

# CÓLICAS NO BEBÉ

CONHEÇA AS SUAS CAUSAS, CONHEÇA OS SEUS SINTOMAS

ÍNDICE®

FEV 2019

# TODA A SAÚDE®

WWW.INDICE.PT

AGAZINE DE SAÚDE

# VITAMINA D

## O NUTRIENTE SOLAR

**MEDICAMENTOS  
NA INTERNET**  
REGRAS E PRECAUÇÕES

**JEJUM**  
uma estratégia saudável?



ISSN: 1646-3668



9 771646 366003



TUPAM  
editores SA

Farmácias



Medicamentos



Interações



www.indice.pt

Artigos



Notícias



Suplementos



Magazines



... e Muito mais



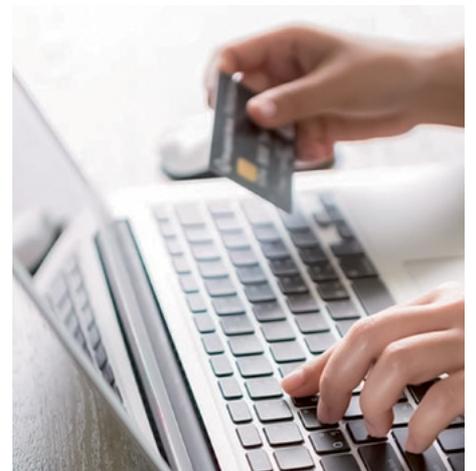
# 6 **Vitamina D**

O nutriente solar!



20 **JEJUM**  
Uma estratégia saudável?

34 **Cólicas do bebé**  
Como identificá-las?



48 **Medicamentos na internet**  
Regras e precauções

12 **Adolescência**

Iniciar aulas na escola mais tarde associado a mais tempo de sono e melhor desempenho escolar

13 **Alergologia**

Adolescentes com e sem asma fumam tabaco com a mesma frequência

14 **Alertas infantil**

Encontrados químicos perigosos em fraldas para bebês

15 **Ambiente**

Lisboa protesta contra óleo de palma



16 **Ambiente**

Pobreza, idade e problemas de saúde tornam europeus mais vulneráveis ao clima

14

17 **Cardiologia**

Campanha “Cada segundo conta” alerta para importância do reconhecimento dos sintomas de enfarte

18 **Dermatologia**

Cientistas podem ter descoberto cura para a comichão



19 **Dietas e nutrição**

Dietas da moda levam-nos a comer menos fibras aumentando o risco de cancro

26 **Dietas e nutrição**

Consumir atum pode ajudar a reduzir tensão arterial

27 **Dietas e nutrição**

UMinho troca sal comum pelo iodado na cozinha

28 **Dietas e nutrição**

Alimentos saudáveis podem deixar de o ser dependendo da confeção

29 **Dietas e nutrição**

Dieta saudável pode reduzir sintomas de depressão

30 **Dietas e nutrição**

Descubra quais são as quatro bebidas alcoólicas menos calóricas

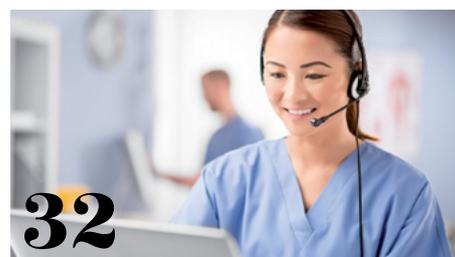
31 **Imunologia**

Antibióticos destroem defesas das crianças



32 **Linha saúde 24**

Linha Saúde 24 tem um novo site para avaliar sintomas



33 **Metabolismo**

Exercício físico tira o apetite e combate a obesidade

40 **Metabolismo**

Pequeno-almoço não é a refeição mais importante do dia

41 **Mortalidade infantil**

Mais de metade das mortes infantis ocorreram na fase neonatal



41

42 **Natalidade**

Registados mais nascimentos em Portugal em 2018

43 **Nefrologia**

Mais de seis mil crianças e jovens aprendem a cuidar dos rins



43

44 **Obstetria**

Mulheres grávidas tendem a recusar vacinação

45 **Obstetria**

Mulheres que nasceram com baixo peso têm maior risco de complicações na gravidez

46 **Obstetria**

Uso de opioides por grávidas pode estar associado a defeitos congénitos graves em bebês

47 **Pediatria**

Diminui incidência global de pneumonia infantil

54 **Saúde e bem-estar**

Pessoas mais velhas são mais sensíveis ao álcool

55 **Saúde e bem-estar**

Dança diminui incapacidade nas atividades diárias entre mulheres mais velhas



55

56 **Sexualidade**

Portugal ocupa quinto lugar na lista de países com melhor acesso a contraceptivos

57 **Sociedade**

Violência doméstica combate-se com mais formação



57

58 **Sociedade**

É importante uma intervenção legislativa que concretize o Direito Humano à Alimentação Adequada

59 **Sociedade**

UC lidera projeto europeu para envolver homens na paternidade

60 **Tecnologia e inovação**

Roupas eletrônicas preparam-se para ditar a moda



60

61 **Termalismo**

Novas termas de Amarante vão tratar doenças respiratórias e musculoesqueléticas

62 **Urologia**

Maioria dos portugueses com sintomas de incontinência urinária sofre em silêncio antes de procurar ajuda médica

VITAMINAS

# Vitamina D

O nutriente solar!





## VITAMINAS

Vinte minutos diários de exposição solar nos braços e nas pernas, sem protetor solar, são suficientes para obter a quantidade de vitamina D necessária ao organismo. No entanto, num país com sol como Portugal mais de 60 por cento da população apresenta défice desta vitamina – uma situação que surpreende e preocupa.



A vitamina D (calciferol) é um micronutriente essencial para o funcionamento saudável do organismo. Na verdade nem é uma vitamina – embora continue a designar-se assim por razões nutricionais e de saúde pública –, mas sim uma hormona esteroide, que atua em vários locais no organismo, em recetores, onde desempenha funções específicas.

Apesar de existirem várias formas nutricionais de vitamina D, as mais conhecidas são o calciferol (vitamina D3) produzido na pele, e o ergocalciferol (vitamina D2) de origem vegetal. Por essa razão, a designação genérica “Vitamina D”, compreende tanto a vitamina D2 como a D3.



Inicialmente, a vitamina D foi identificada como vitamina tradicional, ou seja, uma substância essencial que o nosso organismo não pode produzir, e que se poderia obter somente a partir dos alimentos. Mas, ao contrário de vitaminas essenciais como A, E e C, que os seres humanos têm de obter diretamente dos alimentos, esta vitamina também pode ser produzida pelo organismo, por meio de uma reação fotossintética ao expor a pele à luz solar.

A radiação UV-B é a principal fonte de vitamina D para o ser humano, no entanto, a quantidade produzida, além de depender do tempo de exposição solar, depende de outros fatores como, por exemplo:

da superfície da pele exposta, do tom de pele (a pigmentação da pele reduz o alcance da radiação), da idade (a capacidade de síntese diminui com o envelhecimento), do uso de protetor solar; da poluição atmosférica e ainda da hora do dia, da estação do ano e da latitude do lugar.

Em Portugal, o Sol não é capaz de fabricar vitamina D entre outubro e março, porque a inclinação com que a radiação solar atinge a terra é demasiado baixa. Assim, só há produção de vitamina D, entre as 9h30 e as 16 horas, de abril a setembro.

“

**A radiação UV-B é a principal fonte de vitamina D para o ser humano**

”

Entre nós o défice desta vitamina fica a dever-se principalmente à mudança de hábitos da população. A exposição solar é hoje muito inferior à que tínhamos antes, mas não só, também a preocupação com o cancro da pele, já que, quando nos expomos sol, fazemos quase sempre duas coisas: usamos protetor solar e evitamos as horas de maior calor.

A título de curiosidade, a aplicação de protetor solar com fator de proteção solar (FPS) 8 reduz a síntese cutânea de vitamina D em 90 por cento; os protetores de FPS 15, em 95 por cento e os de FPS 30, em 99 por cento.

Além das razões anteriormente mencionadas, a falta desta vitamina ainda pode estar relacionada com outras situações como, por exemplo, lúpus, doença celíaca, doença de Crohn, síndrome do intestino curto, fibrose cística, insuficiência cardíaca ou insuficiência renal crónica.

Na presença destas doenças deve fazer-se acompanhamento médico para verificar os níveis da vitamina no corpo através de exame de sangue específico e, se necessário, tomar suplementos, uma vez que a sua falta aumenta o risco de desenvolver outras patologias.

## Consequências da falta de vitamina

A vitamina D assume um papel crucial em diversas funções do organismo e a sua carência apresenta implicações graves na saúde.

Esta vitamina está muito relacionada com o cálcio e a saúde óssea. A diminuição da absorção intestinal de cálcio que lhe está subjacente dá origem a um hiperparatiroidismo secundário, assim como a atividade osteoclástica aumentada, com osteopenia e osteoporose consequentes e um aumento do risco de fratura. Nas crianças, este défice reflete-se mais frequentemente em raquitismo, enquanto nos adultos se traduz em osteomalacia.

O défice está ainda associado ao aumento dos marcadores inflamatórios, que são indicadores de risco cardiovascular. Assim, verifica-se um aumento da hipertensão arterial e do risco de ataque cardíaco.

Vários estudos demonstraram a importância de vitamina D na prevenção da diabetes tipo I, e o aumento da diabetes tipo II em doentes com deficiência de vitamina D.

Outra patologia que tem merecido cada vez mais preocupação é a esclerose múltipla. Alguns estudos provaram que a probabilidade de vir a desenvolver esclerose múltipla era menor em indivíduos com maiores concentrações da vitamina.



“  
**Vários estudos  
 concluíram que as  
 pessoas com cancro  
 têm baixos níveis de  
 vitamina D**  
 ”

No que diz respeito à artrite reumatoide, os que têm níveis normais da vitamina parecem ser menos propensos a ter a doença. Já os que têm níveis baixos tendem a ter os sintomas de artrite mais ativos.

Mas os problemas não ficam por aqui. A deficiência da vitamina também pode estar associada ao cancro. Vários estudos concluíram que as pessoas com cancro têm baixos níveis de vitamina D e quanto mais avançado o estado da doença, mais baixo é o nível daquela vitamina.

Existe ainda uma relação entre a carência da vitamina D com as infeções respiratórias e com as

constipações e, particularmente entre os idosos, os que tiverem níveis baixos da vitamina têm a taxa de perda de dentes.

A deficiência de vitamina D ainda pode estar associada ao aumento da taxa de depressões e da incidência de esquizofrenia, entre outras patologias do foro psiquiátrico.

Os problemas inumerados não deixam dúvidas da importância de manter os níveis desta vitamina debaixo de olho. Felizmente, trata-se de uma vitamina única pois pode ser obtida, para além da exposição solar, a partir de alguns alimentos e até através de suplementos vitamínicos.

## Alimentos ricos em vitamina D e suplementação

A quantidade de vitamina recomendada para cada pessoa depende da idade. Para os adultos (entre os 19 e os 70 anos de idade), as grávidas e os lactentes as necessidades diárias são de 600 IU por dia; mas os idosos com mais de 70 anos já necessitam de 800 IU diários.



Para os que não gostam de peixe, existem outras fontes de vitamina D. Os ovos são outra boa fonte, e um alimento muito nutritivo. Enquanto a maior parte da proteína do ovo se encontra na clara, a gordura, vitaminas e minerais estão presentes, principalmente, na sua gema. Uma **gema de ovo** contém entre 18 e 39 UI de vitamina D.

Excluindo os alimentos fortificados, os cogumelos são a única fonte vegetal desta vitamina. Quando expostos à luz solar, os cogumelos podem sintetizar a vitamina D, sendo excelentes fontes da mesma, podendo conter entre 130 e 450 IU por 100g, no entanto, produzem vitamina D2, enquanto os animais produzem vitamina D3.

A **carne de porco**, por ser relativamente bastante consumida, também pode ser uma alternativa para complementar o suprimento de vitamina D. Uma porção de 100g contém aproximadamente 93 UI.

Apesar de podermos desfrutar destes alimentos para adquirir vitamina D, seria preciso que consumíssemos, diariamente, quantidades impraticáveis para serem uma fonte suficiente, uma vez que as quantidades que provêm da nossa dieta andam na ordem do 1 a 2 por cento. Como corrigir então a deficiência?

## “ A quantidade de vitamina recomendada para cada pessoa depende da idade. ”

Na natureza são poucos os alimentos que contêm vitamina D. No entanto, existe a opção de se recorrer ao consumo de alimentos enriquecidos com este nutriente, como por exemplo, as manteigas, margarinas, o leite e os iogurtes.

**Para além destes ainda pode obter vitamina D através de alimentos como:**

**Salmão** – bastante popular na redução do colesterol, este peixe gordo também é uma excelente fonte de vitamina D. De acordo com as bases de dados de nutrientes, uma porção de salmão de 100 g contém entre 361 e 685 IU da vitamina.

A diferença nos valores tem a ver com o facto de ser um salmão selvagem ou de aquacultura. O selvagem contém

cerca de 988 UI de vitamina D por porção de 100g, e o de viveiro contém, em média, 250 UI.

**Arenque e sardinha** – o arenque é um peixe consumido em todo o mundo. Pode ser servido cru, enlatado, defumado ou em conserva e é, juntamente com a sardinha, uma das melhores fontes de vitamina D. O arenque fresco pode fornecer cerca de 1600 IU por porção de 100g, e o de conserva cerca de 680 IU. Já as sardinhas, na mesma porção, podem conter 272 IU.

**Atum enlatado** – Muitas pessoas gostam de atum em lata devido ao seu sabor leve e ao facto de ser muito prático. O atum enlatado contém 236 IU de vitamina D por porção de 100g e além de constituir uma excelente fonte de proteína, ainda fornece uma série de gorduras saudáveis ao organismo.

O **óleo de fígado de bacalhau** foi, noutros tempos, muito popular e dava-se inclusive aos bebés para aumentar os níveis de vitamina D. Uma colher de chá deste óleo contém cerca de 450 IUs de vitamina D, não sendo preciso muita quantidade deste alimento para obter a vitamina D necessária.





Atualmente, a deficiência de vitamina D constitui uma verdadeira epidemia, estando a sua prevalência a aumentar em todo o mundo. Esta situação, que se pode considerar uma verdadeira doença da civilização, tem-se vindo a agravar nos últimos anos. E a solução está ao alcance de cada um de nós.

Quer garantir um bom nível de vitamina D no organismo e ter ossos sempre saudáveis? A receita é simples: apanhe sol, alimente-se adequadamente e pratique exercícios físicos – nada muito exigente, basta uma caminhada à beira-mar. Não é à toa que esta é conhecida como a vitamina do sol. Aproveite-o... com os devidos cuidados!

“  
**a deficiência de  
 vitamina D constitui  
 uma verdadeira  
 epidemia, estando  
 a sua prevalência a  
 aumentar em todo o  
 mundo.**

”

Em Portugal, apenas se recomenda a suplementação para o primeiro ano de vida, ao contrário da política seguida em vários países da Europa, principalmente no Norte, onde a carência é bastante acentuada. A suplementação é considerada o principal fator no ganho em estatura da população.

A vitamina D tem, sem dúvida, um papel decisivo na aquisição de um esqueleto saudável e no crescimento, que ocorrem especialmente na infância e adolescência – razão pela qual os jovens devem ter níveis adequados de vitamina D.

Estudos realizados neste grupo populacional no nosso país mostram que isso apenas acontece numa minoria de casos. Dada a segurança e acessibilidade da vitamina D, e à luz da evidência atual, deveria considerar-se suplementação de vitamina D não apenas até a idade adulta mas ao longo de toda a vida, a menos que se provasse que os indivíduos tinham níveis suficientes sem necessidade de suplementação. Esta é, aliás, a orientação da maior parte das instituições internacionais de saúde, incluindo a OMS.

As recomendações para a suplementação nos adultos variam, consoante as fontes entre as 600 e as 2.000 U/dia a partir dos 18 anos de idade. A sugestão seria para doses de 600 a 1.000 U/dia entre o primeiro e os 18 anos, e de 400 e 600 U/dia nos primeiros 12 meses de vida.

