

# DIETA FLEX

APRENDA A DOSEAR OS MACRONUTRIENTES!

ÍNDICE®

2019

# TODA A SAÚDE

WWW.INDICE.EU

MAGAZINE SAÚDE

**CRIANÇAS**  
não apanham  
sol suficiente

# HIT

ESTÁ PREPARADO PARA ESTE DESAFIO?

**CHULÉ**  
dê-lhe com os pés!

**MAGNÉSIO**  
O MINERAL CHAVE DA  
SAÚDE E LONGEVIDADE!



ISSN: 1646-3668



9 771646 366003



# ADVERTÊNCIAS?



# ÍNDICE<sup>®</sup> PRO



## Android e iOS

Compatível com as últimas versões

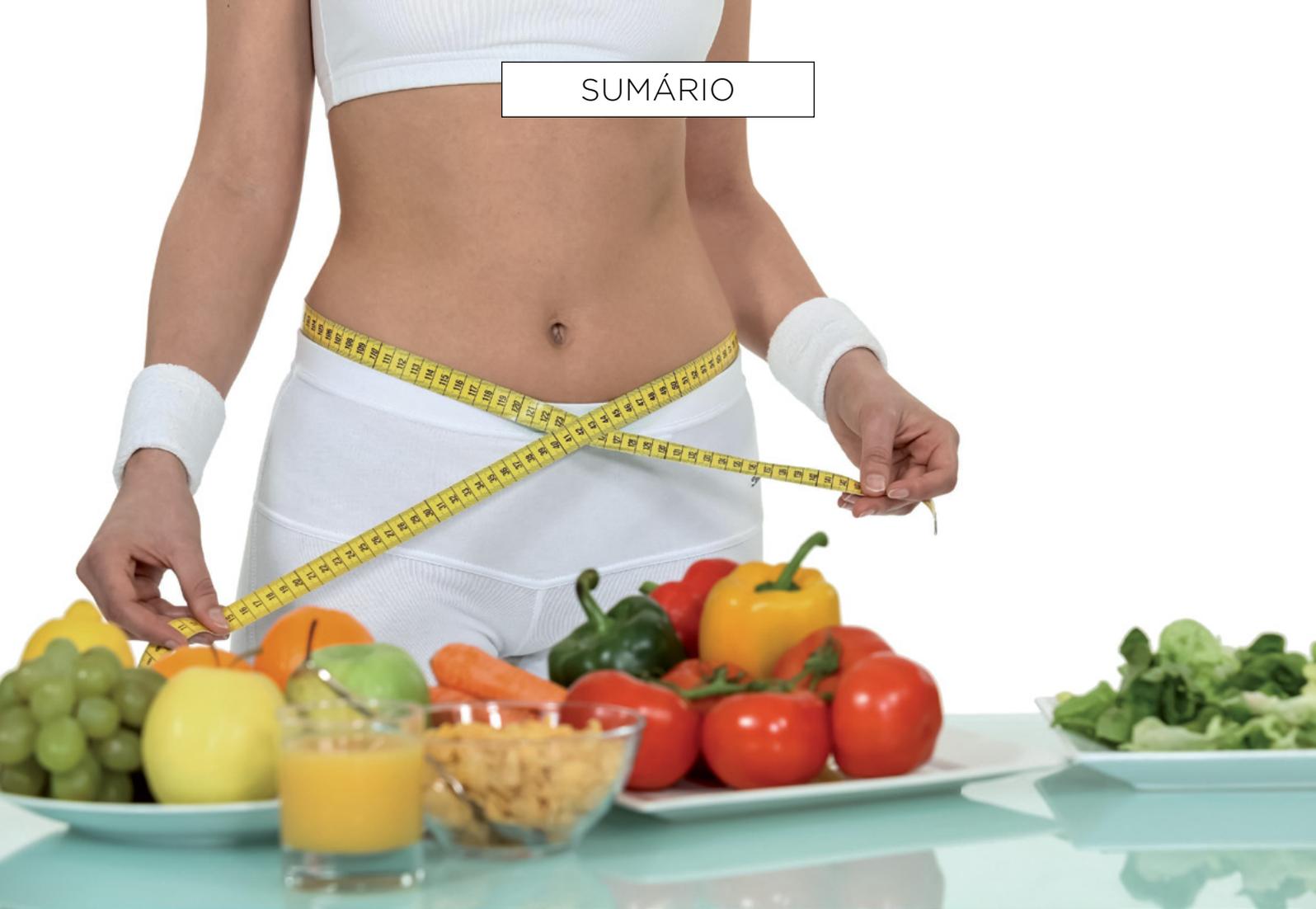
Faça Download Gratuito nas App Stores



Google play



Available on the  
App Store



## 6 **Dieta Flex**

Aprenda a dosear os macronutrientes!



### 20 **HIIT - High Intensity Interval Training**

Está preparado para enfrentar este desafio?

### 34 **Chulé** Liberte-se dele!



### 48 **Magnésio** O mineral chave da saúde e longevidade!

12 **Alertas**

Carne já picada nos talhos “é um caldo de bactérias e de conservantes”



12

13 **Alimentação**

Indústria Agro-Alimentar contribui para uso eficiente do plástico

14 **Ambiente**

Concentrações de resíduos farmacêuticos na água estão a aumentar em todo o mundo

15 **Ambiente**

Proteína dos dentes de lula pode ser uma alternativa sustentável ao plástico

16 **Cannabis**

Produtora canadiana de cannabis entra em Portugal com 51% na Gaia Pharm



33

17 **Cardiologia**

Figuras públicas associam-se a campanha de sensibilização sobre enfarte

18 **Contrafação**

Apreendidas mais de 13 milhões de unidades de medicamentos

19 **Convenções**

Fundação Champalimaud admite receber alguns doentes oncológicos beneficiários da ADSE

26 **Dietas e nutrição**

Dieta rica em sal afeta mais as mulheres que os homens

27 **Dietas e nutrição**

Dietas líquidas podem ajudar a combater a diabetes de tipo 2

28 **Dietas e nutrição**

Faltam evidências que confirmem que dietas detox fazem bem à saúde

29 **Dietas e nutrição**

Ingerir maçã antes das refeições queima gordura e emagrece

30 **Estatística da saúde**

Doenças do aparelho circulatório foram principal causa de morte em 2017



30

31 **Exercício**

Leiria disponibiliza consulta de medicina do exercício físico



31

32 **Fitoterapia**

Conheça o chá que ajuda a diminuir o apetite e a queimar gordura

33 **Medicina alternativa**

loga não é para todos e há risco de fratura para algumas pessoas

40 **Obstetria**

Fatores maternos ajudam a prever trajetória da depressão pós-parto

41 **Oncologia**

Campanha “HPV e Quê?” informa comunidade escolar sobre o Papilomavírus Humano

42 **Oncologia**

Dispositivos de exercício físico melhoram disposição de sobreviventes de cancro



42

43 **Pediatria**

Pais continuam a acreditar que opioides são melhores medicamento para aliviar dor infantil

44 **Reumatologia**

Dor crónica afeta mais mulheres do que homens

45 **Saúde e bem-estar**

Cerca de 40% dos portugueses tem pelo menos duas doenças crónicas

46 **Saúde e bem-estar**

Alimentação pouco saudável afeta saúde mental

47 **Saúde e nutrição**

Calamansi pode ter potencial anticancerígeno



47

54 **Saúde oral**

Saúde oral deve ser prioridade para grávidas

55 **Saúde oral**

Um terço dos portugueses não segue recomendações de saúde oral

56 **Sexualidade**

Aumenta transmissão de sífilis entre heterossexuais que usam drogas

57 **Suplementos**

Crianças não apanham sol suficiente

58 **Urgências hospitalares**

Cerca de 40% dos casos vistos nas urgências em 2018 foram pouco ou nada urgentes

59 **Urologia**

Maioria dos portugueses com incontinência urinária não vai ao médico



59

60 **Vacinação**

Facebook vai censurar conteúdo anti-vacinação

61 **VIH/SIDA**

Cientistas anunciam segundo paciente com VIH curado após transplante

62 **VIH/SIDA**

Mulheres continuam mais vulneráveis à infeção por VIH



46

## DIETAS E NUTRIÇÃO



# Dieta Flex

Aprenda a dosear os macronutrientes!

A maioria das pessoas teme a palavra dieta por acreditar que o cardápio se resume a saladinhas de alface – sinónimo de fome –, e à prática de exercício físico extenuante, razão pela qual a Dieta Flex deu origem a uma revolução nas opiniões e críticas, dado que permite comer todo o tipo de alimentos e ainda assim garantir resultados. Alguma vez sentiu este tipo de liberdade numa dieta?

Venha descobrir como funciona!



A dieta flexível, ou flex, também conhecida pela sigla IIFYM – If It Fits Your Macro (traduzido para Se encaixa nas tuas macros) tem vindo a ganhar cada vez mais adeptos por não haver alimentos obrigatórios ou proibidos. Desde que encaixem nas macros e estejam de acordo com os objetivos a alcançar, cada um come o que lhe apetece.

Mas atenção, não é por poder comer de tudo, que pode comer tudo. Entre comer de tudo e comer tudo há uma enorme diferença, como vai perceber.



Uma das principais crenças da dieta flex é que não existem alimentos milagrosos (limpos) que fazem emagrecer, ou alimentos “vilões” (sujos) que engordam. O que importa é o todo, ou seja, as relações dos macronutrientes.

Até porque quando algum alimento entra no estômago, este não vai distinguir os alimentos ditos “limpos” dos “sujos”. Ele apenas digere os alimentos e processa os macronutrientes. Daí o lema: de tudo... mas não tudo!

Um dos principais benefícios desta dieta é precisamente o facto de

permitir a ingestão dos alimentos preferidos de cada pessoa – desde que não ultrapasse os macros e as calorias diárias –, e conseguir alcançar os seus objetivos (que podem passar por perder peso, ganhar massa muscular, melhorar a performance nos treinos, etc). Desta forma é mais fácil manter a dieta, e sem “peso na consciência”.

O que são calorias todos sabemos mas, afinal, o que são os macros?

## O que são, e como contar macros

Os alimentos que consumimos todos os dias são muito mais do que o que parecem à primeira vista. Cada um deles tem as suas propriedades, textura e sabor, possui determinado valor calórico e oferece determinados macro e micronutrientes.

No processo de contagem de macros há que ter em consideração as calorias, mas também os macro e os micronutrientes. A maior parte das pessoas está familiarizada com o termo calorias, sendo o seu valor que determina, de forma muito geral, se engordam, emagrecem ou mantêm o peso.

Mas além do valor calórico, os alimentos também nos fornecem micronutrientes, que são as vitaminas e minerais que podemos obter através dos alimentos, como o ferro, cálcio e muitos outros, que contribuem para um bom funcionamento do nosso organismo.

