamentavelmente, sempre os mesmos”.

“Esse também será o caminho para garantir que as gerações futuras encontrem um mundo harmonioso sem brigas, com os recursos necessários para desfrutar de uma vida plena e digna”, acrescentou Francisco.

**Saber Mais:**

<http://www.fao.org/director-general/en/>

<https://www.dn.pt/lusa/interior/papa-diz-que-e-preciso-educar-para-uma-alimentacao-saudavel-10318341.html>

Conclui estudo publicado na revista *Human Reproduction*

# Nutrição infantil à base de soja pode aumentar dores menstruais

**A alimentação com fórmula de soja na infância está associada a um aumento do risco de dor menstrual em mulheres jovens afro-americanas, de acordo com um estudo publicado na revista *Human Reproduction*.**

Cientistas do National Institutes of Health in Research Triangle Park, da Carolina do Norte usaram dados do Estudo de Meio Ambiente, Estilo de Vida e Miomas para 1 696 mulheres afro-americanas com idade entre 23 e 35 anos na inscrição no estudo para examinar a correlação entre a fórmula de soja durante a infância e dor menstrual na idade adulta. Os dados sobre a fórmula de alimentação infantil de soja foram apurados para 1 553 participantes.

Os pesquisadores descobriram que, em comparação com mulheres não expostas, aquelas que já foram alimentadas com fórmula de soja eram mais propensas a relatar o uso de contraceção hormonal para dor menstrual (risco relativo, 1,4).

Durante o início da idade adulta (entre 18 e 22 anos de idade, quando não estão em uso métodos de contraceção hormonal), aquelas que já tinham recebido fórmula de soja também tinham maior probabilidade de relatar desconforto/dor menstrual/moderada/severa “na maioria dos períodos”, mas não “a cada período”.

Os dados sugerem que a alimentação com fórmula de soja durante a infância está associada à dor menstrual na idade adulta. As observações aumentam o crescente corpo de literatura que dá suporte às consequências para a saúde reprodutiva da exposição precoce à fórmula de soja, disseram os autores do estudo.



**“aquelas que já foram alimentadas com fórmula de soja eram mais propensas a relatar o uso de contraceção hormonal para dor menstrual”**

Saber Mais:

<http://www.boasaude.com.br/noticias/11797/nutricao-infantil-a-base-de-soja-pode-aumentar-dores-menstruais.html>

<https://drjulianopimentel.com.br/alimentacao/soja-7-maleficios-saude-conhecer/>



Revela estudo da Universidade College Dublin

## Café em excesso durante a gravidez associado a baixo peso do bebê

**Um estudo internacional concluiu que por cada 100 miligramas adicionais de cafeína por dia – cerca de metade de uma chávena de café – durante o primeiro trimestre da gravidez, o peso do bebê aquando do nascimento pode diminuir em cerca de 700 gramas.**

A investigação, realizada por investigadores da Universidade College Dublin, na Irlanda, mostrou que as mulheres grávidas que bebem mais de duas chávenas de café por dia ou de chá (preto ou verde) apresentam um maior risco de terem bebês de baixo peso ou prematuros.

Segundo os investigadores, isso acontece porque a cafeína restringe a circulação de sangue direcionado para a placenta, atrasando, dessa forma, o crescimento do bebê.

No estudo, o médico Ling-Wei Chen examinou 941 mães e bebês, para as quais o consumo de chá era a principal fonte de cafeína (48 por cento), seguido pelo café (38 por cento).

Os resultados apurados sugerem que por cada 100 miligramas adicionais de cafeína diária – cerca de metade

de uma chávena de café – durante o primeiro trimestre, o bebê tende a pesar menos 700 gramas aquando do nascimento.

Essa quantidade de cafeína é ainda responsável por diminuir o comprimento do bebê e a circunferência do crânio, assim como a sua idade gestacional, que mede a duração da gravidez.

“As mulheres grávidas ou que desejem engravidar devem limitar o consumo de cafeína, de modo a não afetar o desenvolvimento do feto”, afirmou Ling-Wei Chen.

Anteriormente, a Organização Mundial de Saúde (OMS) havia recomendado que as mulheres consumissem menos de 300 miligramas de cafeína por dia durante a gestação. Todavia, esta nova pesquisa sugere que até esse valor é demasiado elevado.

### Saber Mais:

<https://www.noticiasominuto.com/lifestyle/1175996/perigo-na-chavena-saiba-qual-o-risco-de-beber-cafe-para-gravidas-e-bebes>

<https://vivabem.uol.com.br/noticias/redacao/2018/05/16/tomar-cafe-na-gravidez-prejudica-o-desenvolvimento-do-bebe.htm>

Devido ao risco de aborto espontâneo

# Mulheres grávidas devem evitar comer patê e queijo creme



**Comer patê e queijo creme é “mais perigoso durante a gravidez do que alguma vez os especialistas previamente pensaram – podendo provocar abortos espontâneos”, alertam especialistas.**

A bactéria *Listeria monocytogenes*, que causa a listeriose, é conhecida por ser extremamente perigosa sobretudo na fase final da gravidez e agora os especialistas temem que possa também provocar abortos involuntários logo no início da gestação. Esta bactéria pode estar presente em patês e vários tipos de queijo.

O Serviço Nacional de Saúde britânico (NHS) recomenda que as gestantes evitem comer alimentos que possam ter essa bactéria, que pode provocar uma infeção severa e muitas vezes associada à meningite, dores de cabeça extremas e tremores.

Essa bactéria é tipicamente encontrada em alimentos frescos e prontos a comer, incluindo patês, queijos creme (de barrar, Brie ou Camembert, queijo azul e de cabra), assim como em salmão fumado.