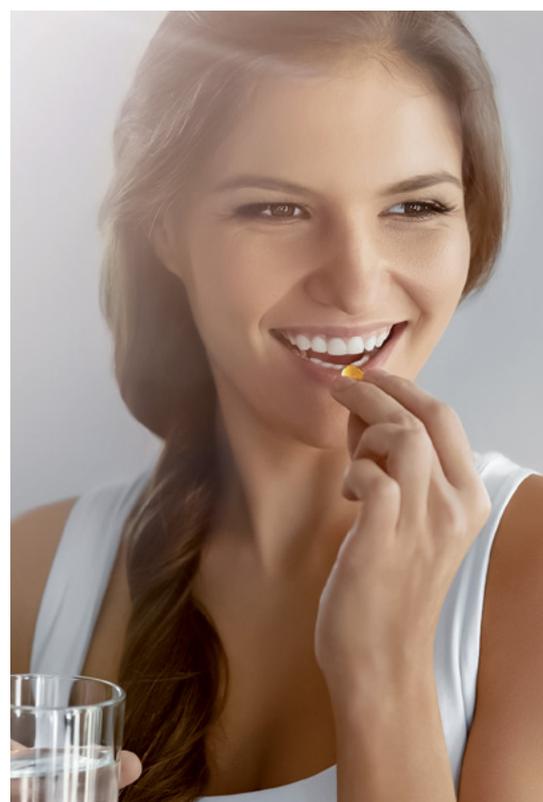
A preocupação com uma sobredosagem nem se põe, pois a vitamina D é extremamente segura. Seriam necessárias doses muito elevadas (>10.000U/dia) durante meses ou anos para que surjissem sinais ou sintomas de sobredosagem. Seriam, em todo o caso, manifestações ligeiras e rapidamente reversíveis.

#### Saber Mais:

[https://www.spmi.pt/pdf/Declaracao\\_Port\\_VitD\\_2009\\_final.pdf](https://www.spmi.pt/pdf/Declaracao_Port_VitD_2009_final.pdf)

<https://www.vidaativa.pt/a/defice-de-vitamina-d/>

<https://www.mundoboaforma.com.br/7-alimentos-ricos-em-vitamina-d/>



Conclui estudo publicado na revista *Science Advances*

# Iniciar aulas na escola mais tarde associado a mais tempo de sono e melhor desempenho escolar

**Atrasar o horário de início das aulas na escola aumenta a quantidade de tempo que os adolescentes dormem, o que parece melhorar o desempenho escolar, de acordo com um estudo publicado na edição de dezembro da revista *Science Advances*.**



Cientistas da Universidade de Washington, em Seattle, nos Estados Unidos, mediram os ciclos de sono-vigília de alunos do segundo ano matriculados em duas escolas públicas do ensino secundário em Seattle antes e depois da implementação de um horário de início atrasado da escola.

O início das aulas nas escolas do ensino secundário foi atrasado em 55 minutos (das 7h50 para as 8h45) em 2017. As medidas foram tomadas por duas semanas usando dispositivos de atividade do pulso.

Os pesquisadores descobriram que o início atrasado teve vários benefícios mensuráveis para os alunos. A duração média do sono aumentou em 34 minutos após a implementação.

Em ambas as escolas, o aumento na quantidade de sono foi associado a um aumento de 4,5 por cento nas notas medianas dos alunos. O impacto no atendimento foi misto, sem melhoria na pontualidade vista na Roosevelt High.

No entanto, os estudantes que frequentavam a Franklin High School, uma escola economicamente desfavorecida, tiveram significativamente menos ocorrências de chegada tardia e faltas, após a implementação do horário testado.

O estudo aponta para a importância de uma medida como retardar o horário de início das aulas na escola para melhorar o sono entre os adolescentes e, conseqüentemente, a saúde e os resultados acadêmicos, segundo os autores.

#### Saber Mais:

<http://www.boasaude.com.br/noticias/11822/atrasar-o-horario-de-inicio-das-aulas-na-escola-esta-associado-a-mais-sono-e-melhor-desempenho-dos-estudantes.html>

<https://www.ceac.pt/forum-do-mes-de-agosto-sono-e-aprendizagem/>

Conclui estudo publicado na revista *Allergy*

# Adolescentes com e sem asma fumam tabaco com a mesma frequência

**O hábito de fumar não difere entre os adolescentes com asma ou seus pais *versus* aqueles sem asma, de acordo com um artigo publicado na revista *Allergy*.**

Pesquisadores do Instituto Karolinska, em Estocolmo, na Suécia, examinaram os hábitos de fumar auto-relatados aos 16 anos entre adolescentes e seus pais (4 089 participantes) em relação aos fenótipos da asma. Os autores incluíram dados para 2 994 adolescentes.

Os pesquisadores descobriram que 14,1 por cento dos participantes tinham asma aos 16 anos. A prevalência de fenótipos de asma foi de 7,3 por cento para asma no início na adolescência e 12,2 por cento para asma persistente. No geral, 11,8 por cento dos adolescentes relataram fumar.

A prevalência de tabagismo foi semelhante para aqueles com e sem asma (11,4 por cento *versus* 11,8 por cento). A prevalência de tabagismo foi similar para adolescentes sem asma e aqueles com asma de início na adolescência (11,1 por cento *versus* 13 por cento).

Adolescentes com asma persistente fumavam menos que aqueles com asma de início na adolescência (7,3 por cento *versus* 13 por cento). Num modelo incluindo o tabagismo parental, a asma persistente correlacionou-se com probabilidades reduzidas de fumo na adolescência com a idade de 16 anos.

Entre os pais, 18,4 por cento eram fumadores, com pais de crianças com asma a fumar na mesma proporção que pais de crianças sem asma (17,6 por cento *versus* 18,5 por cento).



Segundo os autores, é vital que a cessação do tabagismo envolva os pais e adolescentes, bem como atuar junto dos adolescentes antes que estes se tornem fumadores estabelecidos.

#### Saber Mais:

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

<http://www.boasaude.com.br/noticias/11832/adolescentes-com-e-sem-asma-usam-tabaco-com-a-mesma-frequencia.html>

<https://www.spaic.pt/noticias/alergia-e-asma>

Em análise feita por agência francesa

# Encontrados químicos perigosos em fraldas para bebês

**A agência francesa para a alimentação, saúde, ambiente e segurança, Anses, confirma que foram encontradas em análises substâncias potencialmente tóxicas em fraldas para bebês, como por exemplo o herbicida glifosato. Alguns dos produtos químicos encontrados ultrapassam os níveis autorizados pela lei.**

“Encontrámos uma dúzia de substâncias que ultrapassaram o limite permitido. Essas substâncias estão relacionadas com perfume que a indústria adiciona às fraldas principalmente por razões de marketing, ou são substâncias que surgem

durante o processo de fabricação das fraldas”, explicou o diretor da Anses, Gerard Lasfargues.

A Anses afirma que foi a primeira vez que estes testes foram feitos em fraldas, escreve o *Diário de Notícias*. Foram analisadas várias marcas, mas a agência não revela quais serão as mais perigosas. Porém, é provável que essas fraldas estejam à venda em vários países.

O governo francês reagiu prontamente e deu 15 dias aos fabricantes para apresentarem um plano de ação para a remoção das substâncias tóxicas. “Quero tranquilizar os pais. Segundo a Anses, neste momento, não há riscos imediatos para a saúde das crianças - caso contrário saberíamos, porque todas as crianças do mundo usam fraldas - então não há risco imediato”, afirmou a ministra da saúde francesa, Agnes Buzyn. “Claro que devemos continuar a pôr fraldas nos nossos bebês, já o fazemos há 50 anos”, disse à AFP.

O glifosato é um herbicida que foi considerado cancerígeno pela Organização Mundial de Saúde (OMS, mas que, apesar disso, continua a ser bastante usado. A União Europeia ainda permite o seu uso, mas a França comprometeu-se a eliminar o uso de glifosato até 2021.



#### Saber Mais:

<https://www.dn.pt/vida-e-futuro/interior/quimicos-perigosos-encontrados-em-fraldas-para-bebes-10482359.html>

<https://www.confagri.pt/parlamento-europeu-defende-eliminacao-progressiva-do-glifosato-na-ue-ate-2022/>

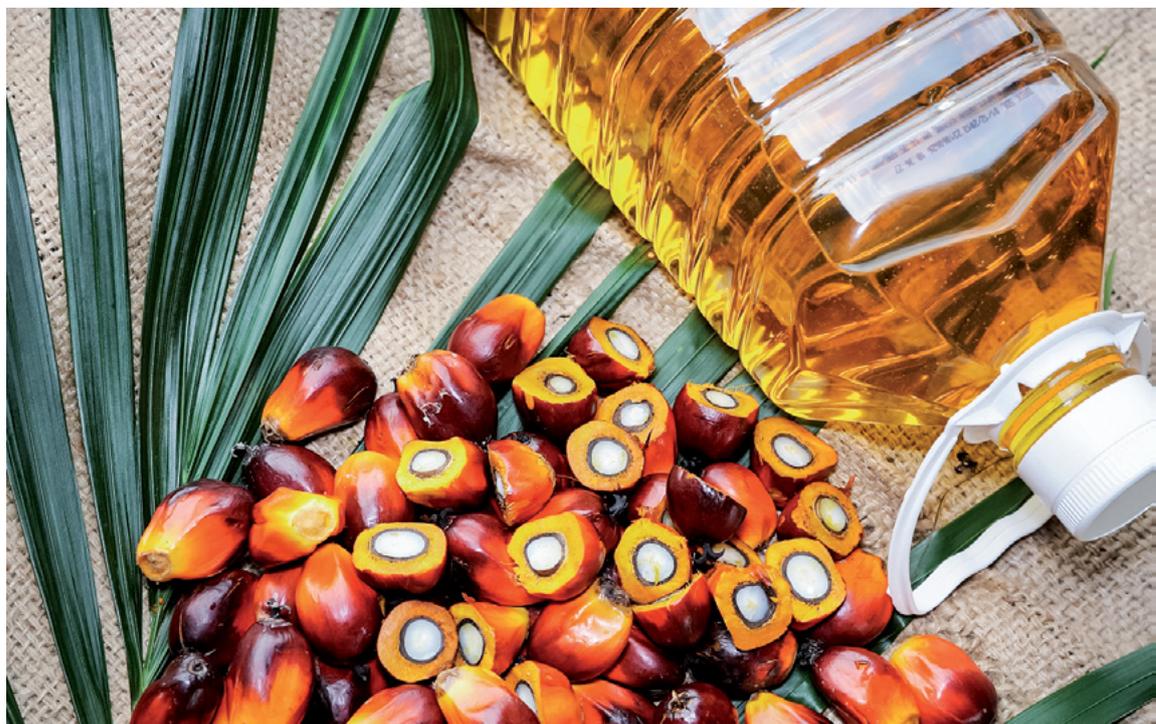
Produto é mais poluente que combustíveis fósseis

# Lisboa protesta contra óleo de palma

**Manifestantes ambientalistas concentraram-se esta segunda-feira, 21 de janeiro, junto das representações da Comissão Europeia em várias capitais europeias, incluindo Lisboa, para protestar contra o óleo de palma nos biocombustíveis, denunciando os efeitos de desflorestação e impactos em animais como o orangotango.**

**A destruição das florestas leva ao fim do habitat natural dos orangotangos, mas também de outros animais, especialmente na Malásia e Indonésia, dois grandes produtores de óleo de palma.**

O uso de óleo de palma nos veículos automóveis, dizem organizações ambientalistas, está a desflorestar e a drenar turfeiras no sudeste da Ásia, para a plantação do óleo, e na América do Sul as plantações de óleo de palma também está a levar a fortes pressões sobre a floresta amazónica.



Segundo a associação ambientalista portuguesa ZERO, que apoia a iniciativa de protesto, o biodiesel a partir do óleo de palma é “três vezes pior para o clima do que o gásóleo fóssil”, sendo que, em 2018, mais de metade do óleo de palma usado na Europa acabou nos depósitos dos veículos.

Ainda segundo a organização, em Portugal, foram usados 31 milhões de litros entre janeiro e setembro do ano passado, quatro vezes mais do que em todo o ano de 2017.

Esta segunda-feira, em Lisboa, mas também em Roma, Bruxelas, Berlim, Paris ou Madrid, manifestantes, alguns disfarçados de orangotango, disseram “no meu depósito não”, apoiados por dezenas de organizações não governamentais.

No “Dia Europeu de Ação contra o Biodiesel de Óleo de Palma” o protesto “incluiu” mais de 520 mil pessoas que subscreveram uma petição europeia contra o óleo de palma e que querem que a Comissão retire o apoio ao uso do óleo para a produção de biodiesel.

#### Saber Mais:

<https://tvi24.iol.pt/sociedade/comissao-europeia/lisboa-junta-se-a-outras-cidades-europeias-num-protesto-contrao-oleo-de-palma>

<https://zero.org/zero-contrao-aumento-no-consumo-de-oleo-de-palma-para-biocombustiveis-em-portugal-quadruplicou-em-2018/>

Revela estudo da Agência Europeia do Ambiente

# Pobreza, idade e problemas de saúde tornam europeus mais vulneráveis ao clima



**“quanto mais pobre se é na Europa, maiores os riscos de viver numa zona com má qualidade do ar”**

**Os efeitos negativos da poluição atmosférica, sonora e das grandes variações de temperatura afetam mais as populações mais vulneráveis: idosos, crianças, doentes e os mais pobres, segundo um estudo da Agência Europeia do Ambiente.**

No documento, divulgado esta semana, apontam-se os grupos da população com menos rendimentos ou com menos habilitações como mais sujeitos aos riscos para a saúde colocados pelos problemas ambientais e pelas variações extremas de temperatura.

“Em muitos países europeus, a exposição desproporcionada dos grupos socioeconómicos mais baixos à poluição atmosférica, sonora ou às altas temperaturas acontece em áreas urbanas”, refere-se no documento.

Em países da Europa de leste, como a Polónia, Hungria, Roménia e Bulgária, ou em nações do sul como Portugal, Itália, Espanha e Grécia, com taxas de desemprego mais elevadas e menos escolarização, as populações estão mais expostas a poluentes como poeiras, fumos ou pólenes e ozono.

De 33 países analisados, Portugal está nos lugares de cima no que toca ao número de lares que não se conseguem aquecer durante o inverno, uma lista liderada pela

Bulgária e Lituânia em que Portugal surge no quinto lugar.

Por outro lado, Portugal é o segundo país onde mais pessoas vivem em casas sem conforto térmico no verão: cerca de 40 por cento da população, só atrás da Bulgária.

“De um modo geral, quanto mais pobre se é na Europa, maiores os riscos de viver numa zona com má qualidade do ar”, afirmou o diretor da agência, Hans Bruyninckx na apresentação do relatório.

“As políticas da União Europeia não exigem claramente ações específicas por parte dos Estados-membros para reduzir as desigualdades na exposição aos riscos”, assinalam os autores do relatório.

#### Saber Mais:

<https://24.sapo.pt/atualidade/artigos/pobreza-idade-e-problemas-de-saude-tornam-europeus-mais-vulneraveis-ao-clima>

<https://www.eea.europa.eu/pt/highlights/sao-necessarias-medidas-adicionais-para>

Iniciativa nacional pretende reduzir o número de mortes por enfarte

# Campanha “Cada segundo conta” alerta para importância do reconhecimento dos sintomas de enfarte

**A Associação Portuguesa de Intervenção Cardiovascular (APIC) levou a cabo uma campanha nacional de consciencialização para o enfarte agudo do miocárdio, no âmbito do dia do doente coronário que se assinala a 14 de fevereiro.**

A campanha conta com o apoio do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM) e da iniciativa Stent Save a Life, promovida no nosso país pela APIC.

“Em Portugal, somos muito bons a tratar. Mas para tratar, os doentes têm que chegar até nós mais cedo e, para isso, devem ligar o 112 assim que reconhecerem os sintomas desta doença. Acreditamos que reduzir o número de mortes por enfarte é uma responsabilidade conjunta, dos profissionais de saúde e de uma população informada. É, nesse sentido, que surge esta iniciativa”, explica João Brum da Silveira, presidente da APIC.