As proteínas, os lípidos (gorduras) e os hidratos de carbono formam o grupo dos macronutrientes, e são os nutrientes de que necessitamos em maiores quantidades e também os que existem nos alimentos em maiores proporções. Os macronutrientes



“

**No processo de contagem de macros há que ter em consideração as calorias, mas também os macro e os micronutrientes.**

”

fornecem energia (kcal) ao organismo, sendo que cada grama de proteínas e de hidratos de carbono tem 4 calorias, enquanto que uma grama de gordura tem 9 calorias.

De uma alimentação equilibrada faz parte o consumo de um número de calorias adequado às necessidades energéticas e objetivos de cada indivíduo, que deverão ser distribuídos pelos três grupos de macronutrientes, dando preferência a alimentos ricos em vitaminas e minerais.

Aos seguidores da dieta flex recomenda-se o consumo de 80 por cento das calorias diárias a partir de alimentos com macro e micronutrientes, podendo o consumo dos restantes 20 por cento das calorias provir de fontes como guloseimas, fast food, etc.

Imaginemos um indivíduo que consuma 2500 calorias diárias: 2000 (80 por cento) destas seriam provenientes de macro e micronutrientes de qualidade, e as restantes 500 (20 por cento) poderiam ter origem em qualquer outra fonte à sua escolha.

Esta estratégia é especialmente motivante para as pessoas que têm desejo de alimentos doces e menos saudáveis, pois permite obter resultados seguros, além de ser fácil de seguir por não se eliminarem por completo os seus alimentos favoritos.

O método também é útil para se ficar a conhecer melhor a composição dos alimentos, o que eles nos podem oferecer, e até ganhar maior sensibilidade no que respeita às quantidades habitualmente ingeridas.

O primeiro passo para os candidatos à dieta flex é calcular a sua quantidade diária de macros. O ideal seria marcar uma consulta de nutrição para o efeito mas, caso não seja possível no momento, existem algumas calculadoras online (a Healthy Eater, por exemplo) que ajudam nesta primeira etapa.

Uma aplicação de contagem de calorias e macronutrientes para instalar no computador ou no smartphone (a Myfitnesspal, por exemplo), também seria muito útil mas, importante mesmo – pelo menos no início, e até se ganhar noção das quantidades – é adquirir uma balança digital de cozinha para poder pesar os alimentos.

Pesar a comida é uma tarefa que não é para todos, mas é muito útil



“

**O bom deste método é que ficará ao critério de cada um fazer as escolhas que considera melhores**

”

para ter sempre os “números” no ponto, especialmente quando se ingerem alimentos caloricamente muito densos. As embalagens dos produtos até mostram as quantidades, no entanto, nem sempre são confiáveis.

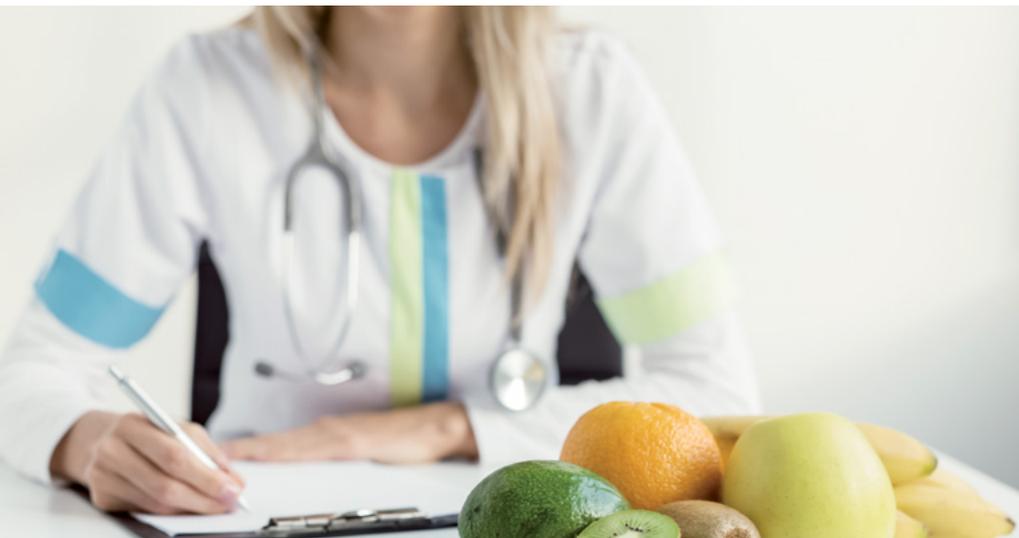
Após definir o número de calorias e macronutrientes que deverá consumir diariamente para atingir o objetivo, deve introduzi-los no seu dia-a-dia. No começo pode ser um pouco difícil por “não ter regras”, mas em pouco tempo, com dedicação e força de vontade tudo se ajusta perfeitamente e os resultados aparecem.

Acima de tudo, deve ter atenção à forma como o seu corpo responde aos macros e às calorias que são ingeridas e ir adaptando a dieta de acordo com as necessidades.

**Adaptar a dieta: os alimentos do cardápio e as suas funções**

Apesar de a dieta flex permitir a inclusão de alguns alimentos “menos saudáveis”, como chocolate, gelados, salgadinhos, pizzas, etc, as escolhas deverão passar, em primeiro lugar, por alimentos nutricionalmente mais ricos.

Aliás, o facto de se poder incluir este tipo de alimentos não quer dizer que tenha de se fazer efetivamente. O bom deste método é que ficará ao critério de cada um fazer as escolhas que considera melhores e que vão mais ao encontro da sua essência, mesmo que se seja vegetariano ou paleo, se



prefira uma alimentação low carb ou uma dieta mais flexível.

O cardápio, naturalmente, é único, e não pode ser generalizado. Afinal, a contagem de macros será diferente para cada indivíduo, consoante o objetivo a atingir. Existem, no entanto, alguns alimentos que ajudam a controlar os macros e que convém incluir na dieta, independentemente dos seus valores.

No nosso organismo os hidratos de carbono são responsáveis por fornecer energia, exercem inúmeras funções metabólicas e estruturais, e ainda fornecem “combustível” ao cérebro, medula, nervos periféricos e glóbulos vermelhos do sangue.

Estes hidratos provêm essencialmente de alimentos de origem vegetal, como os cereais e seus derivados (arroz e massa, farinha, pão, flocos de cereais, grãos como aveia, trigo, quinoa), tubérculos (batata, inhâme, etc), leguminosas secas (feijão, grão de bico, ervilhas, etc), e da fruta.

As proteínas são responsáveis pelo crescimento, manutenção e reparação dos órgãos, tecidos e células do organismo. As fontes alimentares de eleição devem ser os laticínios (leite,

“

**Antes de iniciar uma dieta deve consultar um nutricionista para que o profissional defina se essa é a melhor opção para si.**

”

queijo, iogurte e requeijão), carne, pescado, ovos e leguminosas verdes e secas (feijão, grão de bico, favas, ervilhas, lentilhas, soja, etc).

Os lípidos, ou gorduras, podem ser de origem vegetal ou animal. Dividem-se em saturadas e insaturadas (polinsaturadas e monoinsaturadas), são grandes fornecedores de energia, transporte de algumas vitaminas (A, D, E, K), proteção contra o frio, desenvolvimento do cérebro e visão, reserva energética, e proteção dos órgãos vitais de agressões externas. Estão diretamente ligadas à produção de hormonas, testosterona e progesterona, e esteroides, colesterol, HDL e LDL.

Além das funções mencionadas ainda conferem características organoléticas aos alimentos.

Nas fontes alimentares de origem animal inclui-se a manteiga, natas, banha, toucinho, gema de ovo, e gordura de constituição das carnes e pescado; nas de origem vegetal o destaque vai para o azeite, óleos, margarina, frutos secos (amêndoas, amendoim, nozes), alguns frutos tropicais como pera-abacate e coco.

Antes de iniciar uma dieta deve consultar um nutricionista para que o profissional defina se essa é a melhor opção para si. O acompanhamento profissional evita que advenham problemas de saúde devido a escolhas de técnicas de emagrecimento incorretas.

Como em qualquer outra, na dieta flex existe um período de adaptação. Inicialmente, exige dedicação, mas acaba por ser bastante didática uma vez que permite conhecer melhor os alimentos e a forma como o corpo reage ao seu consumo.

Acima de tudo este método deve ser encarado como uma ferramenta para ajudar a uma maior consciencialização quanto às escolhas alimentares que fazemos diariamente, não só no que toca aos alimentos



propriamente ditos, mas também às quantidades ingeridas, e a adaptar essas mesmas escolhas aos objetivos, gostos e rotinas de cada um.

Existe uma maior liberdade para gerir a alimentação, e não tem de se estar preso a um plano alimentar monótono e/ou que não tenha em consideração as preferências de cada um.

E não tem de ser sempre tudo perfeito, se um dia se ingerirem 50 calorias a mais ou a menos, ou se faltarem 5 g de proteína, não há problema nenhum, e não é isso que irá comprometer os resultados.

Por muito empenhado que se esteja em alcançar um determinado peso ou forma física, o facto de se contar macros não tem de ser uma prisão, não tem de ser um stress adicional na vida de cada um, nem tem de se passar a viver em função de macros e de balanças.

Deve acima de tudo continuar a existir espaço para um jantar em família ou com amigos, para se fazer uma refeição fora de casa sem levar a marmitta atrás, e para comer algo que nos apeteça muito, mesmo que “não encaixe nos macros”. Há que ser flexível!

Como em tudo, o equilíbrio é, e sempre será, a chave para o sucesso.

### Saber Mais:

<https://blog.imperiodo.corposuplementos.com.br/dieta-flexivel-o-que-e-como-calcular-e-cardapio/>

<http://nunofeliciano.pt/blog/tudo-o-que-precisas-de-saber-sobre-iifym/>

<https://www.basefitness.com.br/dieta-flexivel-como-fazer/>

“

**este método deve ser encarado como uma ferramenta para ajudar a uma maior consciencialização quanto às escolhas alimentares**

”



Alerta a DECO

# Carne já picada nos talhos “é um caldo de bactérias e de conservantes”

**O alerta não é novo. Há seis anos que que a DECO – Associação de Defesa do Consumidor alerta para a presença de sulfitos proibidos e temperaturas de conservação elevadas da carne já picada dos talhos. Com inúmeros riscos para a saúde, a associação afirma que se trata de “um caldo de bactérias e de conservantes”.**

De acordo com os testes promovidos para DECO, a grande maioria das amostras (15 em 20) chumbou nos testes em laboratório. E as razões são as mesmas dos estudos anteriores: foram detetados sulfitos proibidos, temperaturas elevadas e elevado número de bactérias.

A carne picada dos talhos visitados pela associação, em outubro de 2018, “é um cocktail de bactérias e de sulfitos. E há uma combinação perfeita com o descuido no controlo das temperaturas das montras frigoríficas onde se encontra exposta”.