Há muito que os cientistas sabiam que a bactéria é sobretudo uma ameaça nos estágios mais avançados da gravidez.

Mas, recentemente, uma equipa de investigadores da Universidade de Wisconsin-Madison, nos Estados Unidos, alerta que a bactéria “apresenta um risco elevado no início da gravidez”.

O professor Ted Golos, que liderou a pesquisa, disse: “durante muitos anos, a listeriose tem sido associada a consequências adversas na gravidez, mas particularmente numa fase mais avançada. O que não sabíamos e descobrimos com este estudo é que o risco também é significativo no período inicial de gestação”.

As mulheres grávidas apresentam um risco

20 vezes maior de desenvolverem listeriose, comparativamente ao resto da população.

Tal acontece porque as gestantes têm o sistema imunitário e defesas naturais mais fragilizadas durante a gestação.

#### Saber Mais:

<https://www.noticiasominuto.com/lifestyle/1157768/perigo-de-aborto-espontaneo-dois-alimentos-proibidos-durante-a-gravidez>

<https://www.sanfil.pt/infeccao-por-listeriose/>



Em 2018

# Registados mais de dez mil casos de sarampo no Brasil

**O Ministério da Saúde do Brasil anunciou que foram confirmados 10 274 casos de sarampo desde o início de 2018 até a passada terça-feira, sendo que o Amazonas e Roraima são os dois estados que enfrentam surtos.**

O estudo do Amazonas apresenta 9 778 casos registados e Roraima 355 ocorrências, de acordo com os dados revelados pela pasta da Saúde brasileira.

Também os estados de São Paulo, Rio de Janeiro, Rio Grande do Sul, Rondônia, Bahia, Pernambuco, Pará e Sergipe e Distrito Federal contaram com casos isolados da doença.

Até ao momento, morreram já 12 pessoas por sarampo, tendo os óbitos sido confirmados em Roraima, no Amazonas e no Pará.

Se, até fevereiro, o Brasil ainda registrar novos casos do vírus, pode perder o certificado de erradicação da doença dado pela

Organização Mundial de Saúde (OMS) em 2016.

De acordo com o ministério, os casos estão relacionados com a importação do genótipo do vírus, que coincide com o mesmo que circula na Venezuela.

**A OMS notificou um aumento do número de casos da doença em todo o mundo. A baixa cobertura vacinal nalguns países, como o Brasil, é um dos motivos apontados para a propagação da doença.**

Em 2017, registaram-se, em todo o mundo, 173 330 casos de sarampo, contra os 132 328 casos contabilizados em 2016.

O sarampo é uma infeção provocada por um



vírus. Trata-se de uma das infeções mais contagiosas e transmite-se de pessoa para pessoa, por via aérea, através de gotículas ou aerossóis de pessoas infetadas. Por norma é uma doença benigna, mas, nalguns casos, pode levar à morte.

#### Saber Mais:

<https://sicnoticias.sapo.pt/mundo/2019-01-11-Brasil-registou-mais-de-dez-mil-casos-de-sarampo-no-ultimo-ano>

<https://www.dn.pt/vida-e-futuro/interior/direcao-geral-da-saude-ha-37-casos-de-sarampo-em-portugal-10395643.html>



Revela estudo publicado no  
*JAMA Network Open*

# Estilo de vida e rendimento podem contribuir para disparidade nas mortes por cancro

**Os comportamentos socioeconómicos e relacionados com a saúde contribuem para as disparidades nas mortes por cancro, de acordo com um estudo publicado no *JAMA Network Open*.**

Investigadores da Escola de Medicina da Universidade de Yale, nos Estados Unidos, usaram registos de rendimento e óbito domiciliar do Centro Nacional de Estatísticas de Saúde de 2014 para identificar mediadores entre medianas ao nível de condado nos Estados Unidos, rendimento e taxas de morte por doenças oncológicas.

Os pesquisadores descobriram que os condados com baixo rendimentos (rendimento médio de 33 445 dólares) tinham proporções maiores de moradores que eram negros não-hispânicos, viviam em áreas rurais ou relataram pior saúde ou média *versus* condados com rendimentos altos (rendimento médio de 55 780 dólares).

Em condados com alto rendimento, a taxa média de mortalidade por cancro foi de 185,9 por 100 mil pessoas-ano, em comparação com 204,9 e 229,7 por 100 mil pessoas-ano em condados de médio e baixo rendimento, respetivamente.

Comportamentos de risco relacionados com a saúde (tabagismo, obesidade e sedentarismo), fatores de cuidado clínico (cuidados inacessíveis e cuidados de baixa qualidade), ambientes de saúde (insegurança alimentar) e políticas de saúde (leis estaduais contra o tabagismo e taxas de pagamento dos serviços sociais) juntos corresponderam a mais de 80 por cento da disparidade relacionada com o rendimento.

A insegurança alimentar foi responsável por 19,1 por cento da associação entre os rendimentos dos condados e as mortes por cancro, os cuidados de baixa qualidade por 17,9 por cento, o tabagismo por 12,7 por cento e a inatividade física por 12,2 por cento. Estes foram os fatores mais influenciadores.

O estudo sugere que todos esses fatores estão a interagir para levar para promover disparidades no que se refere à mortalidade por cancro. Não são apenas comportamentos de saúde ou qualidade de atendimento; são todos os fatores em conjunto, afirmaram.