A campanha com o nome “Cada Segundo Conta” tem como objetivos promover o conhecimento e compreensão sobre o

enfarte agudo do miocárdio e os seus sintomas e alertar para a importância do diagnóstico atempado e tratamento precoce.

“Apesar da maioria das pessoas já identificarem quais são os sintomas do enfarte agudo do miocárdio, muitas vezes não atuam com a rapidez necessária. É importante que o tratamento ocorra o mais rapidamente possível após o início dos sintomas, reduzindo, assim, o risco de mortalidade, a reincidência de enfarte e complicações associadas”, alerta Pedro Farto e Abreu, coordenador nacional desta campanha.

O enfarte agudo do miocárdio ocorre quando uma das artérias do coração fica obstruída, o que faz com que uma parte do músculo cardíaco fique em sofrimento por



falta de oxigénio e nutrientes. Dor no peito, suores, náuseas, vômitos, falta de ar e ansiedade são sintomas de alarme para o enfarte agudo do miocárdio. Não ignore estes sintomas. Ligue rapidamente para o 112 e siga as instruções que lhe forem dadas.

Para evitar um enfarte, é importante adotar um estilo de vida saudável: não fumar; reduzir o colesterol; controlar a tensão arterial e a diabetes; fazer uma alimentação saudável; praticar exercício físico; vigiar o peso e evitar o stress.

#### Saber Mais:

<https://www.apic.pt/?s=enfarte>

<https://mood.sapo.pt/campanha-nacional-ajuda-a-reconhecer-sintomas-de-enfarte/>

<https://www.tuasaude.com/infarto-fulminante/>

**ÍNDICE®**





Tratamento com base no uso de luz

# Cientistas podem ter descoberto cura para a comichão

**Para doenças de pele crônicas, como as dermatites, ou eczema, a comichão é um sintoma importante. Nestes casos, coçar a derme pode causar danos, inflamação adicional e até mais comichão.**

Agora, os investigadores Linda Nocchi, Paul Heppenstall e os seus colegas do Laboratório Europeu de Biologia Molecular (EMBL de Roma, na Itália), demonstraram que através de uma técnica que utiliza luz, é possível curar a comichão.

As células nervosas especializadas que sinalizam a comichão estão localizadas na superfície superior da pele. A equipa desenvolveu uma substância química sensível à luz que se liga apenas a essas células.

Injetando a substância na área afetada da pele de um rato e, em seguida, iluminando-a com luz infravermelha próxima, as células sensíveis à comichão aparentemente foram “inibidas”. Isso interrompeu a comichão e permitiu que a pele recuperasse o seu estado natural.

O efeito do tratamento durou vários meses. Outros tipos de células nervosas da pele - responsáveis por sensações específicas como dor, vibração, frio ou calor - não foram afetados pelo tratamento.

A técnica funcionou bem em ratinhos com dermatite atópica e com uma doença genética rara chamada amiloidose, para a qual não há cura.

Já se sabe que ratinhos e humanos têm a mesma molécula alvo para a terapia da comichão: uma pequena proteína chamada interleucina 31 (IL-31).

Assim, um dos próximos passos da equipa será testar a terapia de luz em tecidos humanos e, posteriormente, em voluntários.

“Esperamos que, no futuro, o nosso método seja capaz de ajudar os humanos que sofrem de uma doença como o eczema, que causa coceira crónica”, disse o investigador Paul Heppenstall.

#### Saber Mais:

<https://www.diariodasaude.com.br/news.php?article=cura-para-a-coceira&id=13229>

<https://www.saudecuf.pt/mais-saude/artigo/quais-as-diferencas-entre-eczema-atopico-e-de-contacto-alergico>

Alerta a OMS

# Dietas da moda levam-nos a comer menos fibras aumentando o risco de cancro

Uma dieta rica em fibras, obtidas sobretudo a partir da ingestão de frutas, leguminosas e cereais integrais, é essencial na prevenção de doenças cardiovasculares e do aparelho digestivo, confirma a Organização Mundial de Saúde (OMS) num relatório publicado na revista médica *The Lancet*.

O estudo, que analisou 185 pesquisas e 58 ensaios clínicos, frisa que 25 a 29 gramas de fibra diárias (as pessoas tendem a comer menos de 20) reduzem em 15 a 30 por cento a incidência e mortalidade associada a doenças cardiovasculares ou patologias do aparelho digestivo como o cancro colorretal.

Segundo o estudo, registou-se ainda uma diminuição de 16 a 24

por cento da incidência de outras doenças como a diabetes tipo 2.

“Aqui temos provas muito fortes de que uma dieta rica em fibra, que, para a maioria das pessoas, tenderá a ser alta em hidratos de carbono, tem um efeito protetor enorme num vasto leque de doenças, incluindo a diabetes, doenças cardiovasculares e cancro, ou seja, há benefícios numa dieta alta em hidratos de carbono”, comenta Jim Mann, professor universitário e investigador da Universidade de Otago, citado pelo *The Guardian*.

Mann acrescenta que “os alimentos que exigem mastigar e que mantêm boa parte da sua estrutura no intestino aumentam a saciedade e ajudam a controlar o peso”, ou seja, ajudam a produzir efeitos frequentemente associados às dietas com baixos níveis de hidratos de carbono.



Segundo o estudo, a substituição de uma alimentação pobre em fibras por uma dieta rica em alimentos fibrosos pode evitar cerca de 13 mortes e seis casos de doença cardíaca em cada mil pessoas.

As fibras são tipos de hidratos de carbono encontrados em alimentos como frutas, verduras, legumes, leguminosas, cereais, nozes e sementes.

As dietas low carb, ou seja, pobre em hidratos de carbono, tendem a ser insuficientes neste tipo de substâncias. A ingestão de fibras influencia a forma como o intestino delgado absorve as gorduras, preservando a sensação de saciedade e contribuindo para o controlo de peso.

#### Saber Mais:

<https://lifestyle.sapo.pt/saude/noticias-saude/artigos/dietas-da-moda-levam-nos-a-comer-menos-fibras-aumentando-o-risco-de-cancro>

<https://www.bancodasaude.com/noticias/dieta-rica-em-fibra-diminui-risco-de-morte-por-cancro-e-avc/>

# JEJUM

## Uma estratégia saudável?

O ato de jejuar, ou praticar o jejum, significa ficar sem se alimentar durante um certo período de tempo. Todos nós em determinado momento jejuamos, quer fosse para efetuar alguns tipos de exames médicos, como preparação para uma cirurgia, pois a anestesia pode provocar vômitos que podem ir diretamente para os pulmões obstruindo a passagem do ar e ocasionar morte, ou ainda para seguir algum tipo de dieta recomendada ou autoimposta.

## DIETAS E NUTRIÇÃO





Em sentido figurado, jejuar também pode significar abster-se de alguma coisa ou ficar um certo período de tempo sem exercer ou praticar determinada atividade.

Desde tempos ancestrais que a prática de ficar sem comer por períodos mais ou menos alargados é seguida, pois é considerada boa para limpar o organismo de toxinas e outras substâncias prejudiciais, beneficia a atividade do cérebro e não só. Prática seguida inicialmente por motivos religiosos, como é caso da quaresma católica ou do ramadão para os muçulmanos, rapidamente se foi disseminando devido às vantagens trazidas para o corpo e mente.

## O jejum e as religiões

Cada religião tem uma forma diferente de abordar a prática do jejum. Enquanto que para os fiéis da Igreja Católica a prática da abstinência e do jejum são formas de penitência interior definida pelo catecismo como uma reorientação radical de toda uma vida, um retorno e uma conversão total a Deus, uma rutura com o pecado e renúncia do mal, pela prática de jejum a todas as sextas feiras e nas datas inscritas no Código de Direito Canónico, nos seguidores de Maomé, o jejum é observado durante todo o mês do Ramadão, da alvorada ao pôr-do-sol, em que

eles não comem nem bebem, nem mesmo água, abstendo-se igualmente da prática relações sexuais.

No islamismo, os crentes devem não só abster-se das prática sexuais como não pensar nelas, mantendo-se concentrados exclusivamente nas suas orações a Deus, constituindo o mês do Ramadão o de maior afluência às mesquitas. Além disso, durante esse mês sagrado do islão, para além das habituais cinco orações diárias, os fiéis recitam mais uma oração especial noturna.

De uma maneira geral todas as religiões monoteístas praticam alguma forma de jejum, como forma de submeter o corpo e as suas necessidades, identificadas como origem do mal, à purificação da alma, com vista a atingir

um grau superior de desprendimento, ligação ao divino e amor ao próximo. Em algumas outras religiões politeístas e no budismo, o ato de jejum é visto como uma reflexão à

**“Cada religião tem uma forma diferente de abordar a prática do jejum.”**

necessidade de consumir, pelo que é muitas vezes considerado um ato de sacrifício pessoal por respeito ao alimento e uma forma de refletir sobre a importância dos alimentos e vícios.

O jejum é uma prática muito antiga e não só pode ser encontrada ainda hoje em muitas religiões, como é cada vez mais usada como medicina no tratamento



de algumas doenças crónicas e em dietas controladas. Como em muitas outras áreas, o autoconhecimento e as convicções individuais são a regra para começar a aprender a reconhecer os sinais de fome genuína, perceber e respeitar esses sinais emitidos pelo organismo de forma espontânea e agir em conformidade com o que o corpo “recomenda”.

## Os tipos mais comuns de jejum

Em termos de saúde, o jejum intermitente é um dos tipos mais praticados para melhoria do estado de saúde, pois pode ajudar para melhorar o sistema imunitário, potenciar a desintoxicação e ainda melhorar a disposição e agilidade mental. Este consiste em não ingerir alimentos sólidos durante um período de 16 a 32 horas, algumas vezes por semana de forma programada, voltando à alimentação habitual que de preferência se deverá focar em alimentos com baixo teor de açúcar e gorduras.

A estratégia mais comum a seguir, por pessoas saudáveis, para obter os benefícios desejados, é iniciar este tipo de jejum permanecendo sem



comer durante 14 a 16 horas, ingerindo apenas líquidos, como água, chá e café sem açúcar. Esta prática não é no entanto aconselhada a mães grávidas ou a amamentar

e em particular neste tipo de jejum, para garantir que é bem feito e em segurança, para proporcionar os benefícios esperados para a saúde.

**“o jejum intermitente é um dos tipos mais praticados para melhoria do estado de saúde, pois pode ajudar para melhorar o sistema imunitário”**

bem como a pessoas com a saúde fragilizada e mesmo nas pessoas saudáveis é necessária a aprovação e o apoio de um médico, enfermeiro ou outro profissional de saúde devidamente qualificado em nutrição

Há várias maneiras de iniciar e seguir um programa de privação intermitente, muito embora em todas elas se realizem um período de restrição de alimentos, seguido de outro em que se pode comer, relevando no entanto as seguintes formas:

– jejum de 16 horas, que consiste em permanecer sem comer entre 14 a 16 horas, incluindo o período de dormir e alimentar-se nas restantes 8 horas do dia, como por exemplo jantar às 21h00 e só voltar a comer às 13h00 do dia seguinte.

- jejum de 24 horas, permanecer sem se alimentar durante um dia completo, repetindo 2 a 3 vezes por semana.
- jejum de 36 horas, que consiste em ficar um dia e meio sem comer. Por exemplo, comer às 21h00 de determinado dia, passar o dia seguinte sem comer e voltar a alimentar-se pelas 9 horas da manhã do outro dia a seguir. Recomenda-se que este tipo de privação alimentar seja feito unicamente pelas pessoas já habituadas a praticar o jejum e segundo orientação médica.
- Comer durante 5 dias e restringir 2 dias, ou seja, comer normalmente durante 5 dias da semana e reduzir drasticamente para cerca de 500 calorias, o consumo diário nos dois dias restantes.



Durante os períodos de jejum, podem consumir-se água, chás e café, porém sem adição de açúcar ou adoçantes. Contudo, sendo frequente que as pessoas que seguem este programa sintam muita fome nos primeiros dias e nos dias seguintes se vão gradualmente habituando, é natural que quando a vontade for muito forte se devem ingerir alguns alimentos leves, pois seria contraproducente alguém sofrer ou passar mal ao adotar este regime.

## Benefícios do jejum intermitente

Contrariamente à crença generalizada de que o jejum pode diminuir o metabolismo, a verdade é que num programa de jejum controlado e de curta duração, o metabolismo fica mais acelerado favorecendo

a queima de gordura, verificando-se que somente em regimes longos de duração superior a 48 horas o ritmo metabólico diminui.

Regula o sistema hormonal, como a insulina, noradrenalina e a hormona do crescimento, ajudando a equilibrar as hormonas corporais associadas ao ganho ou perdas de peso.

Este tipo de regime não reduz a massa muscular como é comum com

**“É necessário que após os períodos de jejum se tomem algumas precauções com a alimentação”**



outras dietas onde á feita uma enorme diminuição de calorias e, bem pelo contrário, ajuda a incrementar a massa muscular devido à produção de hormona do crescimento.

Uma vez que o sistema imunitário se torna mais dinâmico, passa a eliminar as substâncias e células defeituosas que poderiam originar doenças como o cancro e outras doenças degenerativas.

Tem uma ação anti-envelhecimento, porque estimula o organismo a viver mais tempo, evitando doenças e regenerando os órgãos e tecidos do corpo.

Além destes benefícios, ao realizarmos este tipo de jejum, devido à regulação hormonal, as pessoas vão sentir

igualmente uma sensação de bem-estar e o cérebro mais ativo e alerta que antes.

## Após o jejum

É necessário que após os períodos de jejum se tomem algumas precauções com a alimentação, recomendando-se por isso que a transição seja feita usando alimentos de fácil digestão, pobres em gorduras ou açúcares a fim de manter os resultados obtidos.

É aconselhada por isso a ingestão em pequenas doses de alimentos como sopas e purés em geral, arroz, batata cozida, ovos cozidos e carnes magras grelhadas ou cozidas, que são de fácil digestão. Por outro lado deverá ter-se em conta que quanto mais



alargado for o jejum, menor deverá ser a quantidade de comida a ingerir, principalmente nas primeiras refeições, a fim de garantir uma boa capacidade digestiva e o bem-estar.

Em sentido oposto, são desaconselhados os alimentos fritos ou preparados com excesso de gordura, tais como batata frita, molho branco ou sorvetes, bolachas com recheio ou alimentos congelados e lasanhas.

Para manter a saúde em equilíbrio, a par da alimentação, é importante a prática de exercício físico moderado como a caminhada ou mesmo o ginásio, desde que sob a orientação de um profissional de educação física, porém nunca com o estômago vazio.

Por último, é fortemente recomendado que os jejuns, de uma maneira geral, sejam uma prática vedada a pessoas com qualquer situação de doença, especialmente em casos de anemia, hiper- ou hipotensão, insuficiência renal, ou que necessitem de usar fármacos para controlo diário, pessoas com histórico de anorexia ou bulimia, diabéticos e mulheres grávidas ou que estejam a amamentar.

**“É necessário que após os períodos de jejum se tomem algumas precauções com a alimentação”**

Ainda assim, mesmo as pessoas aparentemente saudáveis, devem consultar um clínico geral para avaliar o seu estado de saúde e realizar exames para determinar os níveis de glicemia, antes de iniciar qualquer tipo de dieta ou jejum.

---

### Saber Mais:

<https://www.personare.com.br/tipos-de-jejum-beneficios-e-contraindicacoes-m28604>

<https://www.acidigital.com/noticias/para-que-serve-o-jejum-6-razoes-para-considerarlo-seriamente-na-vida-crista-42754>

<https://www.respostas.com.br/tipos-de-jejum/>



Indicam especialistas

# Consumir atum pode ajudar a reduzir tensão arterial

**A pressão alta afeta um em cada quatro portugueses, apesar de muitos não estarem a par que sofrem da doença. Se a condição permanecer por tratar, os doentes correm o risco de virem a sofrer ataques cardíacos e enfartes súbitos e fulminantes.**

O Sistema de Saúde britânico (NHS) refere que há algumas alterações que pode incluir no estilo de vida de modo a reduzir o risco de desenvolver hipertensão.