A DECO lamenta que, apesar de todos os alertas e avisos, os resultados, seis anos desde o primeiro teste, continuem a ser maus. Em 20 amostras de carne picada de talhos visitados na Grande Lisboa e no Grande Porto, apenas quatro são razoáveis e uma boa.

“Quem vende carne picada tem responsabilidade na situação. E a fiscalização deve ser mais robusta. Os talhos e os organismos de controlo ainda têm muito trabalho a desenvolver”, afirma a DECO.

“A carne picada só pode conter sal, e em quantidades inferiores a um por cento. Os sulfitos não são permitidos”. No entanto, a DECO descobriu amostras com outros ingredientes.



“O consumidor está a ser enganado ao comprar um produto que já não é só carne picada. Os resultados são piores do que em 2013 e não muito diferentes dos de 2017. Só não encontramos sulfitos em cinco amostras”, refere a associação.

A lei permite manter a carne já picada no expositor de venda. Contudo, nem sempre assim foi. Durante vários anos e até meados da década de 1990, só era permitida quando preparada a pedido e à vista do consumidor. Uma restrição, porém, abandonada nessa mesma década. Embora os requisitos sejam hoje mais rigorosos e os meios técnicos melhores, esse ponto de partida não se reflete nos resultados dos testes.

#### Saber Mais:

<https://rr.sapo.pt/noticia/142387/deco-alerta-a-carne-ja-picada-dos-talhos-e-um-caldo-de-bacterias-e-conservantes>

<https://www.deco.proteste.pt/alimentacao/seguranca-alimentar/noticias/carne-ja-picada-sem-condicoes-para-ser-vendida>

Embalagens devem ser recicláveis ou reutilizáveis

# Indústria Agro-Alimentar contribui para uso eficiente do plástico

A Federação das Indústrias Portuguesas Agro-Alimentares (FIPA) assinou um acordo com a Agência Portuguesa do Ambiente (APA) para definir medidas relacionadas com a economia circular no ramo alimentar e de bebidas, noticia o *Jornal Económico*.



O compromisso assinado entre a FIPA e a APA estabelece que todas as empresas do ramo alimentar e das bebidas associadas façam um uso mais eficiente do plástico.

A parceria visa a cooperação e colaboração na promoção do uso responsável deste material e na definição de medidas concretas, tendo sido assinada à margem da conferência “Live(ing) with less plastic”, que se realizou na passada sexta-feira, em Lisboa.

A Associação Portuguesa de Empresas de Distribuição (APED) já se tinha juntado a esta iniciativa de economia circular.

Até 2030, todas as embalagens de plástico no mercado europeu devem ser facilmente recicláveis ou reutilizáveis e, em Portugal, a ‘guerra’ contra este material vai ter implicações ainda mais cedo.

A federação garante que “procurará, assim, promover a adesão a este acordo de empresas do sector da indústria alimentar e das bebidas, suas associadas, que se comprometam com a adoção de medidas necessárias para alcançar estes objetivos”.

“

**A parceria visa a cooperação e colaboração na promoção do uso responsável deste material**

”

O presidente da FIPA afirma que os seus associados estão “comprometidos com este objetivo”. “Há um caminho claro no sentido de assegurar que, até 2030, todas as embalagens de plástico colocadas no mercado da União Europeia sejam facilmente recicláveis ou reutilizáveis. Sabemos que há trabalho a fazer e queremos ter um papel ativo nesta mudança”, concluiu Jorge Tomás Henriques.

#### Saber Mais:

<https://jornaleconomico.sapo.pt/noticias/industria-agroalimentar-compromete-se-a-fazer-uso-eficiente-do-plastico-416140>

<http://eco.nomia.pt/pt/recursos/noticias/aped-estabelece-protocolo-com-agencia-portuguesa-do-ambiente-para-deduzir-consum>



A D V E R T Ê N C I A S ?  
**ÍNDICE® PRO**  

Alerta estudo internacional

# Concentrações de resíduos farmacêuticos na água estão a aumentar em todo o mundo

**As concentrações de resíduos farmacêuticos nas fontes de água doce aumentaram em todo o mundo nos últimos 20 anos, representando um risco ambiental crescente, adverte um estudo.**

Especialistas em ambiente da universidade holandesa de Radboud dizem que os níveis do antibiótico ciprofloxacina na água chegaram a um ponto em que podem causar efeitos negativos na ecologia.

O estudo, divulgado na revista científica *Environmental Research Letters*, é o primeiro que examina os efeitos de dois medicamentos, um antibiótico e um antiepiléptico, em fontes globais de água doce.

Rik Oldenkamp, principal autor do artigo publicado sobre o estudo, diz que é preciso mais dados e acrescenta que “obter uma imagem precisa dos riscos ambientais” derivados dos dois medicamentos depende da disponibilidade de dados e que essa disponibilidade “é limitada”.



Os investigadores usaram um modelo baseado num outro já existente e que permite prever a situação por regiões do mundo. E concluíram que os riscos ambientais eram dez a 20 vezes maiores em 2015, em comparação com 1995.

O aumento do uso do antibiótico ciprofloxacina foi considerado como tendo um impacto significativo a nível mundial. “As concentrações deste antibiótico podem ser prejudiciais para as bactérias na água, bactérias que desempenham um papel importante em vários ciclos de nutrientes”, disse Oldenkamp, alertando que os antibióticos também podem ter um efeito negativo na eficácia das bactérias usadas no tratamento de águas residuais.

A questão da resistência aos antibióticos faz parte da agenda da Organização Mundial de Saúde (OMS) e é vista normalmente como um problema para a saúde, porque as bactérias resistentes podem disseminar-se dentro dos hospitais e através da pecuária,

afirmou o responsável, acrescentando que, no entanto, há pouca consciência sobre os efeitos dos antibióticos no meio ambiente.

“O nosso modelo prevê um risco ambiental relativamente elevado para ecorregiões densamente povoadas e áreas mais secas, como o Médio Oriente, ainda que estas sejam precisamente as áreas onde há poucos dados sobre o uso farmacêutico e concentrações em águas de superfície”, disse Oldenkamp.

#### Saber Mais:

<https://www.jn.pt/mundo/interior/concentracoes-de-residuos-farmacuticos-na-agua-estao-a-aumentar-10607232.html>

<https://www.vgresiduos.com.br/blog/descartar-residuos-da-industria-farmacutica/>

<https://www.ordemfarmaceuticos.pt/pt/noticias/o-farmacutico-e-o-meio-ambiente/>



Poluição por plástico afeta saúde humana e animal

## Proteína dos dentes de lula pode ser uma alternativa sustentável ao plástico

**Uma proteína encontrada em dentes de lula pode ser uma alternativa ao plástico no fabrico de tecidos com aplicação em sectores desde a saúde à defesa, segundo um estudo publicado no boletim *Frontiers of Chemistry*.**

“As proteínas de lula podem ser usadas para produzir uma nova geração de materiais para uma série de campos, incluindo energia, biomedicina, segurança e defesa”, afirmou o investigador Melik Derimel, da universidade da Pensilvânia, nos Estados Unidos.

Este material, um biopolímero encontrado nos dentículos que rodeiam o interior das ventosas dos tentáculos de algumas

espécies de lula, “tem propriedades físicas únicas que não se encontram em polímeros sintéticos como o plástico”, referiu.

**Elasticidade, flexibilidade e força são propriedades dos materiais fabricados a partir de dentículos de lula, que são também bons condutores térmicos e elétricos graças às várias combinações moleculares que podem adotar.**

Os autores do estudo olham para as aplicações

do material no sector têxtil, onde pode servir para revestimentos antiabrasivos que evitam o desgaste das fibras nas máquinas de lavar.

O material pode também ser combinado com outros compostos e outro tipo de tecnologia para fabricar tecidos capazes de afastar poluentes ou medir indicadores de saúde.

Para fabricar o novo material em escala industrial, não é preciso

caçar lulas em massa, uma vez que a proteína pode ser produzida com bactérias geneticamente modificadas num processo de fermentação com água, açúcar e oxigénio.

### Saber Mais:

<https://observador.pt/2019/02/21/dentes-de-lula-podem-substituir-plasticos/>

<http://www.temasbio.ufscar.br/?q=artigos/biopol%C3%ADmeros-uma-alternativa-favor%C3%A1vel>



Aurora Cannabis é uma das maiores produtoras mundiais da planta

# Produtora canadiana de cannabis entra em Portugal com 51% na Gaia Pharm

**A canadiana Aurora Cannabis vai entrar em Portugal, após ter comprado 51 por cento da Gaia Pharm, produtor de cannabis medicinal, por um valor não revelado.**

Portugal constitui “um mercado atrativo” devido à sua “legislação favorável aos produtores” e à “competitividade da mão-de-obra”, disse, num comunicado citado pela AFP, a Aurora Cannabis, uma das maiores produtoras mundiais de cannabis.

De acordo com a mesma fonte, a filial portuguesa da Aurora Cannabis, que vai ser constituída até ao final do terceiro trimestre de 2020, pretende atingir cerca de duas toneladas de cannabis, por ano, em Portugal.

“Com este novo projeto, passamos a estar presentes em 24 países, o que nos afirma, acreditamos nós, como a empresa de cannabis com maior presença no mundo”, referiu, no mesmo documento, o presidente executivo da Aurora Cannabis, Terry Booth.

Com a filial portuguesa, pretendemos ainda “conquistar uma quota significativa no mercado europeu, que está em rápido crescimento”, sublinhou.

A legalização do uso de cannabis para fins medicinais foi aprovada em junho de 2018 e a regulamentação foi publicada em Diário da República em 15 de janeiro.

A regulamentação estabelece que o cultivo, fabrico e comércio da cannabis para fins medicinais só pode ser feito depois de autorização da Autoridade Nacional do Medicamento - Infarmed, que deve ser atualizada todos os anos.



Estabelece também que os produtos à base de plantas de cannabis só podem ser vendidos através de prescrição médica, e que as entidades que tiverem autorização para o cultivo, o fabrico, comercialização ou importação de medicamentos à base da planta de cannabis devem renovar o pedido de autorização todos os anos.

#### Saber Mais:

<https://www.dn.pt/dinheiro/interior/produtora-de-cannabis-entra-em-portugal-com-51-da-gaia-pharm-10623366.html>

<https://eco.sapo.pt/2019/02/26/canadianos-compram-51-da-gaia-pharma-vaio-produzir-cannabis-medicinal/>

É fundamental atuação após reconhecimento dos sintomas

# Figuras públicas associam-se a campanha de sensibilização sobre enfarte

**A Associação Portuguesa de Intervenção Cardiovascular (APIC) está a promover uma campanha nacional de consciencialização para o enfarte agudo do miocárdio.**

Ana Bravo, António Sala, Camila Rodrigues, Carla Lopes, Isaac Alfaiate, Isabel Moicó, Joana Vieira, João Moleira, João Parreira, Margarida Marques de Almeida, Mariana Alvim, Pedro Couceiro, Serenella Andrade, Sónia Morais Santos, Vasco Domingos e Vera Lúcia Arreigoso são os embaixadores da campanha com o nome “Cada Segundo Conta”.