#### Saber Mais:

<http://www.boasaude.com.br/noticias/11793/estilo-de-vida-e-renda-podem-contribuir-para-a-disparidade-nas-mortes-por-cancer.html>

<https://www.publico.pt/2018/09/12/sociedade/noticia/cancro-vai-matar-96-milhoes-de-pessoas-este-ano-1843847#gs.Gnb1XuXO>

Produto contém probióticos e polifenóis

# Vinagre de coco tem vários benefícios para a saúde

**O vinagre de coco é essencial na culinária do Sudeste Asiático e da Índia, e está a ganhar popularidade no Ocidente. É feito da seiva das flores dos coqueiros, a qual, após fermenta por oito a 12 meses, transforma-se naturalmente em vinagre.**

O vinagre de coco tem uma aparência turva e branca e um sabor levemente mais suave do que o vinagre de maçã. Pode adicionar um toque de doçura a molhos para saladas, marinadas, sopas e pratos quentes.

Pode oferecer uma série de benefícios à saúde, incluindo perda de peso, melhor digestão, um sistema imunológico mais forte e um coração mais saudável. No entanto, nem todos os benefícios são apoiados pela ciência.

O vinagre de coco contém probióticos, polifenóis e

pode ser rico em certas vitaminas e minerais. No entanto, normalmente é consumido em pequenas quantidades e, portanto, é improvável que contribua com grandes quantidades de nutrientes para a dieta.

Contém ainda ácido acético, um composto que pode ajudar a baixar os níveis de açúcar no sangue e melhorar a sensibilidade à insulina. No entanto, não existem estudos especificamente sobre o vinagre de coco relativamente a esse efeito. Portanto, mais pesquisas são necessárias.

Apresenta também ácido acético, um composto que reduz a sensação de fome e aumenta a sensação de saciedade, ajudando a perder peso e gordura corporal.

Este vinagre pode atuar de forma semelhante a outros tipos de vinagre, reduzindo potencialmente os fatores de risco para doenças cardíacas, como gordura na barriga, colesterol no sangue e níveis de triglicérides. No entanto, mais pesquisas são necessárias para confirmar esses efeitos.



O vinagre de coco contém igualmente probióticos e ácido acético - ambos podem contribuir para uma digestão saudável. Pode também fornecer alguns nutrientes que potenciam o sistema imunológico, mas mais pesquisas são necessárias para confirmar esse efeito.

O seu consumo é geralmente seguro. No entanto, as pessoas que tomam medicamentos que reduzem o açúcar

no sangue ou a pressão arterial podem necessitar de consultar o médico antes de adicionar regularmente este ou qualquer outro vinagre à sua dieta.

#### Saber Mais:

<https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/saude/beneficios-e-usos-do-vinagre-de-coco,0324bb1ff53301e6a99cb3685950f56a45dmmeg1.html>

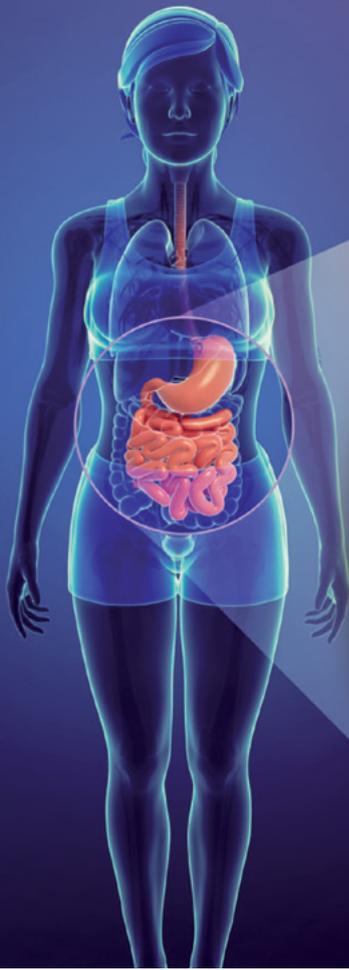
<https://www.ecycle.com.br/7020-vinagre-de-coco.html>

SISTEMA DIGESTIVO

# Microbiota intestinal

Fundamental para a boa saúde do organismo

Durante muito tempo vulgarmente designada por flora intestinal, a microbiota intestinal é o conjunto de microrganismos que convivem de forma simbiótica no trato intestinal do ser humano, auxiliando em vários processos, como a digestão dos alimentos e monitorizando o desenvolvimento de outras bactérias que podem potenciar o desenvolvimento das mais variadas doenças.



“

**a microbiota é o conjunto de microrganismos que convivem simbioticamente com os do nosso corpo**

”

A flora intestinal pode ser do tipo permanente ou transitória. A primeira está ligada às células da mucosa do intestino e possuem vários microrganismos fixos que proliferam com extrema agilidade e se mostram bem adaptados ao organismo que habitam, enquanto que a transitória não está ligada à mucosa, tendo origem na parte superior do trato digestivo e variando em função da

alimentação e do meio ambiente em que nos movemos.

Dada a imprecisão do nome atribuído a este microsistema de “flora...” que poderia levar a subentender algo referente a “planta” e portanto ligado à vida vegetal, sabendo-se que estes microrganismos são bactérias, fungos e leveduras, e não havendo assim qualquer relação com as plantas, foi decidido adotar um nome mais preciso e cientificamente aceite de microbiota, para a antes designada flora intestinal.

Como já foi referido, a microbiota é o conjunto de microrganismos que convivem simbioticamente com os do nosso corpo, excedendo no seu conjunto o número de células do nosso próprio organismo na proporção de dez para um. Todas estas células possuem o

seu próprio código genético, que, embora distinto do nosso, está intimamente relacionado com a nossa saúde e bem estar e que os cientistas decidiram chamar de microbioma.