Perder peso e limitar o consumo de álcool são fatores importantes, mas outro fator é determinado por aquilo que se come.

De acordo com Daria Kantor, fundadora da app de fitness TruBe, em declarações à publicação *Metro.co.uk*, o atum é um dos melhores alimentos

capaz de reduzir o risco de pressão alta.

Comer mais atum pode ajudar a aliviar a pressão alta, assim como reduzir o risco de ataque cardíaco e de doenças cardíacas.

O atum é um alimento rico em potássio, que ajuda a equilibrar os efeitos negativos do sódio no organismo.

“A pressão arterial elevada é o tipo de condição que todos devemos evitar ter, já que aumenta significativamente o risco de ocorrência de doenças



cardíacas sérias, de coágulos sanguíneos, enfartes e doenças dos rins”, explica Kantor.

“É importante reter que a pressão alta não é, por vezes, facilmente detetável e que frequentemente não apresenta quaisquer sintomas. Comer alimentos ricos em potássio é uma forma eficaz de ajudar a diminuir a tensão arterial”, explica.

“Alimentos tais como bananas, toranja, brócolos, cogumelos, batatas, tomate

fresco, atum, lentilhas e feijão branco apresentam um elevado teor de potássio e podem ser facilmente incorporados num regime alimentar diário”, concluiu a especialista em fitness.

#### Saber Mais:

<https://www.msn.com/pt-pt/saude/nutricao/surpresa-o-alimento-em-lata-que-diminui-a-press%C3%A3o-alta/ar-BBSeEfN?pfr=1>

<https://www.noticiasaminuto.com/lifestyle/1179012/surpresa-o-alimento-em-lata-que-diminui-a-pressao-alta>





Objetivo é “melhorar as condições de saúde” da comunidade académica

# UMinho troca sal comum pelo iodado na cozinha

**Os Serviços de Ação Social da Universidade do Minho vão passar a cozinhar com sal iodado, ao invés do sal comum, com o objetivo de “melhorar as condições de saúde” da comunidade académica, anunciou hoje aquela academia.**

Em comunicado, os Serviços de Ação Social da Universidade do Minho (SASUM) referem que a mudança do tipo de sal entra em vigor “a 100 por cento” em fevereiro.

“Os portugueses consomem o dobro do sal recomendado. Este excesso pode revelar-se fatal para a saúde, causando problemas de hipertensão e doenças cardiovasculares. Perante este facto, os SASUM tomaram a decisão de arrancar, no início do segundo semestre, com a adoção destas medidas que se revestem de enorme importância para as populações”, explica o texto.

Além da alteração no tipo de sal usado para confeccionar as refeições, os SASUM, dentro do Plano Estratégico de Sustentabilidade, desenvolveram um “processo de otimização do seu modelo de gestão de resíduos alimentares, com especial enfoque no que é praticado nas cantinas”.

Por isso, aponta o texto, “todos os restos alimentares, resultantes da confeção de refeições nas cantinas dos

SASUM, passam agora a ser encaminhados para quintas situadas na região, podendo servir de alimento para os animais”.

O objetivo desta medida é tornar “possível dar-se um destino mais nobre a um resíduo que, até à data, não apresentava qualquer tipo de utilidade, promovendo uma maior sustentabilidade ambiental, mas também social e económica, na medida em que este contributo possibilita poupanças significativas aos proprietários destes espaços”.

Segundo estimativa dos SASUM devem, no total, ser encaminhados por ano aproximadamente 15 toneladas de resíduos alimentares.

#### Saber Mais:

<https://observador.pt/2019/01/21/uminho-troca-sal-comum-pelo-iodado-na-cozinha/>

<https://www.dn.pt/lusa/interior/uminho-troca-sal-comum-pelo-iodado-na-cozinha-10467320.html>

Revelam peritos

# Alimentos saudáveis podem deixar de o ser dependendo da confeção

**Quando se fala de alimentos saudáveis e não saudáveis, é muito fácil diferenciar uma salada verde de um pedaço de torta. Mas alguns alimentos saudáveis podem torna-se menos benéficos simplesmente devido à forma como são cozidos.**

Uma equipa de cientistas internacionais analisou três anos de padrões alimentares de crianças com idades entre os sete e os 13 anos que ganharam peso excessivo nesse período e identificaram os alimentos com maior probabilidade de serem os “culpados”.

Alimentos como manteiga, sobremesas, doces e bebidas açucaradas e carnes processadas estavam na lista. Mas também as aves e peixes quando servidos na forma de empanados, e batatas cozidas em óleo, contribuíram para o aumento de peso das crianças. Nestes casos, os métodos de cozedura prejudicaram o valor nutricional desses alimentos saudáveis.



Os cientistas ressaltaram que, quando cozidas ou prensadas sem qualquer gordura, as batatas são satisfatórias, mas não associadas a ganho de peso indesejado.



O frango e o peixe são alimentos saudáveis desde que sejam preparados corretamente, cozidos ou guisados. Os pesquisadores também destacaram a importância da ingestão de grãos integrais e cereais ricos em fibras como bons alimentos que não levam ao excesso de peso. Estes também são ricos em fibras, o que é importante tanto para crianças quanto para adultos - e muitas crianças gostam muito destes alimentos.

Preparar alimentos saudáveis de forma saudável para que as crianças - assim como os pais - recebam os nutrientes vitais sem calorias indesejadas que vêm de técnicas de cozimento, tais como panificação e frituras, é fundamental, afirmaram os autores.

#### Saber Mais:

<http://www.boasaude.com.br/noticias/11820/preparando-os-chamados-xbonsx-alimentos.html>

<https://www.vidaativa.pt/a/alimentos-crus-ou-cozinhados/>

<https://www.ideiasreceitas.com/tabela-de-calorias-dos-alimentos-cozinhados/>

Estudo envolveu 67 pacientes

# Dieta saudável pode reduzir sintomas de depressão



O estudo utilizou uma dieta saudável de inspiração mediterrânea que se concentrava no aumento do consumo de frutas, vegetais, proteína magra e grãos integrais, enquanto diminuía o consumo de hidratos de carbono, doces e alimentos altamente processados.

Para o estudo, os participantes foram autorizados a continuar os tratamentos para a depressão que estavam a fazer e que envolviam principalmente psicoterapia, medicamentos antidepressivos ou alguma combinação dos dois.

Isso garantiu que os investigadores pudessem determinar o benefício adicional da modificação da dieta, em vez de testar a dieta como uma intervenção primária.

O estudo envolveu 67 pacientes que sofriam de transtorno depressivo maior que variou de moderado a

**Uma pesquisa recente mostrou que uma dieta saudável pode melhorar os sintomas da depressão. No entanto, a dieta apresentada no estudo não envolveu qualquer tipo de novo suplemento, nem uma nova abordagem dietética.**

grave. Metade dos participantes foram agrupados aleatoriamente num grupo de modificação da dieta que recebeu sete sessões de aconselhamento nutricional personalizado e apoio motivacional que enfatizava escolhas alimentares mais saudáveis.

Os restantes participantes foram para um grupo de controlo que tinha apoio social dado por um assistente da pesquisa.

Os resultados mostraram que os participantes do grupo de modificação da dieta geralmente melho-

raram os seus hábitos alimentares, o que, por sua vez, melhorou os sintomas da depressão.

Em termos de pontuação, a média da depressão caiu de 26 para 15 num período de 12 semanas para o primeiro grupo, enquanto o grupo de controlo caiu de 25 para apenas 20.

No final do estudo, cerca de um terço dos participantes no grupo de modificação da dieta foram classificados como “em remissão” dos seus sintomas de depressão, em comparação com apenas oito por cento no grupo de controlo.

Os sintomas de ansiedade também melhoraram com a modificação da dieta.

#### Saber Mais:

<https://www.foodnews/2019-01-23-healthy-diet-can-improve-symptoms-of-depression.html>

<https://www.bancoda-saude.com/noticias/alimentacao-saudavel-pode-melhorar-sintomas-de-depressao/>

**ÍNDICE**<sup>®</sup>  
compêndio



Navegação  
por toque

É preciso beber com moderação

# Descubra quais são as quatro bebidas alcoólicas menos calóricas

A nutricionista Helenice Tatewaki, apresentou, em declarações à revista *Exame* brasileira, as quatro bebidas alcoólicas que possuem menos calorias. Segundo a profissional, o mais importante é manter o autocontrolo. Se a pessoa sabe que vai consumir alguma bebida alcoólica, deve então comer uma refeição consistente previamente.



“No dia que a pessoa sabe que vai beber, deve consumir bastante proteína magra como, por exemplo, peito de frango, peixes e carnes sem gordura, saladas e verduras. Movimentar-se para gastar energia e sempre intercalar o consumo de álcool com um copo de água”, afirma a nutricionista.

Segundo indica a especialista, as quatro bebidas alcoólicas menos calóricas são:

1. **Cerveja** – 44 calorias por 100 ml. Em 2014, no Congresso Europeu, em Bruxelas, foram apresentados

estudos que mostram que o consumo moderado de cerveja ajuda a prevenir complicações cardiovasculares maiores como enfartes do miocárdio e acidentes vasculares cerebrais. Além disso, a cerveja, com e sem álcool, pode trazer possíveis benefícios para a saúde cardiovascular, obesidade, nutrição e prevenção do envelhecimento celular. Contudo esta bebida, assim como qualquer bebida alcoólica, deve ser bebida com muita moderação ou mesmo evitada;

2. **Sidra** – 50 calorias por 100 ml. Considerada uma bebida de baixas calorias, a sidra destaca-se por conter os seguintes nutrientes: minerais e vitaminas do grupo B. A bebida conta ainda com propriedades antioxidantes, devido à presença de polifenóis;

3. **Gin-tónico** - 68 calorias por 100 ml. A mistura de gin com água tônica possui grãos como a cevada, centeio e outros ingredientes como alguns tubérculos;

4. **Prosecco** - 85 calorias por 100 ml. A bebida apresenta antioxidantes, mas em menor quantidade quando comparada com o vinho tinto.

#### Saber Mais:

<https://www.noticiasominuto.com/lifestyle/1190868/tchim-tchim-estas-sao-as-quatro-bebidas-alcoolicas-menos-caloricas>

<https://veja.abril.com.br/saude/de-dieta-conheca-as-bebidas-alcoolicas-com-menos-calorias/>

Confirma estudo internacional

# Antibióticos destroem defesas das crianças

**O uso abusivo de antibióticos na infância pode estragar permanentemente o sistema imunitário devido aos efeitos que tem nas bactérias que existem naturalmente nos intestinos, defendem os autores de um estudo que acaba de ser publicado.**

“Está na altura de questionar práticas estabelecidas há décadas, quando ainda não sabíamos tanto”, afirmou o neonatologista Hitesh Deshmukh, autor do estudo publicado na revista *Science Transnational Medicine*, em que se estudou os efeitos do uso de antibióticos em ratos jovens.

Os cientistas do hospital pediátrico de Cincinnati, nos Estados Unidos, concluíram que os antibióticos que servem para proteger das infeções prejudicam o desenvolvimento das bactérias comensais (úteis ao organismo), que vivem no intestino, tornando os ratinhos mais vulneráveis a pneumonias e, a longo prazo, causam danos no sistema imunitário.

Em quase todos os nascimentos por cesariana nos Estados Unidos são dados



antibióticos às mães antes do parto para prevenir as mortais infeções por estreptococos, e 30 por cento dos recém-nascidos também recebem antibióticos preventivamente, sem que haja qualquer infeção confirmada.

“Para prevenir uma infeção numa criança, estamos a expor 200 aos efeitos indesejados dos antibióticos”, afirmou Deshmukh, que defende “uma abordagem mais equilibrada”.

Uma vez no corpo, os antibióticos combatem todas as bactérias, mesmo as comensais, que existem no sistema digestivo, e que contribuem para a formação do sistema imunitário.

Em reação à presença destas bactérias, o corpo produz células imunitárias que vão agir especificamente sobre os pulmões. Quando se afeta a população de bactérias comensais, as defesas dos pulmões sofrem.

Se se usassem antibióticos de forma mais limitada, as crianças teriam tempo de repor as suas bactérias comensais, mas mesmo assim demoraria meses, mesmo durante o período em que bebês desenvolvem o seu sistema imunitário.

Mas os cientistas salientam que há maneiras de restabelecer o equilíbrio e as defesas dos pulmões.

O uso excessivo de antibióticos poderá explicar por que razão algumas pessoas têm asma e outras doenças respiratórias apesar de não terem qualquer risco genético, argumentam.

#### Saber Mais:

<https://www.tsf.pt/sociedade/interior/estudo-sugere-que-uso-de-antibioticos-na-infancia-pode-danificar-sistema-imunitario-5656678.html>

<https://advancecare.pt/artigos/saude-e-bem-estar/evite-o-consumo-de-antibioticos-em-excesso>

Objetivo é perceber que tipo de atendimento o doente precisa

# Linha Saúde 24 tem um novo site para avaliar sintomas

**A Linha Saúde 24 tem, desde o dia 24 de janeiro, um novo site. Trata-se de um avaliador de sintomas que promete ajudar os doentes a perceber que tipo de atendimento precisam.**

O avaliador de sintomas é a grande novidade do novo site do Centro de Contacto do Serviço Nacional de Saúde (Linha Saúde 24). Com um conjunto rápido de perguntas e respostas, a nova ferramenta promete facilitar a vida aos doentes e otimizar a triagem.

“Se sente dores de cabeça, calafrios, febre... deixa ver se isto são sintomas de gripe e justifica um telefonema ou algo mais”. A explicação é de Henrique Martins, presidente do Conselho de Admi-

nistração dos Serviços Partilhados do Ministério da Saúde.

Se nos primeiros tempos o avaliador vai centrar-se exclusivamente na gripe, escreve a TSF, depois o objetivo é alargar a lista de doenças e sintomas, de forma a ajustar os telefonemas que são feitos para a Linha Saúde 24.

“Por um lado, poderá fazer com que pessoas que iriam telefonar não telefonem logo porque ficaram esclarecidas e sentem-se confortáveis com aquela avaliação que é feita, por outro lado, muitas vezes a recomendação do avaliador de sintomas é exatamente para telefonar, porque obviamente que esta ferramenta não substitui um telefonema, nem uma conversa com uma enfermeira ou enfermeiro”, nota Henrique Martins.



Além do avaliador de sintomas, o novo site do Centro de Contacto do Serviço Nacional de Saúde promete mais e melhor informação sobre vários assuntos, como questões de saúde pública, viagens e vacinação.

O novo site começou a funcionar no dia 24 de janeiro, depois de ser apresentado numa cerimónia onde os serviços deram a conhecer

novos projetos de inteligência artificial para a saúde.

#### Saber Mais:

<https://www.sns.gov.pt/noticias/2019/01/24/novo-site-do-sns-24/>

<https://www.sns24.gov.pt/avaliar-sintomas/>

<https://www.tsf.pt/sociedade/saude/interior/dores-de-cabeça-calafrios-ou-febre-a-partir-de-hoje-o-sns-avalia-sintomas-pela-internet-10475768.html>





Revela estudo da Universidade do Texas

# Exercício físico tira o apetite e combate a obesidade

**Um estudo internacional mostrou como o exercício regular interfere com os circuitos neuronais que induzem e cancelam o apetite. A longo prazo, o equilíbrio entre ambos acaba por ser um bom antídoto contra os excessos alimentares e a obesidade.**

Um estudo publicado por uma equipa de investigadores da Universidade do Texas, nos Estados Unidos resolveu testar, em ratinhos, o que se passa nos circuitos neuronais relacionados com o apetite, quando os animais são sujeitos a um regime prolongado de exercício moderado.

A ideia era tentar perceber a aparente contradição entre o apetite que o exercício físico induz, e o resultado prático, a longo prazo, de o desporto combater os excessos alimentares e a obesidade. Em que ficamos? - perguntaram-se os cientistas.

A resposta está na forma como os circuitos de indução e bloqueio do apetite são afetados pela prática desportiva, revelam os autores no estudo que publicaram na revista *Molecular Metabolism*.