A campanha, que conta com o apoio do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM) e com o Alto Patrocínio do Presidente da República, 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.

Até ao final do ano, a campanha “Cada Segundo Conta” vai promover ações de sensibilização em empresas; apostar na formação de profissionais de saúde que trabalhem na urgência e na pré-urgência; dinamizar encontros com sobreviventes de enfarte e organizar iniciativas de educação para a saúde dirigidas à população.

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 112 e siga as instruções que lhe forem dadas”, apela a APIC.



**“Dor no peito, suores, náuseas, vômitos, falta de ar e ansiedade são sintomas de alarme para o enfarte agudo do miocárdio.”**

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:

[www.cadasegundoconta.pt](http://www.cadasegundoconta.pt)

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

<https://www.saudecuf.pt/mais-saude/doencas-a-z/enfarte-do-miocardio>

Pela Europol

# Apreendidas mais de 13 milhões de unidades de medicamentos

No âmbito de uma operação europeia de combate ao tráfico ilícito que envolveu 16 países, incluindo Portugal, foram apreendidas mais de 13 milhões de unidades de medicamentos, no valor de 165 milhões de euros.

A operação policial de combate ao tráfico ilícito de medicamentos indevidamente utilizados em toda a Europa decorreu entre abril a outubro de 2018 e foi liderada pelas forças policiais francesa (Gendarmerie Nationale) e finlandesa (Tulli), contando ainda com o apoio da Europol e das autoridades alfandegárias e reguladoras de saúde de 16 países.

Foram detidas 435 pessoas e apreendidos vários objetos no valor



de 168 milhões de euros, entre os quais 1,8 toneladas de medicamentos, avança em comunicado o Serviço Europeu de Polícia – Europol.

Estas redes traficavam 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”.

As autoridades policiais desmantelaram ainda 24 grupos do crime organizado, conseguindo recuperar mais de três milhões de euros.

De acordo com a Europol, 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 e o quadro penal que envolve este tipo de crimes.

Desde que a operação começou, no ano passado, o número de países participantes cresceu substancialmente, refletindo o crescente compromisso dos países em lidar com essa ameaça.

Portugal passou a integrar esta operação este ano, juntamente com outros seis países: Bélgica, Bulgária, Chipre, Lituânia, Sérvia e Ucrânia.

#### Saber Mais:

<https://www.lusa.pt/article/25775274/mais-de-13-milh%C3%B5es-de-medicamentos-apreendidos-em-opera%C3%A7%C3%A3o-europeia-contrat%C3%A1fico>

<https://www.dinheirovivo.pt/economia/contrafacao-europol/>

NOVO FORMATO

**VET DIGEST**® MAGAZINE  
by **ÍNDICE**®

Publicidade

Relacionamento com subsistema de saúde mantém-se “normal”

# Fundação Champalimaud admite receber alguns doentes oncológicos beneficiários da ADSE

**A Fundação Champalimaud admite conseguir absorver alguns beneficiários da ADSE provenientes de hospitais que suspendam as suas convenções e garante que o relacionamento com o subsistema se mantém de forma tranquila.**

Em declarações, a presidente da Fundação Champalimaud, Leonor Beleza, descreveu como sereno e “perfeitamente normal” o relacionamento que a instituição mantém com a ADSE, sem registo de problemas.

“A convenção com a ADSE está a funcionar em termos normais. O que precisamos de discutir com a ADSE discutimos tranquilamente. Não temos intenção de provocar qualquer tipo de alteração”, afirmou Leonor Beleza em declarações à Lusa numa altura em que três grandes grupos privados ameaçam suspender a convenção com o subsistema de saúde dos funcionários públicos.

A Fundação recebeu no ano passado cerca de oito mil doentes da ADSE, que representam cerca de 20 por cento do total dos doentes tratados na instituição.

A presidente indica que, “se for preciso receber mais alguns doentes”, a Fundação poderá “certamente fazê-lo”, lembrando que na Champalimaud são seguidos essencialmente casos de cancro.

Por se dirigir sobretudo a doentes oncológicos, Leonor Beleza diz que a Fundação tem “o maior respeito possível pela necessidade de estabilidade” e de continuidade dos tratamentos.

“Temos imenso respeito pela estabilidade e nunca poríamos em insegurança os que escolhem por ser tratados por nós. Somos, como hospital, basicamente um hospital de cancro. Os doentes que tratamos têm características especiais e são situações que implicam tempo relativamente prolongado de tratamento. É preciso respeitar a tranquilidade e estabilidade”, afirmou.



A Fundação Champalimaud, uma fundação privada de interesse público, faz essencialmente investigação científica e médica, mas presta também cuidados de saúde e tem um regime de convenção com a ADSE.

#### Saber Mais:

<https://observador.pt/2019/02/14/fundacao-champalimaud-admite-absorver-alguns-doentes-com-cancro-da-adse/>

<https://www2.adse.pt/>

<https://m.fchampalimaud.org/en/champalimaud-research/>

EXERCÍCIO



# HIIT

## High Intensity Interval Training

**Está preparado para enfrentar este desafio?**

Surgiu nas décadas de 30 e 40 como forma de intensificar e aperfeiçoar os treinos de corrida, e é cada vez mais utilizado por atletas e técnicos e até investigado por cientistas. É do Treino Intervalado de Alta Intensidade que falamos – para os mais “preguiçosos” HIIT, sigla em inglês da expressão High Intensity Interval Training.

Entre os amantes das atividades físicas o HIIT é famoso pela eficácia na perda de gordura, aumento de massa muscular, e por ser uma alternativa aos monótonos planos de treino. Sabe como funciona?

O método consiste, essencialmente, em desempenhar exercícios explosivos compostos (multiarticulares) em séries curtas, com um alto nível de intensidade, e com pouco tempo de recuperação entre séries.

Os períodos de atividade intensa podem durar de 5 segundos a 8 minutos e devem ser realizados com a frequência cardíaca de 80 a 90 por cento da máxima, e os períodos de recuperação podem ser igualmente longos e, normalmente, são realizados com a frequência cardíaca de 40 a 50 por cento da máxima.

A relação entre atividade intensa e recuperação ativa é normalmente de 1:1.

A combinação repete-se várias vezes ao longo de alguns minutos, por exemplo, uma corrida com picos de velocidade, em que se percorre uma distância de 20 metros 10 vezes consecutivas, com um minuto de descanso entre cada pico.

A vantagem deste tipo de treino é que cada pessoa pode escolher os seus intervalos de treino e de repouso, desde que a recuperação não se dê por completo, ou seja, a sua frequência cardíaca volte

para níveis de repouso. A distância, a velocidade e o tempo de treino e recuperação podem variar, de acordo com a condição física de cada um e com o tipo de desporto a que está habituado.

Vários estudos confirmam que o treino HIIT queima mais gordura que o exercício cardiorrespiratório contínuo e repetitivo que a maioria das pessoas faz com intensidade moderada, como caminhar durante 30 minutos com uma taxa de batimentos entre 60 e 70 por cento.

Um dos motivos da “febre” dos HIIT é, aliás, a queima acelerada de calorias, principalmente depois do término do treino. Após uma atividade física intensa, fica-se com um deficit de oxigénio pós-exercício (EPOC), assim, a taxa metabólica mantém-se mais acelerada durante várias horas com o intuito de restaurar a homeostase corporal. Com um treino HIIT bem elaborado, este

período EPOC aumenta em 6 a 15 por cento, o que eleva o gasto energético total. Há que ter atenção que, por ser mais exaustivo do que uma atividade aeróbica comum (endurance) também exige um período de recuperação maior.

**“A vantagem deste tipo de treino é que cada pessoa pode escolher os seus intervalos de treino e de repouso”**

Agora que já conhece um pouco do HIIT, sente-se com forças para enfrentar o desafio? Antes de iniciar qualquer programa de treino, seja mais tradicional ou HIIT, a prioridade deve ser sempre a segurança e o bem-estar, logo, é importante recorrer a um profissional de saúde e de exercício físico de modo a que a prática da atividade seja a mais adequada a cada indivíduo.



## As variáveis e os protocolos mais comuns do treino HIIT

Os HIIT podem ser realizados em várias modalidades, como corrida (na rua ou na passadeira), caminhada, ciclismo, musculação, crossfit, futebol, handebol, basquete, vôlei, ténis, natação, entre outros.

Os meios mais conhecidos e práticos são os exercícios que utilizam o peso do próprio corpo, como burpees, agachamentos, saltos, polichinelo, etc.

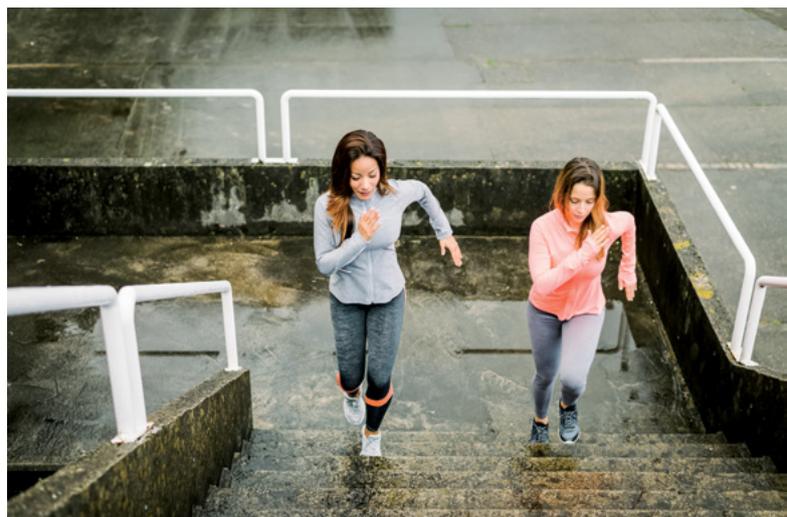
Os profissionais responsáveis pelos treinos de HIIT dispõem de 9 variáveis para manipular durante as sessões de treino. São elas a intensidade do esforço, a duração do esforço, a intensidade dos períodos

de recuperação (ativo ou passivo), o número de intervalos, número de séries, tempo de recuperação entre as séries, tempo total das séries, modalidade do exercício (corrida, bicicleta, remo, etc), e o trabalho total realizado.

Independentemente do tipo de treino, deve estabelecer-se um período de aquecimento do corpo que pode durar de cinco a dez minutos. Seja de alta intensidade ou não, o protocolo de treino deverá respeitar o princípio da individualidade e ser adequado às limitações, condição física e objetivos da pessoa. Até porque é muito importante que os exercícios sejam bem executados, não só para evitar lesões mas também para tirar proveito do treino.