Tal como acontece com uma impressão digital, o conjunto de genes contidos no microbioma humano poderia servir para nos



identificar como indivíduos, pois cada microbioma tem características distintas do organismo que o hospeda, sendo assim possível identificar uma pessoa com base na análise de genes de hospedagem.

## Ligação cérebro-intestino

Investigações recentes têm revelado que há uma comunicação estreita entre o cérebro e os intestinos, com particular destaque para o papel da microbiota no aparecimento de doenças que podem prejudicar a saúde e influenciar o bom humor.

Na realidade, os intestinos são a todos os títulos um órgão fascinante, a começar pelo seu descomunal tamanho. Nos seus nove metros, enrolado e compactado no interior do ventre, se o conjunto (intestino delgado e grosso), fosse aberto e esticado, ocuparia uma área de cerca de 250 metros quadrados, o equivalente a um court de ténis. Ainda mais interessante é o facto do intestino, tal como o cérebro, possuir neurónios e alojar triliões de bactérias, uma boa parte delas envolvidas em processos cruciais para o organismo no seu todo.

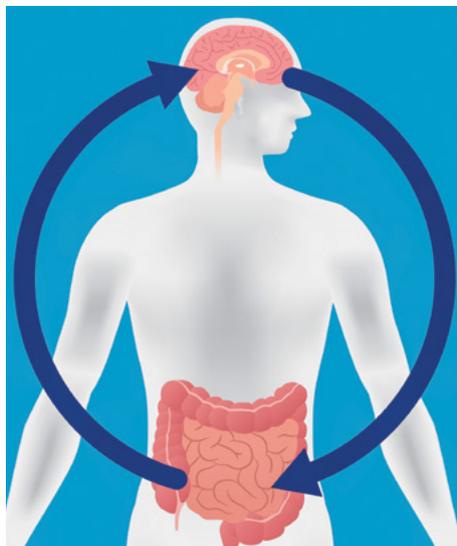
Estima-se que o intestino tenha cerca de 500 milhões de neurónios, bastantes menos que os biliões da massa cinzenta, mas ainda assim os suficientes para formar um sistema nervoso próprio, responsável pela coordenação de tarefas como a libertação de substâncias



“

**Investigações recentes têm revelado que há uma comunicação estreita entre o cérebro e os intestinos**

”



digestivas e pelos movimentos peristálticos que estimulam a expulsão do bolo fecal.

Os circuitos deste sistema funcionam individualmente, não dependendo do comando central, razão porque o intestino é correntemente designado por segundo cérebro, contrariando assim a ideia generalizada de que se trata de um longo tubo por onde passam os alimentos e são absorvidos os nutrientes, libertando por seu lado os excedentes não digeríveis para o intestino grosso, que depois serão evacuados pelo ânus.

Pesquisas recentes centradas na microbiota mostraram que a diversidade do microbioma intestinal no mundo ocidental está diminuindo em comparação com as sociedades tradicionais de países em desenvolvimento. Por isso, um grupo de cientistas da Universidade de Rutgers (New Jersey, EUA), levantou a questão de ser necessário tomar ações com vista a restaurar e preservar



a nossa microbiota intestinal para as gerações futuras, com vista a manter um bom estado de saúde.

Numerosos estudos levados a cabo na última década têm vindo a revelar que um elevado nível de diversidade de microrganismos na microbiota intestinal está diretamente relacionado com um estado mais saudável do corpo humano. Provou-se que a redução desta diversidade microbiana ao longo dos anos devido à industrialização e estilo de vida nas sociedades ocidentais está por sua vez fortemente ligada ao aumento de doenças imunológicas, metabólicas e cognitivas, como a diabetes, obesidade, asma, alergias, doenças inflamatórias intestinais, autismo e outros tipos de transtornos mentais.

## Preservar os microbiomas

Para estudar esta nova realidade de variação do microbioma intestinal do ser humano,

relacionada com o aumento das doenças crónicas não transmissíveis, em particular a obesidade, são hoje usadas como modelos as populações rurais autóctones de determinada região que emigram para países industrializados. De facto, observações mostravam que essas populações no meio ambiente rural de onde provinham possuíam uma microbiota intestinal mais rica e diversificada registada em humanos, incluindo uma taxa microbiana ausente em populações ocidentalizadas.



Mais recentemente a revista científica *Cell* publicou dois novos estudos que evidenciam como a variância do microbioma intestinal está relacionada com a emigração de países onde ainda se pratica um estilo de vida de características caçador-recolector, para países industrializados. Descobriu-se que as transições dietéticas do estilo de vida têm um efeito dramático sobre a microbiota intestinal, resultando na rápida redução da diversidade microbiana e no aumento do risco de obesidade, o que explica a razão porque essas pessoas ao fim de alguns meses após a imigração se tornam obesas.

A microbiota humana ocidental tem vindo a perder bactérias essenciais ao bom funcionamento da nossa comunidade intestinal bacteriana como os géneros *Lactobacillus*, *Bifidobacterium*, *Bacteroides*, *Prevotella*, *Oxalobacter* e outros, grupos bacterianos estes que aumentam a função protetora do microbioma intestinal, melhoram a digestão, a função dos sistemas

“

**Provou-se que a redução desta diversidade microbiana ao longo dos anos (...) está por sua vez fortemente ligada ao aumento de doenças imunológicas**

”

imunológico e nervoso bem como outras funções menos estudadas.