Para perceber como esses mecanismos neuronais funcionam, a equipa de Kevin W. Williams, um especialista nos circuitos neuronais do hipotálamo, da Universidade do Texas, decidiu fazer uma experiência

que pudesse elucidar a forma como eles se relacionam entre si utilizando ratinhos aos quais foi aplicado um regime de corrida.

Os animais foram sujeitos a um período global de 60 minutos de corrida, com três períodos de 20 minutos de descanso, após o que os animais podiam comer.

Os resultados mostraram que havia mais atividade no circuito neuronal que faz diminuir o apetite nos ratinhos corredores e que, a longo prazo, essas alterações tendiam a manter-se, o que, segundo Kevin W. Williams, tal como afirmou ao *The New York Times*, permite compreender “por que muitas pessoas dizem não ter grande apetite nas horas seguintes a uma prática desportiva”.

#### Saber Mais:

<https://www.dn.pt/vida-e-futuro/interior/o-exercicio-fisico-afinal-tira-o-apetite---e-combate-a-obesidade-10497815.html>

<https://www.iespe.com.br/blog/exercicio-fisico-e-apetite/>

RECÉM-NASCIDO



# CÓLICAS DO BEBÉ

Como identificá-las?



Ser mãe pela primeira vez é sem dúvida uma experiência gratificante para a maioria das mulheres, mas também algo assustadora. Ter um bebê seu nos braços é algo que qualquer mulher deseja, mas também pode ser o início de uma experiência algo difícil e stressante para a qual nem sempre se está preparada, sendo por isso muito importante que nessa fase tenha o apoio de familiares e a disponibilidade e ajuda do pai do bebê recém-nascido.



Para todas as pessoas que assumam o novo estatuto de pais, a adaptação dos espaços e das rotinas para a entrada de mais um membro na família, implica longas horas sem dormir, muitas mudas de fraldas e sobretudo muitos sorrisos de alegria.

O crescimento e desenvolvimento harmoniosos de um bebé é um dos aspetos que



mais preocupa os jovens pais, com especial ênfase para as mães, as grandes responsáveis pelos cuidados mais elementares da criança, a começar pela sua alimentação, carinho e bem-estar. Sem que os progenitores se apercebam, os bebés fazem significativos progressos a nível físico, psicológico e motor de dia para dia e as várias etapas do seu desenvolvimento são a chave para que cresçam saudáveis e felizes.

Durante os primeiros 3 meses de vida, primeira etapa do seu desenvolvimento, uma das maiores preocupações dos pais, para além de outras não menos importantes como a alimentação, o banho e o sono, é o problemas das cólicas,

que provocam crises desesperadas de choro, à primeira vista inexplicáveis e que para os pais podem ser assustadoras, mas que são perfeitamente normais e de duração limitada, não deixando no entanto de dificultar a vida dos progenitores.

## Causas e sintomas

As cólicas no bebé, são um problema muito comum nos lactentes durante os primeiros três meses, sendo no entanto muitas vezes difícil identificá-las ou distingui-las de qualquer outro sintoma de dor de barriga. No entanto, ao fim de pouco tempo os pais dos recém-nascidos aprendem a identificar o choro típico de uma cólica, um choro agudo e sofrido em que o bebé aparenta dor e

**“O crescimento e desenvolvimento harmoniosos de um bebé é um dos aspetos que mais preocupa os jovens pais”**

desconforto sem razão aparente. Porém, os pais não devem desesperar, pois tal comportamento faz parte do desenvolvimento natural da criança, não estando por isso associado a qualquer doença.

Na realidade, as cólicas ocorrem nos primeiros três meses de vida porque o organismo do recém-nascido ainda está aprendendo a digerir o leite enquanto a microbiota intestinal se está a formar, sendo por isso necessário

um período de adaptação para que o corpo da criança em crescimento se habitue a lidar com o volume do alimento e com os gases por este gerados. É por isso um período natural de adaptação do corpo da criança a um novo ambiente, diferente do que habitava na barriga da mãe.

As cólicas provocam no bebé forte agitação, choro e gritos desesperados, que para se defender encolhe as pernas contra o abdómen e mantendo-se inconsolável perante qualquer tentativa de o acalmar. Pelo contrário, fica de rosto vermelho pelo esforço e normalmente com sinais de muito ar na barriga, sintomas que se agravam ao anoitecer e que frequentemente são a principal causa de insónias para si próprio e para os pais. Mesmo que se lhe pegue ao colo, se embale ou mude de fralda, não se consegue acalmar. Algumas horas depois, já exausto, acaba por se acalmar percebendo-se no entanto que tende a adormecer com dificuldade, acordando várias vezes ao longo da noite.

Nesta fase de desenvolvimento nem todas as dores de barriga dos bebés se podem considerar cólicas, sendo



por isso necessário que se observem algumas condições para que as possamos identificar e não aumentar ainda mais as preocupações dos pais:

- Sem motivos evidentes, o choro do bebé é muito intenso e prolongado, transformando-se por vezes em gritos estridentes com ataques de fúria e mostrando-se inquieto e inconsolável, quase fora de si.
- O bebé chora todos os dias e a situação já se mantém para além de 3 semanas.
- O choro prolonga-se por períodos superiores a 3 horas por dia, surgindo quase sempre à mesma hora.
- Depois de arrotar após a amamentação o bebé acalma-se, mas retoma o choro ou então adormece, mas cerca de uma hora mais tarde acorda de novo e recomeça a chora desesperadamente.

**“as cólicas ocorrem nos primeiros três meses de vida porque o organismo do recém-nascido ainda está aprendendo a digerir o leite enquanto a microbiota intestinal se está a formar”**

- As cólicas manifestam-se entre a segunda e a quarta semanas de vida em bebés com desenvolvimento normal ou até um pouco mais tarde nos prematuros.



- O bebé mostra sofrer de uma forte dor de barriga e flete as pernas contra o abdómen.
- Não há mimos que o consolem ou acalmem, ainda que se coloque ao colo, podendo isso ocorrer durante alguns minutos para voltar de novo ao choro.
- Apesar de aceitar o peito materno ou o biberão, o choro reaparece imediatamente a seguir e frequentemente regurgita o que ingeriu, o que é conhecido por refluxo gastroesofágico.
- Durante a amamentação, o bebé mostra-se inquieto e larga o peito bruscamente ao fim de alguns minutos, desatando de novo a gritar.
- Entre os ataques de choro treme e soluça com frequência.
- O rosto do bebé fica avermelhado ou arroxeadado ao fim de um período de choro

longo, a sua barriga fica inchada e as mãos e pés arrefecem.

Durante o primeiro ano de vida, o principal meio usado pelo bebé para comunicar é o choro, muitas vezes excessivo, e quanto a isso nada há a fazer. Daí que, perante uma sessão de choro, os progenitores não devam excluir a hipótese de se tratar de outro qualquer problema ou necessidade, que não uma cólica, esta mais frequente até aos três meses de idade.

**“é necessário que os pais aprendam a reconhecer e a lidar com as queixas do seu filhote através do choro”**

De facto, até que o bebé comece a falar, é necessário que os pais aprendam a reconhecer e a lidar com as queixas do seu filhote através do choro, tentando interpretá-las, por forma a descartar qualquer hipótese de doença. Esse entendimento é fundamental para o futuro comportamento dos pais, pois irá provocar impacto direto no salutar desenvolvimento das crianças.



A maior parte dos pais rapidamente aprende a identificar as situações em que se trata de uma vulgar dor de barriga, um apelo, sono, simplesmente fome ou outra situação que não uma cólica. Algumas ocorrências em que não se trata de cólica do bebé:

- Durante a noite, chora durante bastante tempo, mas depois de mamar adormece tranquilamente, demonstrando assim que simplesmente estava com fome.
- O bebé chora, mas depois de arrotar fica calmo, significando que o incómodo se devia apenas à presença de ar na barriga.
- Quando está ao colo para de chorar mas

volta a fazê-lo logo que é colocado no berço, mostrando que pretende companhia ou quer ser mimado.

- Quando as queixas são ocasionais, não se repetindo de forma sistemática ao longo do tempo. De notar que quando o choro é provocado por cólicas, surge quase sempre à

mesma hora e obedece a um padrão que também ele se repete.

## O que fazer para aliviar as cólicas

Caso sinta dificuldade em encontrar uma solução para aliviar as dores devido às cólicas, pode ser uma boa ajuda embalá-lo



suavemente, de modo a estimular os seus delicados mecanismos do ouvido interno, o que favorece a recuperação do equilíbrio ao mesmo tempo que pode atenuar a sua inquietação. Além disso pode também:

- Usar uma leve tisana de camomila com sementes de funcho.
- Manter-se o mais tranquilo possível para poder transmitir essa sensação de calma à criança.

**“pode ser uma boa ajuda embalá-lo suavemente, de modo a estimular os seus delicados mecanismos do ouvido interno”**

- Deitá-lo de bruços, enquanto o embala nos braços.
- Colocar a sua barriguinha em contacto com o abdómen da mãe ou do pai por forma a que sinta calor e aconchego.
- Usar uma saco de água quente envolvido por bolsa de pano levemente aquecido por forma a que não fique em contacto direto



- com a pele do bebé. É possível encontrar este tipo de artigo em lojas especializadas de produtos para bebé.
- Evitar que o bebé permaneça em locais com muita luz, optando por locais com média luz.
- Evitar amamentá-lo durante as crises de cólicas pois a sucção estimula as contrações intestinais, agravando as dores.
- Fazer leves e suaves massagens circulares no sentido dos ponteiros do relógio no abdómen e à volta do umbigo para ajudar a soltar os gases.
- Deitar o bebé de costas e fletir as perninhas sobre o abdómen.

Por último, desde que prescritos pelo pediatra de família, é sempre possível utilizar medicamentos para aliviar o

desconforto do bebé, destacando aqui, por exemplo os probióticos à base de lactobacilos, que costumam produzir bons resultados, diminuindo a dor, porque contribuem para a formação da microbiota intestinal.

Há igualmente medicamentos específicos antiespasmódicos que podem ajudar, mas tendo sempre e sempre em mente, que só o pediatra deve receitá-los e orientar a sua administração.

**Saber Mais:**

<https://www.mamasebebes.pt/bebe/as-caracteristicas-do-recem-nascido-492.html>

<https://www.omeubebe.com/como-crece-bebe/bebe-de-1-mes>

<https://lifestyle.sapo.pt/familia/bebe/artigos/dos-0-aos-6-meses-colicas>



Conclui estudo publicado no *BMJ*

# Pequeno-almoço não é a refeição mais importante do dia

**O pequeno-almoço pode não ser a refeição mais importante do dia. De acordo com uma nova meta-análise publicada no *BMJ*, que reúne informações de 13 investigações internacionais, a primeira refeição da manhã não deve ser saltada nem menosprezada, mas pode estar a ser sobrevalorizada por nutricionistas, dietistas, médicos e especialistas.**

Segundo o relatório que sintetiza as conclusões, não está cientificamente comprovado que tomar o pequeno-almoço melhore o funcionamento do metabolismo ao longo do dia ou facilite a perda de peso, como muitos profissionais de saúde defendem.

Num estudo que avaliou dois grupos de voluntários, os investigadores concluíram que os que não falhavam a primeira refeição do dia ingeriam, em média, mais 260 calorias. E pesavam mais 440 gramas.

“Apesar de, quando ingerido com regularidade, poder ter outros efeitos importantes, como o aumento dos níveis de atenção e de concentração na infância, há que ter cuidado quando se recomenda aos adultos que andam a fazer dieta que tomem o pequeno-almoço, uma vez que [tomá-lo] pode ter o efeito contrário”, assegura o documento.

O estudo foi realizado pelos investigadores Katherine Sievert, Sultana Monira Hussain, Matthew J. Page, Yuanyuan Wang, Harrison J. Hughes, Mary Maleke e Flavia M. Cicuttini.

Tim Spector, professor de epidemiologia genética do King's College London, no Reino Unido, já analisou o novo estudo.

“As pessoas que não tomam o pequeno-almoço tendem a ser mais pobres, menos educadas, menos saudáveis e, de um modo geral, alimentam-se pior”, escreveu o docente num artigo de opinião no *BMJ*. “Um terço dos habitantes dos países desenvolvidos falha regularmente o pequeno-almoço. Eu sou um deles”, admite.



Alguns dos estudos internacionais analisados sugerem ainda que ir para a cama de barriga cheia também não é bom. A ingestão excessiva de calorias ao jantar é, assim, desaconselhada pelos autores da nova investigação.

“Algumas pessoas estão [naturalmente] programadas para preferir comer mais cedo e outras para o fazer mais tarde, o que torna o nosso metabolismo pessoal único”, defende, no entanto, Tim Spector.

#### Saber Mais:

<https://lifestyle.sapo.pt/saude/noticias-saude/artigos/afinal-o-pequeno-almoco-nao-e-a-refeicao-mais-importante-do-dia-defende-um-novo-estudo>

<https://www.holmesplace.com/pt/pt/blog/nutricao/pequeno-almoco-a-refeicao-mais-importante-do-dia>

Em 2018

# Mais de metade das mortes infantis ocorreram na fase neonatal

**Mais de metade das mortes infantis que ocorreram em 2018 foram na fase neonatal, até aos 28 dias de vida do recém-nascido, segundo dados divulgados pela Direção-Geral da Saúde (DGS).**

Apesar de ainda não ter todas as causas apuradas nem dados definitivos, os dados provisórios da DGS apontam para uma taxa de mortalidade infantil (até ao primeiro ano de vida) de 3,28 óbitos por cada mil nados-vivos, o que a diretora-geral considera dentro de valores de normalidade, apesar de estar acima do verificado em 2017.

Em declarações aos jornalistas, Graça Freitas adiantou que 194 dos 289 óbitos infantis registados em 2018 ocorreram na fase neonatal, ou seja, até aos 28 dias de vida.

Dessas 194 mortes neonatais, 100 tinham sido bebês prematuros de gestações com menos de 28 semanas, que são considerados os “grandes prematuros” e apresentam maior risco de mortalidade e de complicações associadas.



Os dados relativos à taxa da mortalidade infantil de 2018 são ainda provisórios, porque a autoridade de saúde aguarda o número de nascimentos apurado pelo Instituto Nacional de Estatística.

Contudo, Graça Freitas indica que não se deve fazer uma comparação dos dados de 2018 apenas com o ano anterior, até porque 2017 foi um ano com mortalidade infantil “anormalmente baixa”.

“O número de mortes está dentro do que é expectável para o nosso país, de acordo com a nossa linha de base. [Em 2018] é uma taxa dentro da variação habitual da mortalidade infantil, estando dentro do

que é esperado”, afirmou aos jornalistas.

Para ilustrar esta análise, a diretora-geral da Saúde comparou número brutos de mortalidade entre 2016 e 2018. Em 2016 morreram em Portugal 283 crianças até ao primeiro ano de vida e em 2018 morreram 289.

Assim, comparando o ano de 2016 com 2018, no ano passado terá havido um acréscimo de seis mortes em crianças até ao um ano, num universo estimado de 88 mil nascimentos.

#### Saber Mais:

<https://24.sapo.pt/atualidade/artigos/mais-de-metade-das-mortes-infantis-em-2018-ocorrem-na-fase-neonatal>

<https://observador.pt/2019/01/21/mortalidade-infantil-subiu-26-em-2018/>

Revelam dados do “Teste do Pezinho”

## Registados mais nascimentos em Portugal em 2018

**Perto de 87 mil crianças nasceram em Portugal em 2018, um ligeiro aumento face a 2017, segundo dados do Instituto Nacional de Saúde do Dr. Ricardo Jorge (INSA) baseados no rastreio neonatal “teste do pezinho”, que cobre quase a totalidade de nascimentos em Portugal.**

Em 2018, foram estudados, no âmbito Programa Nacional de Diagnóstico Precoce, 86 827 recém-nascidos, mais 674 do que em 2017, ano em que foram realizados 86 180 testes, adiantam os dados do INSA.

“Trata-se de um aumento ligeiro, mas, nos últimos cinco anos, apenas em 2016 foram estudados mais bebês (87 577)”, refere o INSA.