**“o protocolo de treino deverá respeitar o princípio da individualidade e ser adequado às limitações”**

Aqui não existe um tipo de treino padrão. O que se requer é intensidade máxima ou quase máxima, seguida de descanso, podendo definir-se o treino que se desejar. Há, no entanto, alguns protocolos



mais conhecidos e muito usados, como:

### Protocolo Tabata

É um dos métodos mais famosos atualmente, e é baseado no trabalho do investigador e médico japonês Izumi Tabata. Este método consiste em: fase de aquecimento de poucos minutos a 40 por cento do esforço máximo do indivíduo; séries de 4 minutos de treino, com um total de 8 intervalos de treino, cada um com uma duração de 20 segundos a esforço máximo, intercalados com 10 segundos de intervalo de recuperação ativa.

### Protocolo Gibala

Alterado em 2011 pelo Dr. Martin Gibala, o método é composto atualmente por 3 minutos de aquecimento; 10 ciclos de 60 segundos de exercício intenso (60 por cento da capacidade máxima); seguidos de 60 segundos de descanso ativo ou passivo. Este tipo de protocolo dura, no máximo 27 a 30 minutos,

tudo dependendo no entanto da forma como se usa, podendo ser reduzido a menos de 20 minutos.

É um método muito indicado para pessoas destreinadas, que naturalmente não têm capacidade muscular ou cardiorrespiratória para um treino altamente exaustivo.

### Protocolo Timmons

Desenvolvido pelo investigador inglês Jamie Timmons em 2012, este protocolo consiste em: aquecimento de poucos minutos a baixa intensidade; 3 séries de 2 minutos de atividade suave, seguidos de 20 segundos de esforço máximo; período de recuperação ativa após o exercício. A principal questão aqui é não se poupar nos 20 segundos de esforço máximo, e guardar essa energia para a série final.

Recomenda-se praticar 3 vezes por semana, o que totaliza apenas 21



minutos de treino em 7 dias, mais o aquecimento. Pode parecer pouco, mas as investigações provaram que este método funciona realmente.

É importante que se executem estes exercícios em intensidades máximas ou sub-máximas (esforço máximo). Não adianta fazer um esforço mais ou menos intenso e achar que se está a executar HIIT. Para ver os resultados, e obter os benefícios, é preciso levar a sério não só a parte do descanso mas, principalmente, a parte da intensidade máxima.

## Motivos para praticar HIIT

O benefício principal deste tipo de treino prende-se com a grande eficácia na queima de gordura. A combinação de um treino de alta intensidade, com intervalos, e repetindo a alta intensidade, resulta num estado de EPOC, o que acelera a velocidade



do metabolismo em até cerca de 48 horas quando se completa uma rotina completa do treino.

Isto significa que vai haver **queima de gordura** mesmo muitas horas após o treino ter terminado; aliás, o conceito por trás do método é fazer com que a energia anaeróbica permaneça no corpo durante o tempo de treino de alta intensidade de forma a que, em repouso, continue a eliminar calorias.

O treino HIIT é **rápido e conveniente**. Pode realizar-se em qualquer lugar: em casa, num quarto de hotel,

num parque, na praia, no ginásio e em muitos outros locais. Raramente dura 30 minutos, ficando normalmente abaixo desse tempo. Para produzir efeitos no corpo, recomendam-se três a quatro treinos semanais. Se houver empenho, os resultados surgem rapidamente.

**“O benefício principal deste tipo de treino prende-se com a grande eficácia na queima de gordura.”**

Para além de poder treinar onde quiser, também não é necessário equipamento. Neste tipo de treino não é preciso nenhum equipamento, nem fazer nada a que já não esteja habituado. Correr, nadar, saltar à corda, saltar para uma caixa, subir escadas, fazer exercícios com o peso do corpo... tudo isto pode ser usado para fazer um treino HIIT.

Pode ser realizado por pessoas de todas as faixas etárias, pois a ideia deste método é melhorar o corpo gradativamente. Os treinos de alta intensidade podem durar menos no começo, mas com o tempo o indivíduo ganha resistência, e aumenta o nível dos exercícios.

**Melhora a saúde e a capacidade cardiovascular.** Muitas pessoas não estão habituadas a fazer treinos aeróbios com muita intensidade, ao ponto de entrar na zona anaeróbia, aquele momento em que se fica sem fôlego e no qual se começa a acumular muita fadiga, sem conseguir recuperar com tanta facilidade.

A fase anaeróbica é a fase em que ocorre o treino de alta intensidade. Este tipo de treino recruta os sistemas do corpo que fornecem energia rápida, e devido à sua intensidade podem notar-se benefícios gerais na saúde e na capacidade cardiorrespiratória, ou seja, mais resistência e uma diminuição da frequência cardíaca de repouso.

**Dá-se uma perda de peso e não de músculos.** Quem faz dieta para emagrecer sabe que é quase impossível perder peso sem perder massa muscular. Além disso, os exercícios de treino cardiovascular tradicionais



## EXERCÍCIO



costumam estimular a perda de massa magra, para além da gordura.

**Investigações recentes demonstram que um treino de alta intensidade, quando aliado a treino de resistência, preserva a massa muscular garantindo que a perda de peso decorre da perda de gordura.**

Estudos recentes revelam ainda que os HIIT têm uma influência positiva em hormonas que estimulam a **sensação de saciedade**, como a grelina e o peptídeo YY. Após os exercícios, estas hormonas seriam estimuladas reduzindo a sensação de fome ao longo do dia. Não se sabe, contudo, por quanto tempo duraria esta influência.

**É incrivelmente desafiante.** O treino de alta intensidade é exigente e desafiante, tal como um bom treino deve ser. Requer concentração e

foco para poder treinar à intensidade que é exigida.

A pessoa vai-se cansar, ficar sem fôlego e sair da sua zona de conforto, mas esse esforço passa depressa e os resultados serão visíveis tão rapidamente que terá mais forças para continuar. Além disso, este tipo de treino nunca é monótono e pode ser bastante variado.

**“Praticar exercícios de alta intensidade sem uma alimentação correta pode levar a complicações sérias”**

O treino de alta intensidade é ótimo, mas o corpo também precisa de recuperar, assim, não se deve exceder os três a quatro treinos semanais. Além do descanso, a alimentação é outro fator

fundamental que contribui para o resultado final das modalidades e, num processo de perda de gordura, é mesmo a parte mais importante.

Praticar exercícios de alta intensidade sem uma alimentação correta pode levar a complicações sérias como desmaios, fraqueza constante e hipoglicemia, além de outras condições nada interessantes.

Para conseguir bons resultados deve manter uma dieta equilibrada focando-se na alimentação antes, durante, e depois dos exercícios de HIIT. Nesse sentido a melhor opção é consultar um nutricionista que o ajudará a estabelecer a dieta mais apropriada ao seu estilo de vida, nível de atividade física e objetivos a alcançar.

Tenha em mente que sem uma boa alimentação, intensidade, paciência e dedicação constantes,

nem o melhor treino do mundo lhe proporcionará resultados. Pense nisso, e bons treinos. Atreva-se a experimentar!



**Saber Mais:**

<https://www.vidaativa.pt/a/treino-de-alta-intensidade/>

<http://guiadaboforma.com.br/treino-hiit-como-fazer/>

[https://entrenar.me/assets/resources/GU%C3%8DA\\_DE\\_ENTRENAMIENTO\\_INTERV%C3%81LICO\\_DE\\_ALTA\\_INTENSIDAD\\_27-05-16.pdf](https://entrenar.me/assets/resources/GU%C3%8DA_DE_ENTRENAMIENTO_INTERV%C3%81LICO_DE_ALTA_INTENSIDAD_27-05-16.pdf)

Estudo publicado na revista *Hypertension*

# Dieta rica em sal afeta mais as mulheres que os homens



**Uma dieta com baixo teor de sal pode ser mais benéfica na redução da pressão arterial para as mulheres do que para os homens. Embora a retenção real de sal não seja maior nas mulheres, ainda assim, há um efeito que aumenta a pressão arterial destas num nível maior do que a dos homens, quando ambos ingerem uma mesma quantidade de sal.**

A conclusão é de um estudo da equipa do investigador Eric Belin de Chantemele, fisiologista da Universidade de Augusta, nos Estados Unidos, num artigo publicado na revista *Hypertension*.

Depois de apenas sete dias a consumir uma dieta rica em sal, a capacidade de ratinhos fêmeas para relaxar os vasos sanguíneos diminuiu, enquanto a pressão arterial aumentou.

“Quando demos aos roedores uma dieta com alto teor de sal por uma semana, observámos um aumento na pressão sanguínea de cerca de 10 mmHg - o que é clinicamente significativo - apenas nas fêmeas”, disse a investigadora Jessica Faulkner.

O problema foi resolvido com a administração de uma droga que bloqueia diretamente a aldosterona

– uma hormona que constringe os vasos sanguíneos e que é encontrada naturalmente em níveis mais altos nas fêmeas e é ainda mais elevado por uma dieta rica em sal.

O tratamento com a eplerenona, antagonista da aldosterona, restaurou uma pressão sanguínea mais saudável e a capacidade do revestimento dos vasos sanguíneos em relaxar.

A pressão sanguínea nas cobaias machos e fêmeas eram semelhantes no início dos testes, e os níveis de aldosterona mais elevados nas fêmeas, uma diferença típica entre os sexos.

Os testes revelaram que, nos machos, a ação da interação sal-aldosterona funciona: o aumento da ingestão de sal suprime a aldosterona, o que ajuda a protegê-los dessa rota para a hipertensão.

No entanto, as fêmeas que ingeriram muito sal não suprimiram tanto a aldosterona, de forma que os níveis de aldosterona e a pressão arterial ficaram mais elevados.

**Os resultados fornecem mais evidências de que o sistema de aldosterona é um alvo particularmente eficaz para as mulheres com problemas patológicos como obesidade e hipertensão sensível ao sal, concluiu a equipa.**

#### Saber Mais:

<https://www.diariodasaude.com.br/news.php?article=dieta-rica-sal-afeta-mais-mulheres-homens&id=13263>

<https://lev.pt/homens-mulheres-alimentacao/>

Revela estudo que avaliou 277 pessoas

# Dietas líquidas podem ajudar a combater a diabetes de tipo 2

**As dietas líquidas de baixo teor calórico prescritas pelos médicos custariam menos anualmente ao sistema de saúde e seriam mais eficazes no tratamento da diabetes de tipo 2, ao invés da toma de fármacos, sugere um estudo britânico.**

Quando 277 indivíduos morbidamente obesos foram colocados numa dieta de restrição calórica durante três meses e monitorizados após um ano, a perda rápida de peso levou ao emagrecimento a longo prazo, comparativamente a pessoas que seguiram dietas menos rigorosas.