O que poderemos fazer para atenuar o problema, restituindo ao microbioma as suas capacidades de regeneração por forma a melhorar a saúde da atual e futuras gerações, abrindo caminho para novos tratamentos não apenas para doenças intestinais, mas para outros distúrbios crónicos ligados ao microbioma, como alergias, obesidade e diabetes?

Algumas das etapas mais comumente reportadas pelos investigadores para preservar o estado atual da microbiota intestinal passam por: usar antibióticos com parcimónia e sabedoria; na mulher, reduzir ao mínimo o número de cesarianas desnecessárias e promover a amamentação; reduzir os produtos antimicrobianos como pesticidas e similares no nosso meio ambiente; melhorar a dieta, aumentando as quantidades de fibra e variedade de alimentos para promover a diversidade microbiana



e beneficiar a saúde; adicionar alimentos funcionais contendo pro-, pré e pós-bióticos às dietas.

Uma vez que os mecanismos das interações micróbio-hospedeiro e micróbio-micróbio ainda não são completamente conhecidos, ao tentarmos restaurar a microbiota poderemos ter de enfrentar alguns desafios inesperados, uma vez que ainda não foi possível encontrar uma definição genérica para “microbioma saudável”.

Fatores como geografia, idade do hospedeiro, género e genética humana podem afetar a composição e a funcionalidade da microbiota intestinal, impedindo-nos de encontrar uma “fórmula” que sirva para todos.

Considerando o profundo impacto que a industrialização tem sobre o microbioma intestinal, a comunidade científica vê a perda de espécies microbianas como uma ameaça potencial à saúde humana, só comparável às mudanças climáticas, sendo por

isso necessário que os benéficos microrganismos ancestrais de pessoas que ainda não estão em contacto com práticas industrializadas sejam preservados.

Para todos nós como comunidade, a tarefa mais urgente é preservar o que resta e resgatar os micróbios que estão em vias de desaparecer bem como criar e manter “bancos de material genético humano” em ambas as sociedades, industrializadas e subdesenvolvidas, pois muito embora a essa tarefa possam estar associados enormes desafios, o trabalho é urgente e tem de ser feito para preservação da saúde das futuras gerações!

#### Saber Mais:

[https://estudogeral.uc.pt/bitstream/10316/48409/1/M\\_Silvia%20Gon%C3%A7alves.pdf](https://estudogeral.uc.pt/bitstream/10316/48409/1/M_Silvia%20Gon%C3%A7alves.pdf)

<https://www.gutmicrobiotaforhealth.com/en/news-watch/>

<https://saude.abril.com.br/mente-saudavel/a-incrivel-conexao-cerebro-intestino/>

Revela um novo estudo internacional

# Idosos que mantêm vida sexual ativa têm mais qualidade de vida

**Os idosos que mantêm a sua vida sexual ativa registam uma melhor qualidade de vida, revela um estudo internacional publicado na revista *Sexual Medicine*.**

Cerca de 40 por cento dos inquiridos durante o estudo, com idades entre os 50 e os 85 anos, admitiram que fazem sexo com regularidade e que, por isso, se sentem melhor, mais vivos e com menos problemas de saúde.

O estudo foi realizado por investigadores da Universidade Anglia Ruskin e do Universidade College London, ambas no Reino Unido e contou com a participação de 6 879 adultos com idades entre os 50 e os 89 anos.

A investigação concluiu que os idosos com uma vida sexual ativa são pessoas mais felizes, satisfeitas e realizadas,



apresentando índices que permitem medir os níveis de qualidade de vida superiores à média.

No caso das mulheres, as que são beijadas e/ou acariciadas mais vezes evidenciam, em média, indicadores próximos dos homens que fazem mais sexo.

“Os resultados deste estudo indicam que o coito é mais importante

para os homens mais velhos do que para as mulheres mais velhas”, refere a publicação. “Os profissionais de saúde têm de perceber que os adultos mais velhos não são assexuados”, afirma o investigador Lee Smith.

“As pessoas mais velhas não são, por norma, encorajadas a experimentar novas posições [sexuais], nem a explorar diferentes tipos

de atividades [sexuais]”, critica o cientista.

“As descobertas do nosso estudo sugerem que pode ser benéfico para os médicos questionar os pacientes mais velhos sobre a sua atividade sexual”, acrescenta.

“Os profissionais de saúde devem oferecer-lhes ajuda para [lidarem com possíveis] dificuldades sexuais, como problemas com ereções, já que a atividade sexual ajuda as pessoas mais velhas a viverem vidas mais gratificantes”, afirma ainda o investigador, adepto de (novas) políticas de saúde que incentivem as pessoas mais idosas a ir mais longe no que se refere ao sexo, explorando novas posições sexuais.

#### Saber Mais:

<https://abcnews.go.com/Health/frequent-sex-greater-enjoyment-life-men-women-study/story?id=59830966>

<http://www.eucontrolo.pt/sexualidade/sexo-na-terceira-idade>

Defendem especialistas

# Pais devem conversar com os seus filhos sobre uso de preservativos

**Os pais que conversam com os seus filhos adolescentes sobre o uso de preservativos podem ajudar a prevenir doenças sexualmente transmissíveis (DST), e gravidez não planeada.**

Os preservativos são o único método contraceptivo que pode prevenir a gravidez e a disseminação de DST, incluindo o VIH, simultaneamente. No entanto, dados recentes do governo dos Estados Unidos mostraram que o uso de preservativos entre adolescentes declinou constantemente na última década.

Com a queda no uso de preservativos, consequentemente, houve um aumento no número de infeções sexualmente transmissíveis. De acordo com os Centros de Controlo e Prevenção de Doenças (CDC, na sigla em inglês) dos Estados Unidos, em 2017, o número de DST foi recorde, com adolescentes e jovens adultos a corresponderem a cerca de metade dos casos.