O maior número de testes foi realizado no distrito de Lisboa (25 672), seguido pelo Porto, com 15 699 testes, e Braga, com 6 692.

Os distritos com menos testes feitos foram Bragança (596), Portalegre (681) e Guarda (770).

Agosto foi o mês que registou o maior número de exames feito (8 044), enquanto fevereiro foi o que teve menos registos (6 199).

Em 2017, foram estudados 86 180 recém-nascidos, menos 1 397 do que em 2016, uma diminuição que ocorreu após três anos consecutivos de aumento de nascimentos, segundo os “testes do pezinho” então realizados.

O “teste do pezinho” é realizado a partir do terceiro dia de vida do recém-nascido, através da recolha de umas gotículas de sangue no pé da criança, e permite diagnosticar algumas doenças graves que clinicamente são muito difíceis de diagnosticar nas primeiras semanas de vida e que mais tarde podem provocar atraso mental, alterações neurológicas graves, alterações hepáticas ou até situações de coma.

Coordenado pelo INSA, através da sua Unidade de Rastreio Neonatal, Metabolismo e Genética, o Programa Nacional de Diagnóstico Precoce cobre a quase totalidade de nascimentos, sendo um indicador relativo à natalidade em Portugal, embora o teste não seja obrigatório.

### Saber Mais:

<https://www.dn.pt/vida-e-futuro/interior/testes-do-pezinho-indicam-aumento-de-nascimentos-em-portugal-em-2018-10457029.html>

<https://www.jornaldenegocios.pt/economia/detalhe/natalidade-volta-a-aumentar-em-portugal>

No âmbito da campanha “A vitória contra a doença renal começa na prevenção”

# Mais de seis mil crianças e jovens aprendem a cuidar dos rins

**A Associação Nacional de Centros de Diálise (ANADIAL) vai promover mais de 60 sessões de esclarecimento sobre a importância da prevenção da doença renal nas escolas portuguesas, espalhadas pelo país. Esta iniciativa surge no âmbito da campanha “A vitória contra a doença renal começa na prevenção”.**



“A ANADIAL está empenhada em aumentar a visibilidade pública da doença renal e em consciencializar a população para a importância da sua prevenção, mobilizando-a (em particular os mais jovens) nesse sentido. Para isso, iremos promover diversas ações de consciencialização, ministradas por médicos e enfermeiros, em escolas

básicas e secundárias de norte a sul do país”, explica Jaime Tavares, presidente da ANADIAL.

“Esperamos com esta iniciativa contribuir para a promoção de programas de prevenção, que contribuam para reduzir a incidência da doença renal crónica”, acrescentou.

A campanha “A vitória contra a doença renal

começa na prevenção” conta com o apoio da Associação de Doentes Renais de Portugal, da Associação Portuguesa de Enfermeiros de Diálise e Transplantação, da Associação Portuguesa de Insuficientes Renais, da Sociedade Portuguesa de Nefrologia e da Sociedade Portuguesa de Transplantação.

A doença renal crónica caracteriza-se pela deterioração lenta e irreversível da função dos rins. Como consequência da perda desta função, existe retenção no sangue de substâncias que normalmente seriam excretadas pelo rim, resultando na acumulação de produtos metabólicos tóxicos no sangue (azotemia ou uremia). Os doentes com diabetes, hipertensão arterial, obesidade e historial familiar de doença renal

podem estar em risco de desenvolver esta doença.

Para prevenir a doença renal crónica, é necessário: vigiar o peso; ter uma alimentação saudável, com redução do consumo de gorduras e de sal, bem como das porções; deixar de fumar (os fumadores têm uma probabilidade três vezes maior de apresentar uma função renal diminuída); fazer exercício físico; controlar a hipertensão e a diabetes; não beber álcool; não proceder a automedicação e fazer rastreios regulares.

#### Saber Mais:

<http://www.odespertar.pt/criancas-e-jovens-aprendem-a-cuidar-dos-rins/>

<https://www.anadial.pt/2018/11/02/encontro-renal-2/>

<https://www.youtube.com/watch?v=8XgSsFQgXjM>

**As mulheres grávidas normalmente recusam receber vacinas, incluindo vacinas contra influenza, tétano, difteria e tosse convulsa (DTPa), de acordo com uma pesquisa publicada na revista *Obstetrics & Gynecology*.**

Cientistas da Universidade do Colorado Anschutz Medical Campus, em Aurora, nos Estados Unidos, pesquisaram uma rede representativa nacional de obstetras-ginecologistas (331 entrevistados) de março de 2016 a junho de 2016 para compreender as estratégias usadas pelos cuidadores de saúde face a recusas de vacinação por parte de mulheres grávidas.

Os dados apurados mostraram que as mulheres grávidas recusam mais comumente a vacina contra a influenza do que a vacina DTPa.

A maioria dos entrevistados (62 por cento) relatou que mais de dez por cento das mulheres grávidas que estavam a ser

Revela estudo publicado na revista *Obstetrics & Gynecology*

# Mulheres grávidas tendem a recusar vacinação

acompanhadas há um mês recusavam a vacina contra influenza, em comparação com 32 por cento que relataram o mesmo para a vacina DTPa.

**Os profissionais de saúde disseram que as razões mais comuns que ouviram para a recusa da toma de vacina eram a crença dos pacientes de que a vacina contra a gripe as deixaria doentes (48 por cento), crença de que as doenças tratadas com as vacinas não são previsíveis (38 por cento), preocupações gerais sobre vacinas (32 por cento), desejo de manter uma gravidez natural (31 por cento) e preocupação de que seu filho pudesse desenvolver autismo como resultado da vacinação materna (25 por cento).**

Para abordar a recusa, os profissionais relataram



mais comumente o uso de estratégias como a indicação de que a toma de vacinas na gravidez é segura (96 por cento), explicando que não receber a vacina coloca o feto ou recém-nascido em risco (90 por cento), ou explicar que não receber a vacina coloca a saúde da gestante em risco (84 por cento).

Os profissionais perceberam que a

estratégia mais eficaz é dizer às pacientes que a não vacinação coloca o feto ou recém-nascido em risco.

#### Saber Mais:

<http://www.boasaude.com.br/noticias/11814/como-os-ginecologistas-lidam-com-gestantes-que-nao-querem-se-vacina.html>

<https://www.mdsaude.com/gravidez/vacinas-na-gravidez>

Conclui estudo publicado na revista *Obesity*

# Mulheres que nasceram com baixo peso têm maior risco de complicações na gravidez

**As mulheres nascidas com baixo peso têm um risco aumentado de complicações na gravidez, de acordo com um estudo publicado na revista *Obesity*.**

Pesquisadores australianos examinaram a influência do peso ao nascer sobre o risco de complicações na gravidez entre 5 336 mulheres nulíparas do estudo Screening for Pregnancy Endpoints.

Os pesos de nascimento das mulheres foram autorreferidos; quando possível, eles foram confirmados através de registos médicos. O peso ao nascer de referência foi entre 3 000g até 3 499g.

Os pesquisadores descobriram que, comparado com os dados de referência, um peso ao nascer inferior a 2 500g foi associado a um risco aumentado para hipertensão gestacional (HG), bebé pequeno para a idade gestacional e diabetes *mellitus* gestacional (DMG), após ajuste para fatores de confusão (*odds ratios* ajustados, 2,2, 1,9 e 2,4, respetivamente).

Em comparação com mulheres que nasceram com peso ao nascer mínimo de 2 500g e permaneceram magras, aquelas nascidas com peso inferior a 2 500g e que posteriormente desenvolveram sobrepeso ou foram diagnosticadas com obesidade tiveram um risco aumentado de HG, pré-eclâmpsia e DMG (*odds ratios* ajustados, 2,2, 2,3 e 3,2, respetivamente).

O estudo concluiu que as mulheres que nasceram com baixo peso têm maior risco de complicações na gravi-



dez. Aquelas que nascem pequenas podem ter passado por “programação” em resposta a condições intrauterinas desfavoráveis. Em tais mulheres, as demandas fisiológicas da gravidez poderiam atuar como um “segundo golpe”, levando a complicações na gravidez, explicaram os autores.

#### Saber Mais:

<http://www.boasaude.com.br/noticias/11824/mulheres-que-nasceram-com-baixo-peso-tem-maiores-chances-de-complicacoes-na-gravidez.html>

<https://soumamae.com.br/as-6-complicacoes-mais-frequentes-na-gravidez/>

Indica estudo realizado nos EUA

# Uso de opioides por grávidas pode estar associado a defeitos congénitos graves em bebês

**Mais bebês nos Estados Unidos estão a nascer com doenças congénitas, incluindo com a presença dos intestinos para fora do corpo e esta preocupante tendência pode estar ligada à crise de opioides que o país enfrenta.**



A condição, chamada gastrosquise, é causada por um orifício na parede do abdómen, próximo ao umbigo. O orifício pode ser pequeno ou grande, e às vezes outros órgãos, como o estômago e até mesmo o fígado, podem também estar fora do corpo do bebê, de acordo com investigadores do Centro de Controlo e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos (CDC, na sigla em inglês).

Por ano, cerca de 1 800 bebês nos Estados Unidos nascem com gastrosquise, de acordo com o CDC.

Os casos de gastrosquise continuam a aumentar e foram observadas taxas mais altas de casos em municípios que tinham uma maior ocorrência de prescrição de opioides, segundo os pesquisadores.

Verificou-se que os municípios que tinham maiores taxas de prescrição de opioides apresentaram quase duas vezes mais bebês nascidos com gastrosquise, em comparação

com os municípios com baixas taxas de prescrição de opioides.

Os bebês nascidos com gastrosquise precisam de uma operação para corrigir a condição. Eles também podem precisar de outros tratamentos, incluindo nutrientes administrados por via intravenosa, antibióticos e monitorização da temperatura corporal.

Para o novo estudo, os pesquisadores analisaram casos de gastrosquise em 20 estados norte-americanos, de 2006 a 2015, e observaram um aumento na maioria dos grupos etários.

Quando associaram dados de prescrição de opioides aos casos de gastrosquise, os investigadores encontraram uma prevalência maior de gastrosquise onde as taxas de prescrição de opioides eram mais altas.

Os pesquisadores alertaram que essa descoberta não significa que as mulheres que usam opioides durante a gravidez terão um bebê com gastrosquise. A descoberta, no entanto, é um alerta de que mais pesquisas sobre o uso de opioides durante a gravidez e o seu efeito sobre os bebês são necessários.

O estudo foi publicado no *CDC Morbidity and Mortality Weekly Report*.

#### Saber Mais:

<http://www.boasaude.com.br/noticias/11826/existe-relacao-entre-o-uso-de-opioides-por-gestantes-e-defeitos-congenitos-graves-nos-bebes.html>

<https://www.msdmanuals.com/pt-pt/casa/problemas-de-sa%C3%BAde-feminina/uso-de-medicamentos-durante-a-gravidez/uso-de-medicamentos-durante-a-gravidez>

Estudo publicado na revista *The Lancet Global Health*

# Diminui incidência global de pneumonia infantil

**A incidência global de pneumonia infantil e mortalidade relacionada diminuiu entre 2000 a 2015, consistente com a diminuição da prevalência de alguns fatores-chave de risco, de acordo com um estudo publicado na revista *The Lancet Global Health*.**

Cientistas da Universidade de Glasgow, na Escócia, e colegas usaram dados de uma revisão sistemática para estimar a incidência de pneumonia clínica, bem como o número de internamentos e mortalidade intra-hospitalar por todas as causas de pneumonia clínica em crianças com menos de cinco anos em países em desenvolvimento, em intervalos de cinco anos, durante o período dos Objetivos de Desenvolvimento do Milênio (de 2000 a 2015).

Os pesquisadores descobriram que, a nível mundial,

o número de episódios de pneumonia clínica em crianças pequenas diminuiu 22 por cento, de 178 milhões, em 2000, para 138 milhões, em 2015.

Mais de metade de todos os casos de pneumonia gerais (54 por cento) em 2015 ocorreram na Nigéria, Indonésia, Paquistão, China e Índia, com 32 por cento da carga global apenas na Índia. A carga de pneumonia clínica atribuível ao VIH diminuiu 45 por cento entre 2000 e 2015.

Durante o período de estudo, as admissões gerais



hospitalares por pneumonia infantil aumentaram 2,9 vezes, com um aumento mais rápido visto na Região Sudeste da Ásia versus Região Africana.

No entanto, nessa faixa etária, as mortes por pneumonia diminuíram de 1,7 milhões, em 2000, para 0,9 milhões, em 2015. Em 2015, 49 por cento das mortes por pneumonia global ocorreram na Índia, Nigéria, Paquistão, República Democrática do Congo e Etiópia.

Com exceção do baixo peso ao nascer, todos os principais fatores para pneumonia infantil diminuíram em todas as regiões durante o período do estudo, nomeadamente amamentação não-exclusiva, superpopulação, desnutrição, poluição do ar em ambientes fechados,

imunização incompleta e VIH pediátrico.

Essas reduções são consistentes com a diminuição da prevalência de alguns dos principais fatores de risco para pneumonia, aumento do desenvolvimento socioeconômico e intervenções preventivas, melhor acesso aos cuidados e qualidade dos cuidados prestados em hospitais, disseram os autores.

#### Saber Mais:

<http://www.boasaude.com.br/noticias/11829/diminui-a-incidencia-global-de-pneumonia-infantil.html>

<https://www.tuasaude.com/pneumonia-infantil/>

<https://www.omeubebe.com/doencas/doencas-criancas/pneumonia-crianca>

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

Publicidade

# Medicamentos na internet

## Regras e precauções

Segundo o Estatuto do Medicamento, quando falamos de “medicamentos” referimo-nos a “toda a substância ou associação de substâncias apresentada como possuindo propriedades curativas ou preventivas de doenças em seres humanos ou dos seus sintomas ou que possa ser utilizada ou administrada no ser humano com vista a estabelecer um diagnóstico médico ou, exercendo uma ação farmacológica, imunológica ou metabólica, a restaurar, corrigir ou modificar funções fisiológicas”.

MEDICAMENTOS ONLINE





Os medicamentos foram responsáveis por significativa evolução na medicina nos últimos 30 anos, tendo transformado os avanços mais importantes da investigação em tratamentos inovadores, disponíveis e acessíveis à grande maioria das populações, tendo desta forma contribuído para combater doenças anteriormente fatais, bem como para impulsionar importantes progressos médicos no tratamento de doenças crónicas como o cancro, o VIH/SIDA, perturbações do sistema nervoso, asma e hipertensão.

Na vertente preventiva, os medicamentos têm permitido evitar a eclosão de episódios agudos de doenças, de que as vacinas foram um excelente exemplo de intervenção de saúde pública no século XX, a par de outras medidas como a melhoria do saneamento, tendo contribuído para erradicar e/ou controlar algumas das epidemias que até então assolavam a humanidade.

Além disso, a utilização racional de medicamentos tem permitido

obter ganhos em saúde, resultando em melhor qualidade de vida e num aumento significativo da expectativa de vida, com todas as implicações que esses fatores têm globalmente na produtividade, no trabalho, rendimentos das famílias, escola e de uma maneira geral nas sociedades como um todo.

Por outro lado, sendo os medicamentos a primeira linha terapêutica para a maior parte das doenças, eles vão permitir a redução dos custos da doença pela diminuição do absentismo no trabalho, redução das incapacidades, incremento da produtividade e utilização mais racional da rede de cuidados de saúde.

### Estatuto legal do medicamento

Sendo o medicamento uma substância ou associação de substâncias químicas com potencial perigosidade para a saúde, quando indevidamente utilizado (qualitativa ou

“  
a utilização racional de medicamentos tem permitido obter ganhos em saúde

”

quantitativamente), é necessário distinguir os que só podem ser obtidos mediante Receita Médica Obrigatória (MSRM) dos que podem ser adquiridos sem Receita Médica (MNSRM), para as situações passíveis de automedicação, também conhecidos por medicamentos OTC (Over-The-Counter).