“A manutenção e retenção do programa foi excepcionalmente maior entre quem seguiu uma dieta líquida de baixa restrição calórica, de 89 por cento”, referiu o líder da pesquisa Mike Lean, da

Universidade de Glasgow, em declarações ao *The Guardian*.

No estudo, que foi publicado no *British Medical Journal*, o cientista disse que a nova estratégia oferece aos pacientes a probabilidade de uma cura.

O seu principal argumento é que a dieta indicada se trata de um programa alimentar nutritivo e cuidadosamente estruturado, com o intuito de conseguir a perda de peso a longo prazo dos indivíduos, podendo o



método ser aplicado aos doentes por nutricionistas e enfermeiros.

**Ou seja, trata-se, para além de uma dieta eficaz no combate à diabetes de tipo 2, de um método relativamente simples, prático e económico, comparativamente à toma de drogas que, na maioria das vezes, não resolvem de todo o problema.**

Como tal, o Sistema de Saúde Britânico (NHS) vai testar o novo programa de restrição calórica como primeiro tratamento preferencial para pacientes diagnosticados com diabetes de tipo 2.

Para um grupo restrito de 500 doentes, os seus médicos de família serão

encorajados a prescreverem uma dieta líquida de pouco mais de 800 calorias diárias, durante três meses, ao mesmo tempo que serão devidamente monitorizados e apoiados.

A iniciativa inédita é financiada pela organização britânica Diabetes UK, que garante que o consumo de dietas de restrição calórica pode ser responsável pela remissão da diabetes de tipo 2.

#### Saber Mais:

<https://www.noticiasaminuto.com/lifestyle/1202319/dietas-liquidas-puderam-ser-a-cura-para-a-diabetes-de-tipo-2>

<https://veja.abril.com.br/saude/dieta-liquida-pode-reverter-diabetes-tipo-2-revela-estudo/>

Afirmam cientistas internacionais

# Faltam evidências que confirmem que dietas detox fazem bem à saúde

**Atualmente, existem vários tipos de dietas de desintoxicação do organismo, as chamadas dietas detox. Mas será que realmente funcionam? Muitas destas dietas cortam no álcool, cafeína e açúcar refinado e apresentam restrições mais rigorosas, que impõem a ingestão exclusiva de líquidos por vários dias e, depois, a reintrodução gradual de pequenas quantidades de comida.**



Em 2012, Edzard Ernst, professor emérito de medicina alternativa da Universidade de Exeter, no Reino Unido, tentou realizar uma revisão sistemática da literatura sobre as detox, mas desistiu da tarefa porque não encontrou estudos suficientes.

Em 2014, dois pesquisadores de Sydney, na Austrália, publicaram uma revisão de estudos sobre dietas detox, mas também enfrentaram dificuldades.

Por exemplo, um estudo de 2000 que contou com a participação de 25 pessoas que passaram por uma dieta de desintoxicação por uma semana concluiu que elas se sentiram mais saudáveis e houve uma melhoria da função hepática. Mas, como a amostra foi pequena, não teve relevância estatística.

Os investigadores também encontraram outros estudos que analisaram a eliminação de toxinas específicas do corpo, mas a maioria deles apresentava falhas, como a ausência de grupos de controlo.

Isso levou os autores a concluir que não há boas evidências a favor das dietas de desintoxicação. Sabemos que pessoas que fazem dietas radicais ou jejuns geralmente perdem peso no curto prazo, mas é difícil encontrar provas de que o peso permaneça reduzido a longo prazo.

**Portanto, quando se trata do detox de álcool, é mais saudável evitar beber por vários dias durante a semana ao longo do ano do que por algumas semanas numa única desintoxicação.**

Apostar em comer mais frutas, legumes e verduras também é, naturalmente,

benéfico para sua saúde. Optar por uma solução 'mágica' não vai funcionar tão bem quanto comprometer-se a seguir a dieta mediterrânea e praticar exercícios durante toda a vida, por exemplo.

**Contudo, psicologicamente, uma desintoxicação pode abrir as portas a "um novo começo" - uma rutura entre velhos hábitos e os que se gostaria de adquirir. No entanto, é preciso ter um plano para seguir em frente e evitar velhos hábitos, afirmam os especialistas.**

#### Saber Mais:

<https://noticias.r7.com/saude/as-dietas-detox-realmente-fazem-bem-para-a-saude-03032019-1>

<https://www.vidaativa.pt/al-sumos-detox/>

<https://revistaglamour.globo.com/Beleza/Fitness-e-dieta/noticia/2018/01/exagerou-no-alcool-descubra-4-sucos-detox-pra-curar-ressaca.html>

Fruta também combate o envelhecimento

# Ingerir maçã antes das refeições queima gordura e emagrece

**A maçã queima a gordura do corpo, elimina a fome, faz bem à saúde e pode ajudar a perder até dois quilogramas em apenas sete dias.**

Uma maçã por dia mantém o médico à distância, já diz o popular ditado anglo-saxónico e não é à toa. Esta fruta evita o envelhecimento, protege o corpo de doenças e ainda limpa a boca, eliminando as bactérias que habitam neste órgão, mas não é tudo. Uma equipa de investigadores norte-americanos da Universidade da Pensilvânia descobriu que a maçã também elimina gordura.

O estudo provou que comer uma maçã 15 minutos antes de cada refeição faz com que se consu-

ma até 200 calorias a menos. “O alimento é ainda rico em pectina, substância que ajuda a controlar o colesterol, como se expulsasse a gordura para fora do corpo”, diz a nutricionista Vivian Goldberger à publicação *M de Mulher*.

A nutricionista refere ainda que consumir regularmente maçã antes das principais refeições pode ajudar a perder até dois quilogramas em apenas sete dias - juntamente com o consumo de uma alimentação equilibrada.

A maçã contribui para acelerar o processo de emagrecimento devido aos dois ingredientes fundamentais que a compõe, nomeadamente fibras e pectina.

As fibras da fruta preenchem o estômago e promovem a sensação de saciedade. Ou seja, os indivíduos tendem a comer mais espaçadamente e em menor quantidade.

A pectina contribui para uma digestão mais lenta, o que atenua a fome por mais de quatro horas. Mais ainda, a substância reduz a absorção de açúcar, o que diminui a quantidade de gordura que o corpo consegue armazenar. Juntando a ação das fibras e da pectina, consumirá menos calorias e perderá gordura.

Qualquer que seja o tipo de maçã, esta deve ser lisa e firme, livre de manchas castanhas, rugas e furos. Em casa, as maçãs podem ser conservadas no frigorífico, embaladas num saco de plástico, que preserva o perfume da fruta. Dessa forma, duram até duas semanas. Quando mantidas à temperatura ambiente e protegidas dos raios solares, devem ser consumidas no máximo em cinco dias.

#### Saber Mais:

<https://www.noticiasominuto.com/lifestyle/1201549/conheca-a-popular-fruta-que-emagrece-derete-gordura-e-elimina-a-fome>

<https://boaforma.abril.com.br/dieta/12-habitos-para-emagrecer-e-nao-engordar-nunca-mais/>

<https://www.mundoboforma.com.br/maca-engorda-ou-emagrece/>



**Portugal registou, em 2017, um total de 110 187 mortes, menos 0,7 por cento do que no ano anterior, segundo dados do Instituto Nacional de Estatística (INE), que indicam como principal causa as doenças do aparelho circulatório.**

**As doenças do aparelho circulatório foram responsáveis por 32 366 mortes (menos 1,3 por cento do que em 2016) e representaram 29,4 por cento da mortalidade verificada no ano em apreço.**

“Nas mortes por doenças relativas ao aparelho circulatório, destacaram-se as doenças cerebrovasculares, também designadas por acidentes vasculares cerebrais (AVC), com 11 270 mortes no país, e as relacionadas com a doença isquémica do coração, com 7 314 mortes, em 2017”, lê-se no documento produzido pelo INE.

De acordo com o instituto, o número de anos potenciais de vida perdidos devido às doenças do aparelho circulatório foi de 49 864, mais 4,1 por cento do que em 2016.

“A relação de masculinidade em 2017 foi 82,2 óbitos masculinos por cada 100 femininos, superior à do ano anterior (81,5)”, de acordo com o INE.

As idades médias atingidas foram 83,7 anos para as mulheres e 78 para os homens, idênticas às de 2016.

A segunda causa básica de morte foram os tumores malignos, com 27 503 óbitos em 2017, mais 0,5 por cento face a 2016. Representaram um quarto da mortalidade.

“Em média, os tumores malignos atingiram fatalmente as mulheres ligeiramente mais cedo em 2017 (73,9 anos) do que em 2016 (74,2 anos), enquanto a idade média do óbito se manteve em 72,4 anos no caso dos homens”, refere o INE.

O número de anos potenciais de vida perdidos devido a estes tumores foi de 114 654, mais 3,2 por cento do que em 2016.

Indicam dados do INE

## Doenças do aparelho circulatório foram principal causa de morte em 2017



Neste parâmetro, destacaram-se os tumores relacionados com a traqueia, brônquios e pulmão, com 4 240 óbitos, cólon, reto e ânus (3 852 óbitos) e estômago (2 311 óbitos).

As doenças do aparelho respiratório estão também entre as principais causas de morte 12 819 óbitos), mas com um resultado inferior ao de 2016 em 4,9 por cento (13 474 óbitos).

**No total de óbitos registados no país, 109 758 corresponderam a população residente em território nacional e 429 a residentes no estrangeiro. Morreram mais homens (55 398) do que mulheres (54 789).**

### Saber Mais:

[https://ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_publicacoes&PUBLICACOESpub\\_boui=358633033&PUBLICACOESmodo=2](https://ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes&PUBLICACOESpub_boui=358633033&PUBLICACOESmodo=2)

<https://www.jn.pt/nacional/interior/doencas-do>

Em projeto-piloto da DGS

# Leiria disponibiliza consulta de medicina do exercício físico

**A Unidade de Saúde Familiar Santiago de Leiria vai disponibilizar uma consulta estruturada e multidisciplinar de atividade física, em resultado de um projeto-piloto da Direção-Geral de Saúde (DGS), anunciou a Câmara de Leiria, parceira da iniciativa.**



De acordo com o Município de Leiria, liderado por Raul Castro (PS), a medida prevê o “encaminhamento pelos respetivos médicos de família para a consulta de prescrição de atividade física” dos utentes com diabetes tipo 2 ou depressão, “num projeto que envolve um trabalho de investigação do Instituto Politécnico de Leiria, que liderou a candidatura de Leiria a este projeto-piloto”.

A implementação da consulta envolve a participação da Câmara Municipal de Leiria, Agrupamento de Centros de Saúde do Pinhal Litoral, Unidade de Saúde Familiar Santiago de Leiria, Juventude Vidigalense e Instituto Politécnico de Leiria, que assinaram, na quarta-feira,

27 de fevereiro, um protocolo de cooperação para a sua concretização.