Duas em cada três novas infeções por VIH entre jovens norte-americanos estão relacionadas com homens negros e hispânicos, e mais de 200 mil nascimentos por ano são associados a adolescentes e jovens adultos.

Para o estudo, os pesquisadores entrevistaram 25 pais e filhos negros e hispânicos (entre 15 e 19 anos de idade) da cidade de Nova Iorque. A pesquisa foi conduzida por cientistas da Universidade de Nova Iorque e um enfermeiro especializado em saúde sexual e reprodutiva de adolescentes.

As entrevistas mostraram que os filhos desejam que sejam os seus próprios pais a informarem como usar preservativos e quais os problemas que podem ocorrer, como rompimento ou uso incorreto. Os pais também consideraram que essas conversas eram uma forma de potenciar o uso do preservativo, mostrou o estudo.



Os resultados revelaram que a comunicação sobre o uso de preservativos pode ser uma forma eficaz de prevenir a gravidez na adolescência e infeções sexualmente transmissíveis e que é necessário estimular essa comunicação.

#### Saber Mais:

<http://www.boasaude.com.br/noticias/11802/pais-devem-conversar-som-seus-filhos-sobre-uso-de-preservativos.html>

<https://www.publico.pt/2018/12/18/culto/noticia/difcil-pais-falar-rapazes-preservativos-1855124#gs.keqiqPvc>



Em tomadas de decisões financeiras

## Adultos mais velhos preocupam-se mais com bem-estar de estranhos

**Um estudo realizado pela Universidade Nacional de Singapura descobriu que, quando se trata de tomar decisões financeiras sob risco, os idosos consideram os resultados financeiros dos outros como os deles próprios e fazem escolhas benéficas para ambos.**

Os investigadores realizaram estudos para comparar como adultos mais jovens e mais velhos tomam decisões financeiras, tanto para si quanto para os outros.

O estudo foi realizado entre 2016 e 2017 e envolveu 191 participantes; entre eles, 93 eram adultos mais velhos, com uma idade média de 70 anos, enquanto 98 eram adultos jovens, com média de 23 anos de idade.

Pediu-se aos participantes que completassem uma série de testes informatizados de tomada de decisão, nos quais foram avaliados com base nas escolhas feitas sob incertezas.

A equipa usou a modelagem computacional para analisar dois aspetos da tomada de decisão financeira dos participantes: a aversão à perda, que é uma tendência para ponderar as perdas potenciais mais fortemente do que os ganhos potenciais; e a assimetria de aversão ao risco, que analisa a tendência de ser avesso ao risco de ganhos potenciais e de busca de risco por perdas potenciais.

**Os resultados mostraram que quando adultos mais jovens tomam decisões financeiras em nome de outros, eles assumem mais riscos, mesmo quando as decisões colocam a pessoa para quem estão a agir em desvantagem.**

Os idosos fazem escolhas semelhantes para si e quando agem para os outros. Assim, os resultados sugerem que os idosos se preocupam mais com o bem-estar dos estranhos.

Os resultados deste estudo foram relatados na revista *Psychology and Aging*.

---

#### Saber Mais:

<https://medicalxpress.com/news/2019-01-older-adults-strangers-welfare-financial.html>

<https://www.news-medical.net/news/20181230/20944/Portuguese.aspx>

Nos EUA

# Taxas de overdose por opiáceos aumentam entre adolescentes e crianças

**Nas últimas duas décadas, as taxas de morte por overdose de opiáceos entre crianças e adolescentes triplicaram nos Estados Unidos.**

Enquanto as crianças mais pequenas morreram devido à ingestão acidental de narcóticos ou por intoxicação intencional, os adolescentes morreram de overdose não intencional, por terem usado os analgésicos prescritos para os seus pais ou narcóticos comprados nas ruas. No total, quase nove mil jovens morreram devido ao uso de opiáceos desde 1999.

Para o estudo, foram usados dados dos Centros de Controlo e Prevenção de Doenças dos Estados

Unidos (CDC, na sigla em inglês) desde 1999 até 2016. Durante esse período, quase nove mil crianças e adolescentes morreram por envenenamentos por prescrição ou uso de opioides ilícitos. Cerca de 40 por cento das mortes ocorreram em casa.

Embora as mortes tenham diminuído em 2008 e 2009 porque mudaram os hábitos de prescrição, os óbitos continuam a aumentar à medida que mais adolescentes usam heroína e fentanil.

O maior risco é entre os adolescentes mais velhos, que representam 88 por cento dos que morreram durante o período do estudo. Mas há relato de crianças menores



de cinco anos cujas mortes estão relacionadas com o uso de opiáceos.

Cerca de 25 por cento das mortes entre crianças - 148 casos - corresponderam a assassinatos intencionais. Mais pesquisas são necessárias para compreender o papel do abuso e da negligência nessas mortes, assim como os hábitos de consumo dos próprios pais, afirmaram os autores do estudo.