As situações passíveis de automedicação, estão definidas em Despacho do Ministério da Saúde de 23 de julho de 2007 e incluem os sistemas digestivo, respiratório, cutâneo, nervoso/psique, muscular/ósseo, geral, ocular, ginecológico e vascular).





“

**Esta liberalização deu origem a que se multipliquem as ofertas indiscriminadas de medicamentos através da internet**

”

Os medicamentos não sujeitos a receita médica usados para estas situações têm um perfil de segurança bem conhecido, pelo que podem ser publicitados junto do grande público, ser escolhidos livremente e comprados em farmácias, parafarmácias e locais similares devidamente licenciados, sem receita médica.

Frequentemente, os medicamentos OTC, além de hoje em dia serem comercializados em farmácias, também o são em locais de venda de outros produtos de saúde como fitoterapêuticos, homeopáticos, suplementos de

saúde e uma multiplicidade de outros produtos como cosméticos, produtos de beleza e outros, podendo confundir os interessados na aquisição de um “produto” ou “medicamento OTC” para alívio de determinado sintoma de doença.

Para complicar ainda mais as coisas, com a revolução cultural que foi o advento da internet e das redes sociais, e em particular a sua massificação a partir do início do milénio, estas novas plataformas rapidamente se transformaram em locais privilegiados para promoção e comercialização de todo o tipo de mercadorias e serviços, medicamentos incluídos, tendo-se tornado fonte frequente de burlas, aldrabices, contrafação e fraudes, dada a ausência de qualquer regulamentação, num mercado até hoje completamente liberalizado.

Esta liberalização deu origem a que se multipliquem as ofertas indiscriminadas de medicamentos

através da internet, cada vez em maior número, cobrindo todas as áreas farmacoterapêuticas e patologias, sejam de venda livre ou de receita médica obrigatória e algumas vezes simples placebos. Muitas dessas ofertas são ilegais por se tratar de medicamentos contrafeitos sem qualidade e eficácia terapêutica comprovadas, não validados pelas entidades reguladoras da saúde, o que constitui crime.

### **Venda à distância e contrafação**

Os medicamentos falsificados são uma real e enorme ameaça para a saúde pública, pelo que a sua venda ao público à distância, via internet, por parte de entidades não licenciadas para o efeito, além de constituir um grave risco para a saúde dos utentes, tem vindo a revelar-se fraudulenta, constatando-se que na sua grande maioria os fármacos adquiridos por essa via são falsificados ou ilegais



Para obviar este grave problema e prevenir os riscos que lhe estão associados, foi estabelecido na União Europeia um código comunitário relativo aos medicamentos para uso humano, designadamente no que respeita a medicamentos falsificados e à farmacovigilância, a fim de impedir a introdução de medicamentos falsificados na cadeia de abastecimento legal.

Assim, desde 1 de julho de 2015, passou a ser obrigatório que as páginas na internet de farmácias e Locais de Venda de Medicamentos Não Sujeitos a Receita Médica (LVMNSRM), que ofereçam legalmente medicamentos para venda à distância a residentes noutros Estados Membros da União Europeia, possuam um logótipo comum, que permite confirmar se o website da farmácia ou LVMNSRM que oferece medicamentos para venda à distância se encontram devidamente licenciados.



Em Portugal, as entidades que pretendam dispensar medicamentos ao domicílio ou através da internet, necessitam de registo prévio no site do Infarmed, indicando os meios que utiliza para a dispensa ao domicílio, endereço electrónico usado, telefone ou outros meios através dos quais aceita as encomendas de medicamentos. Nos restantes países da União

Europeia o licenciamento é processado pelas autoridades de saúde de cada país.

Após o licenciamento, é obrigatório que o novo sítio de venda electrónica exiba em destaque o logótipo internacional, por forma a ajudar os consumidores a identificar os sites que operam legalmente. Assim, para o consumidor, somente os sítios que apresentem na sua página o logótipo de certificação garantem a aquisição de medicamentos online segura, quer se trate de uma farmácia ou de outro LVMNSRM.

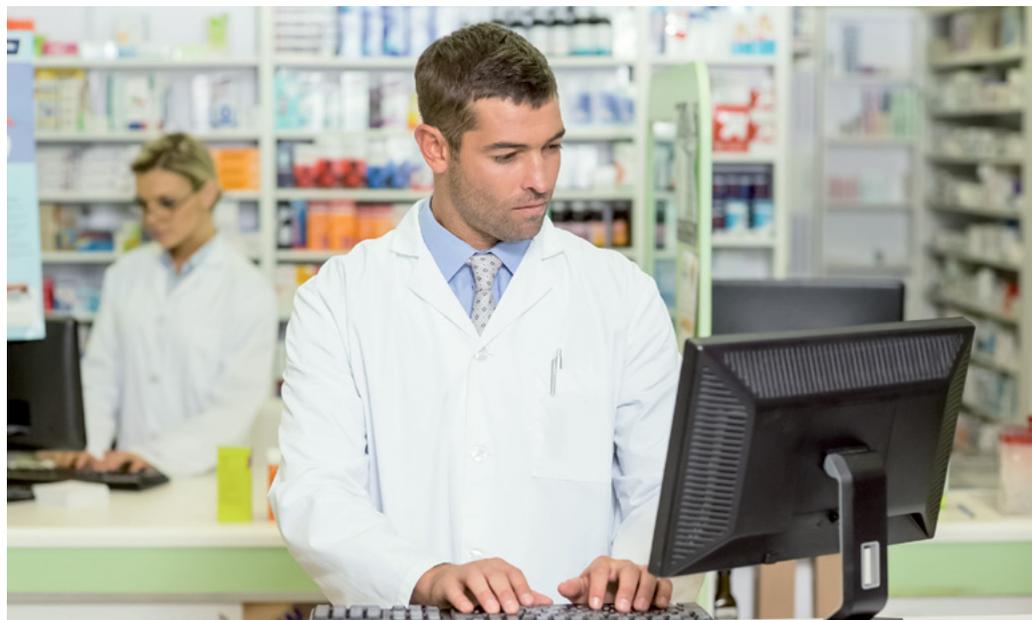


“

**Em Portugal, as entidades que pretendam dispensar medicamentos ao domicílio ou através da internet, necessitam de registo prévio no site do Infarmed**

”

Contudo, devido a publicidade muita agressiva utilizada pelos promotores, à deficiente literacia dos consumidores na área da saúde e “promessas de milagres”, também os medicamentos de receita médica obrigatória, alguns de áreas terapêuticas como alívio da dor oncológica, estimulantes sexuais, obesidade, sistema nervoso central e outras áreas de risco, de tudo um pouco é oferecido na internet, aparentemente sem consequências.



O cibercrime está à espreita! Por isso a entrega de medicamentos ao domicílio deve ser feita sob supervisão de pessoal qualificado, farmacêutico ou técnico de farmácia, consoante o local de venda dos fármacos e tendo sempre presente que os medicamentos sujeitos a receita médica é obrigatória a apresentação da respetiva receita.

No caso de aquisição de medicamentos em outros Estados Membros da UE, o logótipo possui um link para o website da entidade reguladora da saúde desse país que por sua vez reencaminha o utilizador para uma listagem das entidades licenciadas para a venda de medicamentos online, garantindo dessa forma uma compra segura em local certificado. O logótipo é confiável e está traduzido em todas as línguas oficiais da União Europeia.

## O tráfico de medicamentos

O tráfico de medicamentos tem vindo a aumentar, havendo cada vez mais grupos de crime organizado a operar nesta área, que proporciona lucros muito elevados e riscos relativamente baixos tendo em conta as detenções feitas e o quadro penal que envolve este tipo de crimes.

Visando combater o tráfico ilícito, a Europol - Serviço Europeu de Polícia, revelou recentemente que em resultado de uma ação policial levada a cabo entre abril e outubro de 2018 e envolvendo 16 países, entre os quais Portugal, foram apreendidos objetos avaliados em 165 milhões de



euros, entre os quais cerca de 13 milhões de unidades e 1,8 toneladas de medicamentos, tendo sido desmantelados 24 grupos ligados ao crime organizado e feita a detenção de 435 pessoas.

Estas redes traficavam maioritariamente medicamentos opiáceos, produtos farmacêuticos usados para o tratamento de doenças graves, como o cancro e problemas cardíacos, e “drogas que aumentam a performance e a imagem”, patologias para cujo



“  
**O tráfico de medicamentos tem vindo a aumentar, havendo cada vez mais grupos de crime organizado a operar nesta área**  
 ”

tratamento farmacoterapêutico é necessária receita médica obrigatória, razão mais que suficiente para que ponhamos em causa as “ofertas milagrosas de cura” que nos são oferecidas nas páginas da internet!

### Saber Mais:

<http://www.infarmed.pt/web/infarmed/venda-de-medicamentos-pela-internet>

<https://www.apifarma.pt/apifarma/areas/automedicacao/Paginas/default.aspx>

<https://www.tecmundo.com.br/infografico/10054-a-historia-da-internet-a-decada-de-1990-infografico-.htm>

Conclui estudo realizado nos EUA

# Pessoas mais velhas são mais sensíveis ao álcool



**Os indivíduos mais velhos podem ser mais vulneráveis ao consumo excessivo de álcool, alertam especialistas. Isso ocorre porque, à medida que envelhecemos, o organismo demora para tempo para metabolizar o álcool, pelo que este permanece no corpo por mais tempo. A tolerância ao álcool também diminui. Beber em excesso pode comprometer o sistema imunológico e até mesmo levar ao desenvolvimento de algumas formas de cancro.**

À medida que se envelhece, os hábitos de consumo de bebidas alcoólicas podem mudar de indivíduo para indivíduo. O beber social quando se é jovem pode transformar-se no hábito de ingerir bebida para aliviar o tédio, a solidão e a tristeza, que são comuns com o envelhecimento.

O risco de se tornar alcoólico é maior para as mulheres do que para os homens. Além disso, de acordo com o Instituto Nacional dos Estados Unidos sobre Abuso de Álcool e Alcoolismo, mesmo depois de parar de beber, o álcool continua a estar presente na corrente sanguínea, resultando

em prejuízo no julgamento e coordenação por horas.

Também pode diminuir a eficácia de alguns medicamentos e acelerar outros, incluindo medicamentos de venda livre e bastante comuns, como aspirina, acetaminofeno, pílulas para dormir e outros. O abuso de álcool também pode causar problemas de equilíbrio e tempos de reação, aumentando as probabilidades de acidentes e quedas.

Além disso, o álcool pode piorar problemas de saúde como diabetes, pressão alta, derrame, osteoporose e doenças do fígado. Beber

em excesso também pode aumentar as probabilidades de demência, depressão, suicídio e funcionamento sexual prejudicado.

Os indivíduos mais velhos (mais de 60 anos) não devem beber mais do que sete doses de bebidas alcoólicas numa semana e não mais do que três num dia.

A pesquisa mostrou que apenas cerca de dois por cento das pessoas que bebem dentro desses limites desenvolvem um problema com álcool. É recomendável que os idosos bebam com moderação em reuniões sociais e comam para retardar a absorção de álcool e diminuir o nível máximo de álcool no corpo.

#### Saber Mais:

<http://www.boasaude.com.br/noticias/11821/pessoas-mais-velhas-sao-mais-sensiveis-ao-alcool.html>

<https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/nutricao/alcool-x-interacoes/17934>

<https://www.msmanuals.com/pt-pt/casa/assuntos-especiais/drogas-recreativas-e-entorpecentes/%C3%A1lcool>

Estudo publicado no *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*

# Dança diminui incapacidade nas atividades diárias entre mulheres mais velhas

**Para as mulheres mais velhas, dançar está associado a uma menor probabilidade de incapacidade nas atividades da vida diária (AVD), de acordo com um estudo publicado no *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*.**

Pesquisadores japoneses inscreveram 1 003 mulheres da comunidade, idosas, sem deficiência de AVD no início do estudo, num estudo prospetivo de oito anos. As participantes foram questionadas na linha de base se participavam de qualquer um de 16 tipos de exercício. A deficiência nas AVD foi definida como dependência em pelo menos uma tarefa durante o período de acompanhamento.

Os pesquisadores descobriram que 130 participantes (13 por cento) apresentaram deficiência em AVD durante o período de oito anos de acompanhamento. A participação na dança, em comparação com a não participação, foi correlacionada com uma probabilidade significativamente menor de incapacidade incidental de AVD (odds ratio, 0,27), após



o ajuste para fatores de confusão e outros tipos de exercícios. Outros tipos de exercícios não foram significativamente associados à incapacidade incidental de AVD.

**Não está claro por que dançar reduz o risco de deficiência nas AVD, mas sabe-se que a dança exige não apenas equilíbrio, força e resistência, mas**

**também capacidade cognitiva: adaptabilidade e concentração para se mover de acordo com a música e parceiro, arte para movimentos graciosos e fluidos, e memória para coreografia.**

Talvez esses vários elementos possam vir a contribuir para a superioridade da dança na manutenção de uma

maior capacidade de AVD, afirmaram os autores.

#### Saber Mais:

<http://www.boasaude.com.br/noticias/11823/danca-diminui-as-possibilidades-de-deficiencia-nas-atividades-da-vida-diaria-em-mulheres-mais-velhas.html>

<https://www.dgs.pt/em-destaque/saude-mental-e-arte-teatro-e-danca-em-portalegre.aspx>

Lista consta do “Atlas da Contraceção 2019”

# Portugal ocupa quinto lugar na lista de países com melhor acesso a contraceptivos

**Portugal ocupa o quinto lugar de uma lista de 46 países, a maioria europeus, sobre o acesso a métodos contraceptivos, por os disponibilizar à população mais vulnerável, ter planeamento familiar gratuito e informar sobre o assunto na Internet.**

A lista consta do “Atlas da Contraceção 2019”, divulgado esta semana em Bruxelas, na Bélgica, uma iniciativa do Fórum Parlamentar Europeu sobre População e Desenvolvimento - que reúne vários Estados-membros da União Europeia (UE) -, e de vários especialistas em educação sexual e saúde reprodutiva criada para monitorizar a aposta dos países nesta área.

De um total de 46 países da UE e outros (como a Rússia, Turquia, Bielorrússia, entre outros), Portugal ocupa a quinta posição, com uma avaliação de 78,1 por cento.

À frente fica a Bélgica (90,1 por cento), França (90,1 por cento) e Reino Unido (87,6 por cento) - países que assumem a liderança pelo terceiro ano consecutivo -, e a Holanda (81,1 por cento).

Dos países com melhores resultados fazem ainda parte o Luxemburgo (75,3 por cento) e a Alemanha (75,1 por cento).

Segundo o Atlas, que é atualizado anualmente, estes países têm medidas para compartilhar métodos contraceptivos, disponibilizam este apoio principalmente à população mais vulnerável – como jovens e carenciados – e prestam ainda planeamento familiar gratuito. Acresce que divulgam informação sobre este assunto na Internet.

Apesar de reconhecerem melhorias na aposta dos países na área da contraceção, nomeadamente na Albânia, Andorra, Finlândia e Grécia, os promotores sublinham que os governos, nomeadamente os europeus, “têm de fazer mais para melhorar o acesso a métodos contraceptivos”.

Entre os países piores classificados no ranking está a Bielorrússia (44,3 por cento), a Rússia (42,8 por cento) e a Polónia (31,5 por cento), sendo que este ocupa o último lugar na lista.

O estudo demonstra ainda que 43 por cento das gravidezes na Europa não são planeadas, apesar de 69 por cento das



mulheres europeias usarem métodos contraceptivos.

Para realizar o estudo, são tidas em conta as medidas adotadas por cada país, bem como a informação disponibilizada.

Em Portugal, faz parte do Fórum Parlamentar Europeu sobre População e Desenvolvimento a Associação para o Planeamento da Família.