O coordenador da Unidade de Saúde Familiar Santiago de Leiria, Manuel Carvalho, citado na nota de imprensa, destaca a importância da aposta nos cuidados primários de saúde e do investimento na prevenção da doença.

Já a vereadora da Saúde do Município de Leiria, Ana Esperança, realça a “importância da aposta na prevenção e na prática do exercício físico para a promoção da saúde”.

Pedro Sigalho, diretor executivo do Agrupamento de Centros de Saúde do Pinhal Litoral, que manifesta expectativa em relação aos resultados, entende que o projeto colmata “uma lacuna na área da saúde”.

Para Rui Pedrosa, presidente do Instituto Politécnico de Leiria, a iniciativa “está na linha daquilo que uma instituição de ensino superior deve fazer, na medida que é um exemplo do relacionamento que deve manter com a sociedade e as suas instituições, por envolver a instituição na promoção da qualidade de vida, colocando o seu conhecimento ao serviço da comunidade”.

#### Saber Mais:

<https://www.municipiosefreguesias.pt/noticia/40811/leiria-recebe-projeto-piloto-para-criacao-de-consulta-de-medicina-do-exercicio-fisico>

<http://www.jornalmedico.pt/atualidade/37181-leiria-disponibiliza-consulta-de-medicina-do-exercicio-fisico.html>



Bebida feita a partir de planta medicinal comum em Portugal

## Conheça o chá que ajuda a diminuir o apetite e a queimar gordura

**A carqueja, cujo nome científico é *Baccharis trímora*, é uma planta medicinal muito comum no norte e centro do país que, recentemente, passou a fazer parte de um dos métodos mais populares para perder peso.**

“Possui propriedades anti-inflamatórias e antigripais. Além disso, tem uma ação antioxidante”, explica a nutricionista Sónia Marcelo.

Esta planta é também conhecida por manter a glicémia estável no sangue, já que ajuda a diminuir a absorção de açúcares ingeridos através da alimentação; e desintoxica o fígado graças aos flavonoides, que têm uma ação protetora.

Segundo a autora do blogue “Dicas de Uma Dietista”, destaca-se ainda a sua utilidade na melhoria da digestão e na redução dos níveis de colesterol. No entanto, esta não é a principal razão pela qual a carqueja se tornou tão popular.

O chá desta planta também é útil no processo de emagrecimento, devido aos seus compostos. “Tem um efeito diurético, ajudando na eliminação de líquidos, e uma ação termogénica, o que quer dizer que aumenta a temperatura corporal e acelera o metabolismo. Ou seja, aumenta o gasto energético do corpo”, explica a nutricionista. A carqueja é igualmente ótima aliada na diminuição do apetite.

De acordo com a especialista, o ideal é tomar uma chávena de chá de carqueja antes das refeições. Só tem de misturar duas colheres de chá rasas de carqueja com uma chávena de água. Depois, ferve durante um minuto e deixa em infusão durante cinco minutos.

“Contudo, não é apenas por consumir chá de carqueja que vai emagrecer. A planta ajuda no processo de emagrecimento, mas é fundamental realizar uma alimentação saudável e praticar exercício físico”, alerta a nutricionista.

Sónia Marcelo alerta também para as contra-indicações. Este chá não deve ser consumido durante a gravidez e no período de amamentação, uma vez que “pode provocar aborto”. Também não é recomendado para quem tem a tensão baixa ou diabetes *mellitus* não controlada.

Mesmo que não apresente nenhuma destas patologias, saiba que o chá de carqueja não deve ser consumido em doses elevadas, nem durante um longo período, já que existe o risco de toxicidade.

### Saber Mais:

<https://nit.pt/fit/alimentacao-saudavel/o-cha-viral-que-ajuda-a-diminuir-o-apetite-e-a-queimar-gordura>

<http://www.fitoterapicos.info/carqueja.php>

Estudo alerta que indivíduos com osteoporose e osteopenia correm riscos

# Ioga não é para todos e há risco de fratura para algumas pessoas

**Apesar dos benefícios, a prática de ioga em pessoas com mais idade deve ser feita tendo em conta a sua condição física, alerta um estudo da Mayo Clinic. Prova disso é que os doentes com osteoporose viram piorar a doença. A culpa recai sobre algumas posições de ioga.**

As posturas de ioga que flexibilizam a coluna vertebral além dos limites podem causar riscos de fraturas de compressão nas pessoas com ossos finos, de acordo com uma nova pesquisa da Mayo Clinic, nos Estados Unidos.

O estudo examinou lesões em pessoas com osteoporose e osteopenia. A osteoporose é uma doença na qual os ossos ficam mais finos e mais porosos devido à perda de conteúdo mineral. A perda óssea que não tenha atingido a etapa para diagnóstico da osteoporose é chamada de osteopenia, afeções caracterizadas pela baixa densidade óssea.

Os pesquisadores analisaram os registos de saúde de 89 pessoas, a maioria mulheres, que foram encaminhados para a

Mayo Clinic entre 2006 e 2018 pela dor que adjudicavam à prática de ioga. Alguns eram iniciantes na prática e outros praticavam ioga há vários anos. Os pacientes tinham dores nas costas, pescoço, ombro, quadril, joelho ou uma combinação destes sintomas.

Os pacientes identificaram 12 posturas que disseram gerar ou piorar os seus sintomas. As posturas mais comuns implicavam flexibilidade ou extensão extrema da coluna. Os pesquisadores usaram os registos de saúde dos pacientes, exames médicos e imagens para confirmar e categorizar as lesões como lesões no tecido mole, articulação ou ossos.

Os pesquisadores identificaram 29 lesões ósseas, entre elas degeneração

dos discos, escorregamento da coluna vertebral e fraturas de compressão da coluna. As últimas parecem estar relacionadas com posturas que colocam excessiva pressão na coluna vertebral e nos discos, refere este grupo de saúde em comunicado.

Edward Laskowski, co-diretor da Mayo Clinic Sports Medicine, pediu aos prestadores, pacientes e professores de ioga para trabalharem em

conjunto para criarem uma receita de exercícios individuais que leve em conta o histórico clínico dos alunos de ioga para os proteger contra lesões e beneficiarem realmente desta prática.

#### Saber Mais:

[https://www.eurekalert.org/pub\\_releases\\_ml/2019-02/mc-q030519.php](https://www.eurekalert.org/pub_releases_ml/2019-02/mc-q030519.php)

<https://mood.sapo.pt/pessoas-com-osteoporose-devem-evitar-determinadas-posturas-de-yoga/>

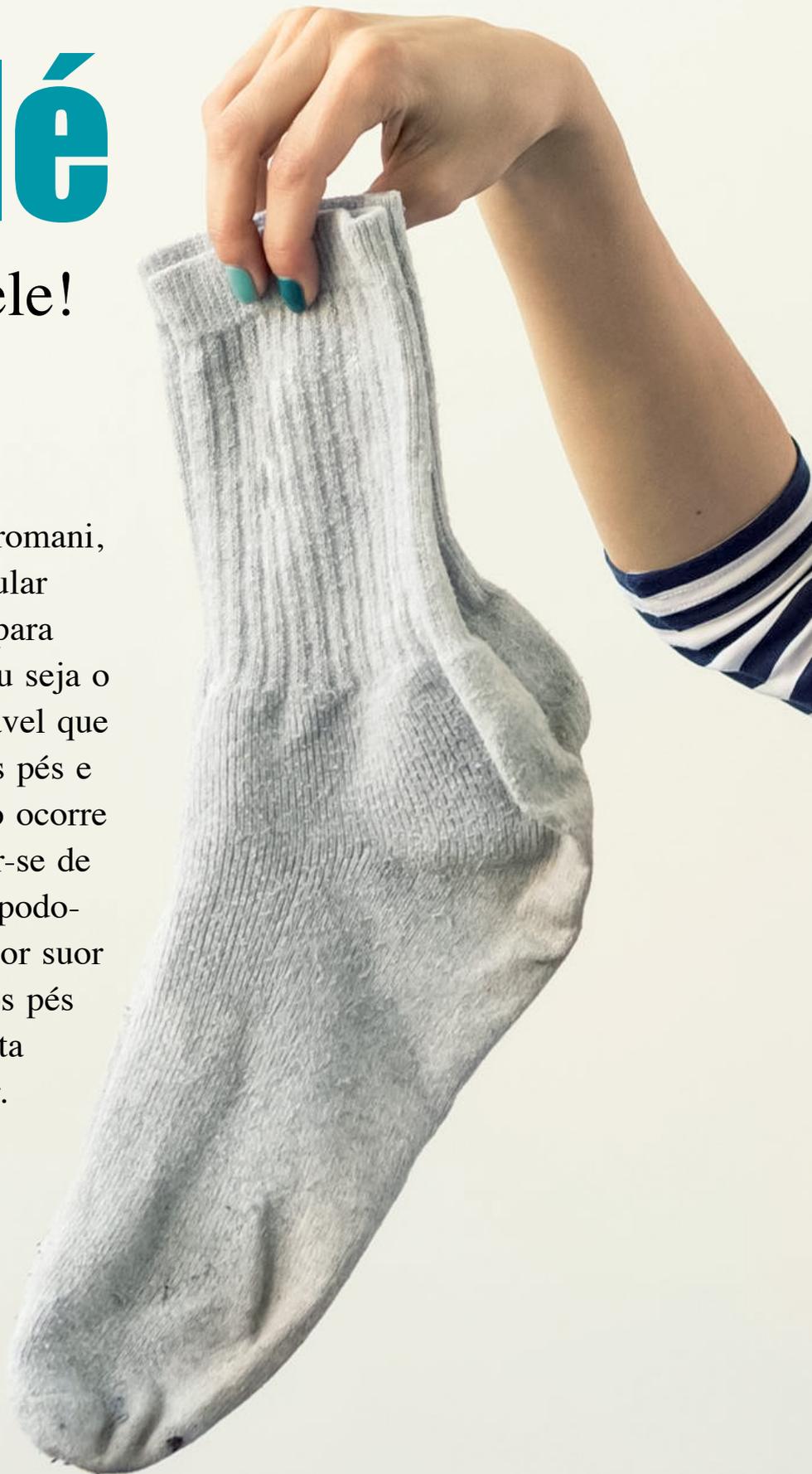
<https://www.itcvertebral.com.br/doencas-da-coluna-osteopenia-e-osteoporose>



# Chulé

Liberte-se dele!

Com origem no idioma romani, chulé é o termo popular comumente usado para designar a bromidrose, ou seja o suor com odor desagradável que ocorre normalmente nos pés e axilas, sendo que quando ocorre nos pés, passa a chamar-se de bromidrose plantar ou podobromidrose. É causada por suor excessivo na planta dos pés e agravada pela falta de higiene regular.