## Saber Mais:

<http://www.boasaude.com.br/noticias/11811/aumento-nas-taxas-de-overdose-por-opioides-entre-adolescentes-e-criancas.html>

<https://g1.globo.com/bemestar/noticia/mortes-causadas-diretamente-pelo-uso-de-drogas-licitas-e-ilicitas-aumentaram-60-entre-2000-e-2015-diz-onu.ghtml>

Sangue humano pode conter chave para tratar VIH/sida  
28Mar2016

NOTÍCIAS DA SAÚDE?  
**ÍNDICE**<sup>®</sup> PRO

Publicidade

Anunciou o governo britânico

# Reino Unido vai financiar mais de 120 projetos contra a solidão

**A Reino Unido anunciou que vai financiar 126 projetos contra a solidão, que receberão, cada um, cerca de 100 mil libras. No âmbito de um desses projetos, os voluntários vão a aldeias remotas numa carrinha para servir café, chá e bolos caseiros.**

O veículo vai transformar-se num espaço móvel para levar informações sobre serviços a que os idosos têm direito, mas também proporcionar conversa, apoio e calor humano. Há ações voltadas para outros segmentos, como mulheres de origem paquistanesa ou jovens LGBT, uma vez que essa epidemia “oculta” não afeta apenas as pessoas idosas, descreve o jornal *The Guardian*.

Em janeiro de 2018, a primeira-ministra britânica, Theresa May, tinha já criado uma secretaria especial, com status de ministério, justamente para lutar contra a solidão, que vem ganhando proporções epidémicas.

Atualmente, a solidão é vista como tão nociva para a saúde quanto a obesidade e o hábito de fumar, e está associada ao aumento do número de casos de demências e mortes prematuras.

De acordo com a Cruz Vermelha Britânica, numa população de quase 66 milhões de pessoas, nove milhões dizem viver permanentemente ou frequentemente sozinhas.

Recentemente, pesquisadores da Faculdade de Medicina da Universidade de San Diego, nos Estados Unidos, pu-



blicaram um estudo que concluiu que a solidão pode ser particularmente aguda em três fases da vida: perto dos 30 anos, por volta dos 50 anos e no final dos 80.

A médica geriatra Ellen Lee, que participou na investigação, afirmou que, embora a solidão esteja associada a fatores negativos, como o consumo abusivo de substâncias como álcool e drogas, saúde debilitada e prejuízo cognitivo, a pesquisa ajudou a mapear características que “protegem” os indivíduos da solidão, como a empatia, compaixão, capacidade de reflexão e controlo emocional.

#### Saber Mais:

<https://g1.globo.com/bemestar/blog/longevidade-modo-de-usar/post/2018/12/25/reino-unido-vai-financiar-mais-de-120-projetos-contr-a-solidao.ghml>

<https://www.tsf.pt/internacional/interior/reino-unido-vai-passar-a-ter-uma-ministra-para-a-solidao-9056694.html>

<http://www.domussocial.pt/noticias-domus/projeto-combate-solidao-dos-idosos>

Debate teve como objetivo analisar um ano da nova Lei do tabaco

# Associações antitabaco criticam debate sobre novos produtos

**Várias associações de doentes e ativistas antitabaco criticaram esta semana a realização de um debate na Assembleia da República organizado pela Tabaqueira e pelo jornal *Expresso* para analisar um ano da nova lei do tabaco.**

Numa carta aberta dirigida ao primeiro-ministro e ao presidente do Parlamento, argumentam que a organização do debate tem como “intenção clara promover e legitimar os novos produtos de tabaco, nomeadamente aquele conhecido em Portugal como tabaco aquecido”.

Pedem-lhes que garanta um Parlamento sem “influência do lóbi do tabaco e seus aliados” nas suas tomadas de decisão.

“Os órgãos do Estado não devem estar envolvidos em iniciativas que envolvam a indústria do tabaco, sobretudo quando aquelas iniciativas visam promover ou legitimar os seus produtos”, invoca a plataforma, que cita uma disposição da Organização Mundial de Saúde (OMS), numa convenção para o controlo do tabaco.

Nessa convenção, estabelece-se “o fundamental e irreconciliável conflito entre os interesses da indús-

tria do tabaco e a política de saúde pública”.

Na notícia sobre o debate, que decorreu esta quinta-feira, 10 de janeiro, o *Expresso* diz que o objetivo é, decorrido um ano sobre a nova Lei do tabaco, “discutir o impacto das alterações na população portuguesa” e temas como “o tabaco aquecido, as leis mais restritas de consumo e os efeitos na saúde pública”.

Os convidados incluem as deputadas Maria Antónia Almeida Santos, do PS, Teresa Caeiro, do CDS-PP, o subdiretor do organismo português para as dependências, Manuel Cardoso, e o canadiano David Sweanor, académico que defende publicamente as chamadas alternativas ao tabaco, como os cigarros eletrónicos, a vapor ou tabaco aquecido como forma de redução de riscos.

Para os signatários da carta, usar produtos como o tabaco aquecido “como



ferramentas de redução de danos está longe de ser comprovada e fornecer uma mais-valia para a estratégia de controlo do tabagismo”.

Além da associação de doentes respiratórios crónicos Respira, assinam a carta a associação de sobreviventes, familiares e amigos AVC, a Confederação Portuguesa de Prevenção do Tabagismo e organizações não governamentais pelo controlo do tabagismo.

#### Saber Mais:

<https://www.dn.pt/lusa/interior/associacoes-antitabaco-criticam-debate-no-parlamento-sobre-novos-produtos-10415047.html>

<https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-prevencao-e-controlo-do-tabagismo.aspx>

Revela estudo publicado no *Journal of the American Heart Association*

# Políticas antitabaco associadas a pressão arterial sistólica mais baixa

**Políticas antitabaco estão associadas a ligeiras reduções na pressão arterial (PA), de acordo com um estudo publicado no *Journal of the American Heart Association*.**

Investigadores da Escola de Medicina da Universidade Northwestern Feinberg, em Chicago, nos Estados Unidos, avaliaram dados longitudinais de 2 606 adultos não-fumadores participantes do Estudo de Desenvolvimento de Risco de Artéria Coronária em Jovens Adultos (1995 a 2011).