#### Saber Mais:

<https://www.noticiasdecoimbra.pt/portugal-ocupa-quinto-lugar-dos-paises-com-melhor-acesso-a-contracetivos/>

[http://metis.med.up.pt/index.php/Alternativas\\_N%C3%A3o\\_Hormonais\\_%C3%A0\\_P%C3%ADlula](http://metis.med.up.pt/index.php/Alternativas_N%C3%A3o_Hormonais_%C3%A0_P%C3%ADlula)

<https://www.contracecao.pt/>

Afirma ministra da Presidência e da Modernização Administrativa

# Violência doméstica combate-se com mais formação

**A ministra da Presidência e da Modernização Administrativa, Maria Manuel Leitão Marques, defendeu que só apostando na formação, especialmente na educação dos jovens para a cidadania, se conseguirá combater os crimes de violência doméstica.**

Em declaração a jornalistas em Viseu, a governante disse que deve haver formação ao nível das forças de segurança, do sistema judicial e de todas as portuguesas, em especial os jovens, prevenindo a violência no namoro.

Segundo Maria Manuel Leitão Marques, é no namoro que, “às vezes, começa uma situação que, mais tarde, se transforma em violência doméstica”.

“É uma luta em muitas frentes, mas que todos temos que travar. Um crime de violência não deixa ninguém dormir descansado”, afirmou a ministra no final da apresentação de uma casa abrigo para mulheres vítimas de violência doméstica com doença mental, que começou a funcionar esta segunda-feira, 4 de fevereiro, em Viseu.

**A ministra explicou que a violência doméstica tem sido uma área de trabalho na qual o Governo está a investir, financiando vários projetos. Esta casa abrigo de Viseu, com capacidade para acolher dez mulheres, contará com 112 mil euros por ano de financiamento direto.**

“É uma área em que só conseguiremos resultados cooperando: entre várias áreas do Governo, entre Governo e autarquias locais, incluindo as freguesias, e entre o Governo e a sociedade civil”, frisou.

A casa abrigo destinada a mulheres vítimas de violência doméstica com doença mental é um projeto piloto e pioneiro, a nível nacional, apoiado pela



secretária de Estado para a Cidadania e a Igualdade, Rosa Monteiro.

Segundo Maria Manuel Leitão Marques, esta casa abrigo dará uma resposta nacional, não estando ainda prevista a abertura de outras do género.

“Temos que experimentar, avaliar, corrigir se necessário e depois estender”, justificou a governante.

#### Saber Mais:

<https://www.publico.pt/2019/02/04/sociedade/noticia/violencia-domestica-combate-se-formacao-sobretudo-jovens-ministra-1860629>

<https://apav.pt/vd/index.php/features2>

Afirmam Ordem dos Nutricionistas e FAO

# É importante uma intervenção legislativa que concretize o Direito Humano à Alimentação Adequada

**A Ordem dos Nutricionistas e a Organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação (FAO) remeteram uma carta a todos os grupos parlamentares, sensibilizando os deputados para a importância de uma intervenção legislativa que permita a consagração consensual do Direito Humano à Alimentação Adequada.**

O Projeto de Lei de Bases do Direito Humano à Alimentação Adequada esteve, esta quinta-feira, 7 de fevereiro, em discussão na Assembleia da República, e deverá materializar os compromissos internacionais assumidos por Portugal para garantir o acesso a uma alimentação adequada para todos os portugueses, como direito humano fundamental.

“No nosso país, coexistem situações de alimentação insuficiente e de alimentação excessiva, o que se repercute em sérios problemas na saúde dos portugueses. Este cenário preocupante deve ser motivo de mobilização e o Estado tem o dever de garantir o direito humano a uma alimentação adequada, traçando políticas intersetoriais que o assegurem”,

salienta Alexandra Bento, bastonária da Ordem dos Nutricionistas.

A Ordem dos Nutricionistas recorda os dados conhecidos recentemente que mostram que dez por cento dos portugueses tiveram dificuldade em fornecer alimentos suficientes a toda a família e que 2,6 por cento das famílias experimentaram situação de insegurança alimentar moderada ou grave, ou seja, alteraram os seus hábitos alimentares habituais e reduziram o consumo de alimentos. Por outro lado, mais de metade da população tem peso a mais.

Também Francisco Sarmento, representante da FAO em Portugal, sublinha que “é preciso, de forma consensual, garantir o acesso a uma alimentação adequada para todos os



portugueses. O facto de ainda existirem portugueses que não têm garantido este requisito essencial que é a alimentação e a nutrição, significa que temos um sistema alimentar desadequado, o que é sinal de um insucesso coletivo”.

A Ordem dos Nutricionistas e a FAO há muito que têm vindo a defender a criação da Lei de Bases do Direito Humano à Alimentação Adequada, tendo, inclusive, em 2017, reunido todos os grupos parlamentares na Assembleia da República para sensibilizar para iniciativas legislativas que consagrassem este direito que, até à data, não é reconhecido em Portugal.

#### Saber Mais:

<http://www.fao.org/3/a-i3448o.pdf>

<http://www.ordemdosnutricionistas.pt/noticia.php?id=773>

<https://www.publico.pt/2017/10/16/sociedade/opiniao/vamos-olhar-a-alimentacao-como-um-direito-humano-basico-1789053#gs.cIK1GT1A>



Erradicação da violência contra mulheres e crianças é uma das metas

## UC lidera projeto europeu para envolver homens na paternidade

**O Centro de Estudos Sociais (CES) da Universidade de Coimbra (UC) lidera um projeto europeu de promoção, sensibilização e envolvimento dos homens na paternidade e no cuidado, com um financiamento de mais de meio milhão de euros.**

O projeto, intitulado “PARENT - Promotion, Awareness Raising and Engagement of Men in Nurture Transformations”, é liderado pelo CES e vai decorrer em Portugal, Áustria, Lituânia e Itália, tendo financiamento do H2020, programa-quadro de investigação e inovação da União Europeia, anunciou a instituição de ensino.

“Globalmente, homens e mulheres partilham ainda de forma não equitativa a divisão do trabalho de cuidado, entendido como trabalho doméstico e de cuidado não remunerado

desenvolvido tanto em casa como na sociedade”, refere o CES.

Esse desequilíbrio “afeta negativamente não apenas homens, mulheres e crianças, mas também as dinâmicas de género e a própria economia”.

Nesse sentido, o PARENT pretende “envolver os homens na prestação de cuidados”, assim como aumentar a consciencialização “sobre a articulação entre a promoção de práticas de cuidado e a prevenção de violência de género”.

Este projeto de investigação, com a duração de dois anos, tem como base metodologias desenvolvidas pelo Instituto Promundo, do Brasil, implementadas e avaliadas “em diversos contextos mundiais”.

**O projeto, que acaba de arrancar, “pretende enfrentar os desafios da prevenção e erradicação da violência contra mulheres e crianças, tendo, na sua base, a promoção de masculinidades cuidadoras e não violentas”, explica o CES.**

A equipa portuguesa do CES tem como

investigadora coordenadora Tatiana Moura, contando com uma parceria para este projeto com a Direção-Geral da Saúde, “para o desenvolvimento das ferramentas de intervenção e execução do projeto”.

### Saber Mais:

[https://www.rtp.pt/noticias/rtpEuropa-portugal/universidade-de-coimbra-lidera-projeto-europeu-para-envolver-homens-na-paternidade\\_n1128005](https://www.rtp.pt/noticias/rtpEuropa-portugal/universidade-de-coimbra-lidera-projeto-europeu-para-envolver-homens-na-paternidade_n1128005)

<https://ces.uc.pt/en/investigacao/projetos-de-investigacao/projetos-financiados/parent>

**Camisas, casacos, calças e, porque não, roupa interior com ecrãs tácteis. Na Universidade de Aveiro (UA), uma equipa de investigadores ajudou a desenvolver uma técnica pioneira que permite que fibras totalmente eletrónicas sejam entrelaçadas em tecidos têxteis.**

A descoberta pode revolucionar a criação de dispositivos eletrónicos vestíveis para uso numa variedade de aplicações diárias, desde o acesso ao correio eletrónico até aos diagnósticos médicos.

Atualmente, as roupas eletrónicas são fabricadas através da colagem de dispositivos nos próprios tecidos, tornando-os rígidos e suscetíveis de se estragarem com facilidade.

Este trabalho, desenvolvido em parceria entre o CICECO – Instituto de Materiais de Aveiro (uma das unidades de investigação das UA), o centro de investigação em têxteis

Vestuário poderá ser usado para monitorizar sinais vitais

# Roupas eletrónicas preparam-se para ditar a moda



écrans sensíveis ao toque, e dispositivos que emitem luz”, explica Helena Alves, investigadora do CICECO.

A coordenadora do trabalho realizado na UA garante que “a combinação destes dispositivos permite, por exemplo, criar touch-screens em tecidos ou objetos revestidos com têxteis, para visualizar informações”. E como os dois dispositivos foram fabricados usando métodos compatíveis com métodos e requisitos industriais, torna possível a respetiva produção industrial.

CENTEXBEL (Bélgica) e a Universidade de Exeter (Inglaterra), integra os dispositivos eletrónicos no tecido, revestindo fibras eletrónicas com componentes leves e duráveis que permitirão que imagens e sinais luminosos sejam mostrados pelo próprio tecido.

Os investigadores garantem que a descoberta pode revolucionar a criação de dispositivos eletrónicos vestíveis para uso numa variedade de aplicações diárias, seja no simples acesso ao e-mail através da roupa, seja na monitorização do estado de saúde através de sensores que permitem medir, por exemplo, a frequência cardíaca e a pressão arterial, e avisar quando algo está mal.

“É uma técnica que permite integrar dispositivos baseados em grafeno diretamente em fibras têxteis, mantendo o aspeto, flexibilidade e toque do tecido. Para já, criámos sensores de toque, tal como os usados nos

Saber Mais:  
<http://uaonline.ua.pt/pub/detail.asp?c=57025>

<https://www.ua.pt/incubator/pagetext.aspx?id=7972>

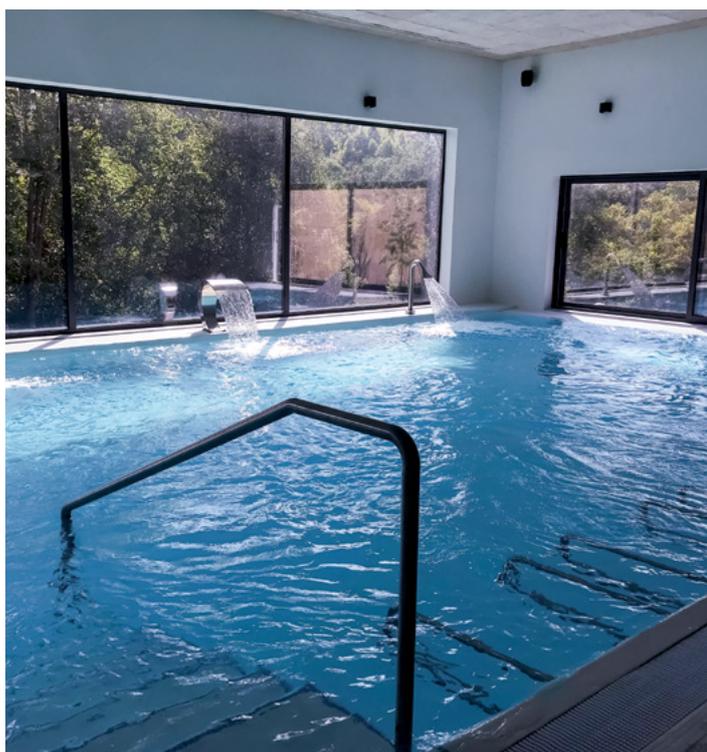
<http://www.ciceco.ua.pt/index.php?menu=196&language=pt&tabela=geral>



Equipamento inaugurado no sábado

# Novas termas de Amarante vão tratar doenças respiratórias e musculoesqueléticas

As termas de Amarante, um equipamento construído de raiz pelo município e cuja inauguração ocorreu no dia 19 de janeiro, vão estar vocacionadas para tratar doenças respiratórias e musculoesqueléticas, avançou o diretor clínico.



O médico hidrologista Jorge Santos Silva referiu, por outro lado, que a estância termal tem capacidade para tratar cerca de quatro mil pessoas por ano.

A capacidade diária será de cerca de 60 pessoas em tratamentos das vias respiratórias e 50 em balneoterapia, acrescentou.

O clínico informou ainda que, na área das vias respiratórias, estão incluídas técnicas terapêuticas para tratar rinites alérgicas, sinusites, laringites e asma, entre outras doenças.

Já para o domínio das doenças musculoesqueléticas, o médico indicou as sequelas de osteoartroses e reumatismos, entre outras.

O equipamento representou um investimento de 1,5 milhões de euros da câmara municipal, contemplando a construção de dois edifícios, ligados entre si, e a requalificação da área ribeirinha envolvente.

O novo complexo termal foi construído na margem direita do rio Tâmega, em terrenos do antigo parque de campismo da cidade, a poucas centenas de metros do centro da cidade, e está equipado com as mais recentes soluções técnicas, nomeadamente piscinas de

recuperação e de hidromassagem.

Os utentes poderão usufruir de vários tipos de banho de imersão, hidromassagem e com bolha de ar.

Várias técnicas de vapor e de duches complementarão a oferta, à qual acrescem os tratamentos específicos para as doenças do aparelho respiratório, nomeadamente irrigação nasal, pulverização faríngea, nebulização e aerossol, entre outros.

O novo complexo termal está também dotado de condições para atuar na área do bem-estar.

O estabelecimento termal de Amarante funcionará todos os dias da semana, das 9h00 às 20h00.

De 24 de novembro a 23 de dezembro do ano passado, a população pôde experimentar, gratuitamente, as novas termas de Amarante, tendo-se verificado a inscrição de mais de 400 pessoas.

#### Saber Mais:

<https://lifestyle.sapo.pt/saude/noticias-saude/artigos/novas-termas-de-amarante-vao-tratar-doencas-respiratorias-e-musculoesqueléticas>

<http://www.centerofportugal.com/pt/termalismo/>

Problema afeta 30% das mulheres e 15% dos homens

# Maioria dos portugueses com sintomas de incontinência urinária sofre em silêncio antes de procurar ajuda médica

**Em Portugal, mais de 30 por cento das mulheres e cerca de 15 por cento dos homens com mais de 50 anos apresentam sintomas de incontinência urinária - ou seja, um em cada cinco portugueses nesta faixa etária sofre deste problema. No entanto, poucos procuram ajuda do médico. A grande maioria esconde o problema e isola-se, alerta a Associação Portuguesa de Urologia (APU).**

No sentido de promover a consciencialização e incentivar as pessoas a falar abertamente com o seu médico de família ou especialista sobre o problema, e também para assinalar o Dia Mundial da Incontinência Urinária (14 de março), a APU e a Associação Portuguesa de Neurourologia e Uroginecologia (APNUG) promovem a Semana de Alerta para a Incontinência Urinária, que decorre entre os dias 11 e 17 de março. O objetivo é impedir que as pessoas sofram em silêncio.

“A vergonha pode estar a impedir muitas pessoas de alcançar a cura, uma vez que certos tipos de incontinência urinária têm tratamentos com taxas de sucesso acima dos 90 por cento”, sublinha o médico urologista e presidente da APU Luís Abranches Monteiro.

“A incontinência urinária não é normal, mas é muito comum. Também não mata, mas afeta muito a qualidade de vida das pessoas que dela sofrem. E o mais importante é que hoje é um problema mais simples do que há 20 anos. Por isso, as pessoas precisam de perder o medo de falar sobre estas questões com o seu médico”, explica.



As pequenas perdas de urina podem ter um grande impacto psicológico, emocional, social e económico na vida das pessoas. O diagnóstico é feito de forma simples, através do diálogo entre paciente e médico e um exame físico.

Há vários tipos de incontinência urinária e cada caso tem as suas especificidades. Os tratamentos podem ser medicamentosos, de reabilitação ou cirúrgicos. Algumas cirurgias são tão simples que a vida normal pode ser retomada em poucos dias.

#### Saber Mais:

<https://apurologia.pt/>

<https://lifestyle.sapo.pt/saude/noticias-saude/artigos/um-em-cada-5-portugueses-e-incontinente-mas-maioria-nao-procura-ajuda>



**ÍNDICE.EU**



Toda a Saúde

# NOTÍCIAS DA SAÚDE?



# 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



Compatível com as últimas versões iOS e Android

# ÍNDICE<sup>®</sup> PRO

  **Android e iOS**

Faça Download Gratuito nas App Stores