Os autores avaliaram as correlações entre políticas antitabaco em bares, restaurantes e/ou locais de trabalho, PA e hipertensão. Foram também analisadas as correlações entre políticas aplicadas e alterações pessoais nas trajetórias de PA e hipertensão ao longo de 15 anos.



Os pesquisadores descobriram que políticas antitabaco estavam correlacionadas com as diferenças entre as pessoas e as mudanças internas na PA sistólica (PAS).

Em média, ao final do acompanhamento, os participantes que moravam em áreas com políticas antitabaco apresentavam menor PA sistólica do que aqueles em áreas sem essas políticas (diferenças médias previstas: restaurante, -1,14 mmHg; bar, -1,52 mmHg e local de trabalho, -1,41 mm Hg).

As reduções médias nos indivíduos na pressão arterial sistólica foram observadas em associação com políticas contra o tabagismo em restaurantes e bares (-0,85 e -1,08 mmHg, respetivamente). Uma redução significativa em cada pessoa na PA diastólica foi observada apenas em associação com políticas de restaurante (-1,15 mmHg).

Assim, os resultados ressaltam o benefício potencial, a nível populacional, de políticas antitabaco como medida de prevenção para PAS elevada", disseram os autores.

#### Saber Mais:

<http://www.boasaude.com.br/noticias/11806/politicas-livres-de-fumo-estao-ligadas-a-pressao-arterial-sistolica-mais-baixa.html>

<http://www.fpcardiologia.pt/saude-do-coracao/fatores-de-risco/hipertensao/>



Alerta estudo internacional

# Uso de cães em tratamentos pode potenciar contaminação por MRSA

**Um estudo recentemente apresentado no congresso anual de 2018 da Infectious Diseases Society of America (ID Week 2018), realizado pela Escola Bloomberg de Saúde Pública Johns Hopkins, em Baltimore, nos Estados Unidos, alerta que o uso de cães em tratamentos de saúde pode potenciar a contaminação pela bactéria MRSA.**

Os pesquisadores encontraram um risco de contaminação por *Staphylococcus aureus* resistente à metilina (MRSA) entre pacientes oncológicos pediátricos que participam de intervenções assistidas por animais/programas de terapia animal em ambientes hospitalares, sendo este risco maior para pacientes que têm mais contato com o cão de terapia.

Os pesquisadores descobriram que o uso de champô antisséptico e lenços no cão de terapia minimizava as probabilidades de o cão disseminar a MRSA para

os pacientes, aumentando a segurança das terapias com animais e não diminuindo os benefícios de saúde física e mental para os pacientes.

Embora ainda exista um risco de contaminação por patógenos/germes para pacientes que participam em terapia animal, o uso deste novo protocolo antisséptico no cão de terapia pode aumentar a segurança dessas visitas, para que possa continuar a ser usado como uma terapia alternativa importante.

O objetivo dos pesquisadores é estabelecer diretrizes baseadas em evidências para a implementação apropriada de terapia animal em hospitais e garantir a sustentabilidade do programa para os pacientes.

---

**Saber Mais:**

<http://www.boasaude.com.br/noticias/11807/caes-usados-em-terapia-de-pacientes-podem-causar-contaminacao-por-mrsa.html>

<https://amenteemaravilhosa.com.br/terapia-assistida-por-animais-alzheimer/>



Indica portaria publicada em *Diário da República*

# Tratamentos termais voltam a ser comparticipados pelo Estado em 2019

**Os tratamentos termais vão voltar a ser comparticipados pelo Estado em 2019, tendo como limite máximo 95 euros por utente, segundo uma portaria publicada em *Diário da República*.**



“O valor da comparticipação pago pelo Estado ascende a 35 por cento do preço do conjunto de tratamentos, tendo como limite 95 euros por utente”, explica o gabinete de imprensa do Ministério da Saúde (MS), em comunicado.

Serão abrangidos por este apoio os tratamentos termais prescritos nos cuidados de saúde primários do Serviço Nacional de Saúde, segundo a portaria conjunta dos ministérios da secretária de Estado da Saúde e secretária de Estado do Turismo.

“As comparticipações abrangem várias doenças, entre as quais artrite reumatoide, rinite, asma, diabetes, anemia ou insuficiência venosa”, indica o MS.

Com esta medida, é retomado o financiamento dos tratamentos realizados nas termas, que tinha sido suspenso em 2011.

“O regime de comparticipação, que assume a forma de projeto-piloto, será avaliado ao fim de um ano, de forma a medir, de forma cuidada, os benefícios alcançados por estes tratamentos”, refere ainda a nota do gabinete de imprensa do Ministério da Saúde, acrescentando que, “posteriormente, será definida a política a seguir em matéria de prescrição e comparticipação nesta área”.

O projeto-piloto concretiza as conclusões dos trabalhos da Comissão Interministerial criada em fevereiro de 2018, estando agendado para o primeiro trimestre de 2020 a apresentação dos resultados deste projeto.

#### Saber Mais:

<https://www.publico.pt/2018/12/31/sociedade/noticia/tratamentos-termais-voltam-comparticipados-estado-2019-1856307>

<https://ionline.sapo.pt/640355>

Farmácias



Medicamentos



Interações



www.indice.pt

Artigos



Notícias



Suplementos



Magazines



... e Muito mais



Descubra o digital...



# ÍNDICE<sup>®</sup> DIGITAL PRO



Mac e Windows

Faça Download Gratuito no [www.indice.eu](http://www.indice.eu)