SAÚDE E BEM-ESTAR



Qualquer pessoa, independentemente da idade, sexo ou condição social está suscetível a ter chulé, mas no entanto é a população mais jovem quem mais sofre com o problema. De facto é na adolescência que se verifica um incremento na produção hormonal provocando o aumento de transpiração corporal nas axilas e nos pés em particular.

O suor natural libertado pela transpiração é um líquido transparente e inodoro, dado que é composto por 99 por cento de água, sal, proteínas e óleos, pelo que o odor corporal a que chamamos chulé no caso de provir dos pés, é causado por bactérias instaladas à superfície da pele e que dele se alimentam.



O excesso de transpiração pode também estar relacionado com algumas doenças como a obesidade, diabetes e hipertireoidismo e por vezes acompanhar problemas alérgicos ou doenças de pele como eczemas e micoses.

Porém, estas podem ser somente consequência de causas mais profundas mas de simples controle, por exemplo através do consumo de alimentos. Ao consumir-mos carnes vermelhas em excesso, carregadas de toxinas, o organismo tende a excretá-las tornando as fezes mais apetecíveis para as bactérias e libertando odores desagradáveis através das glândulas sudoríferas.

Como referido, o cheiro nauseabundo característico, deriva da ação das bactérias, que se alimentam do

suor e do material presente na camada superficial da pele, que por ação do calor e da humidade proliferam rapidamente. A decomposição do suor em excesso provocada pelos microrganismos, tem origem num processo de fermentação em que são libertados gases com um odor fétido. Deficiente ventilação dos pés, enclausurados em sapatilhas de plástico, lona, ou material similar, sapatos de borracha fechados, bem como meias de fibras sintéticas, facilitam a produção de suor, impedindo a adequada ventilação.

“  
Qualquer pessoa, independentemente da idade, sexo ou condição social está suscetível a ter chulé

”

A fim de eliminar os maus cheiros provocados pelo chulé, é necessário reduzir a produção de suor e eliminar as bactérias instaladas nos pés através da higiene regular, lavando-os cuidadosamente com sabão e esfoliando-os pelo menos uma vez por semana, para remoção das células mortas de que as bactérias se alimentam, e usar produtos naturais para combate aos maus cheiros, evitando deste modo danos ao meio ambiente, além de secar muito bem os pés antes de se calçar.

## Medidas para acabar com o chulé

Se, mesmo depois de seguir todas as regras de higiene e cuidados alimentares recomendados, ainda assim o problema persistir, recomenda-se a adoção adicional de alguns métodos naturais para terminar de vez com o chulé, ou pelo menos minimizar os seus efeitos desagradáveis.

Para além da necessidade de manutenção de todos os





cuidados diários de higiene, deve-se evitar o uso das mesmas meias por mais de um dia, secar bem os pés após o banho, em particular entre os dedos, e excluir definitivamente o uso de calçado de plástico, por exemplo.

Adicionalmente a estas ações poderão ser usadas várias mezinhas caseiras para ajudar a diminuir o cheiro fétido característico dos pés transpirados, por possuírem propriedades que contribuem para eliminar o excesso de bactérias responsável pelo desenvolvimento daquele mau odor.

**Tomilho** – o tomilho é um arbusto aromático cujas pequenas folhas são muito usadas como condimento em culinária, além de ser utilizado em fitoterapia, devido às suas propriedades antissépticas, tónicas, antiespasmódicas e expectorantes.

Devido em particular às suas propriedades antissépticas que destroem as bactérias da pele, impedindo assim que estas transformem as toxinas do suor em mau cheiro, é considerado um bom remédio caseiro para tratar o chulé.

Usando como ingredientes, uma pequena quantidade de tomilho seco e um copo de vinagre de maçã em 2 litros de água fervente, a mistura é deixada em repouso durante cerca de 15 minutos numa bacia, onde, depois de amornar, irão ser banhados os pés durante 10 minutos. Após o banho, retirar os pés e secá-los muito bem com uma toalha limpa,

recomendando-se que posteriormente os indivíduos utilizem sapatos abertos ou meias de algodão, caso precisem de usar sapatos fechados.

**Camomila** – a camomila é uma planta medicinal utilizada no tratamento de uma vasta panóplia de patologias devido às suas propriedades antibacterianas, estimulantes da cicatrização, anti-inflamatórias, antiespasmódicas e calmantes, ajudando no tratamento de irritações da pele. Possuindo um

“  
recomenda-se a  
adoção adicional  
de alguns métodos  
naturais para  
terminar de vez  
com o chulé  
”



efeito suavizante, a camomila altera temporariamente o pH da pele, secando os pés e eliminando o excesso de suor, sendo assim possível reduzir a humidade que provoca o desenvolvimento das bactérias e aparecimento dos cheiros desagradáveis.

A preparação é feita, colocando 10 litros de água fervente numa bacia onde são adicionadas 10 colheres de flores de camomila; depois de amornar colocar os pés dentro da bacia e repousar durante 15 a 20 minutos, repetindo o tratamento diariamente após o banho e antes de dormir, durante pelo menos uma semana.

**Alecrim** – o alecrim é uma planta espontânea, fortemente aromática com notas de pinho e cânfora com propriedades medicinais variadas e cujas folhas também são utilizadas como condimento na culinária. É igualmente uma ótima solução caseira para tratar o chulé, dadas as elevadas propriedades medicinais e aromáticas que proporcionam um eficaz tratamento do chulé.

Juntando num recipiente largo, 2 chávenas de folhas de alecrim picadas a uma quantidade de álcool etílico suficiente para as cobrir e deixando a solução em repouso durante pelo menos 24 horas, com o recipiente tapado, obtêm-se uma loção que pode ser usada para massajar os pés após o banho, repetindo-se o procedimento as vezes que forem consideradas necessárias.

**Mistura de óleos essenciais** – óleos essenciais são compostos aromáticos voláteis altamente complexos, extraídos de plantas aromáticas por



“  
o chulé poderá  
ser um sintoma de  
alguma alteração  
hormonal ou outra  
no organismo

processos específicos e constituem um excelente remédio caseiro para eliminar o mau odor dos pés, quando usados em determinadas combinações.

”  
O tratamento com óleos essenciais é feito mergulhando os pés durante cerca de 15 minutos numa bacia com água morna onde previamente foi preparada uma mistura de óleos essenciais composta por 5 gotas de alfazema, 3 gotas de cipreste e 2 gotas de patchuli. Esta mistura, além de ser muito eficaz no combate às bactérias que provocam o chulé, proporciona uma sensação de limpeza e frescura muito agradável.

**Amido de milho com óleos essenciais** – um outro tratamento natural muito eficaz para tratar o chulé, é o pó de aromaterapia preparado com amido de milho e óleos essenciais, elementos que ajudam a controlar a transpiração dos pés, ao mesmo tempo que aromatizam a pele, reduzindo a intensidade do cheiro.

Para obter o melhor resultado, juntar 50 g de amido de milho e 2 colheres de sopa de argila cosmética branca a 10 gotas de óleo essencial de cipreste e de alfazema e ainda 3 gotas de patchuli, misturando primeiro o amido de milho com a argila cosmética



até obter uma mistura homogênea, adicionando depois os óleos essenciais gota-a-gota e misturando-os no pó com os dedos.

O resultado da mistura deverá ser guardado num recipiente fechado e aí permanecer durante pelo menos 2 dias, por forma a que os óleos essenciais aromatizem o pó de forma homogênea e completa, ficando assim pronto para aplicar nos pés antes de calçar.

Independentemente do método de tratamento escolhido, é importante que as pessoas afetadas pelo problema estejam cientes do motivo pelo qual sofrem de mau cheiro dos pés. Se sofre com essa condição, além de procurar sapatos e meias de materiais mais arejados, tem de ponderar que o chulé poderá ser um sintoma de alguma alteração hormonal ou outra no organismo, como uma deficiência em alguns sais minerais como por exemplo o zinco e por isso deverá consultar um médico especialista e não ter vergonha de lhe expor abertamente as suas preocupações.

“  
**deverá consultar  
um médico  
especialista e  
não ter vergonha  
de lhe expor  
abertamente as  
suas preocupações**  
”

A indústria farmacêutica evoluiu consideravelmente na área do metabolismo bacteriano, dos tratamentos antifúngicos e das doenças dermatológicas, pelo que, no caso das receitas caseiras não resultarem para tratamento do chulé, o seu médico certamente irá encontrar um tratamento alternativo adequado ao seu problema.



### Saber Mais:

<https://www.mdsaude.com/2013/02/mau-cheiro-axilas.html>

<https://www.rexona.com/br/Duvidas-sobre-transpiracao/o-suor-tem-cheiro.html>

<https://diariodebiologia.com/2019/02/como-acabar-com-chule/>



Indica estudo publicado na revista *Depression & Anxiety*

# Fatores maternos ajudam a prever trajetória da depressão pós-parto

**Quatro características maternas podem prever trajetórias de 12 meses para mulheres com depressão pós-parto com precisão de 72,8 por cento, de acordo com um estudo publicado na revista *Depression & Anxiety*.**

Cientistas da Universidade Northwestern Feinberg School of Medicine, em Chicago, nos Estados Unidos, avaliaram trajetórias de 12 meses de sintomas depressivos pós-parto para identificar características preditivas.

Os autores identificaram 507 mulheres com transtorno depressivo pós-parto de uma coorte num hospital urbano de mulheres em Pittsburgh que completaram a avaliação da gravidade dos sintomas em quatro a oito semanas, três meses, seis meses e 12 meses.

Entrevistas foram realizadas para avaliar a gravidade dos sintomas depressivos, história médica e psiquiátrica, avaliação da função, experiência obstétrica e estado do bebê.

Os investigadores identificaram três trajetórias distintas de sintomas depressivos entre as mulheres: remissão gradual da depressão (50,4 por cento), melhoria parcial da depressão (41,8 por cento) e depressão crônica grave (7,8 por cento).

Características preditivas da trajetória crônica grave em comparação com as trajetórias de remissão gradual e melhoria parcial incluíram paridade, educação, estado basal global e gravidade da depressão. Essas características previram a trajetória com 72,8 por cento de precisão.



Assim, quando uma futura mãe chega para sua consulta de seis semanas, existe o potencial de prever a gravidade de sua depressão nos próximos 12 meses. Desta forma, seria possível encorajar a intervenção precoce, para que as mães tenham melhores probabilidades de sucesso com o tratamento ao longo do tempo, afirmaram os autores.

#### Saber Mais:

<http://www.boasaude.com.br/noticias/11850/fatores-maternos-ajudam-a-prever-a-trajetoria-da-depressao-pos-parto.html>

<https://www.clinicadamente.com/diferenca-entre-baby-blues-depressao-pos-parto/>

Iniciativa está a decorrer e termina no final de abril

# Campanha “HPV e Quê?” informa comunidade escolar sobre o Papilomavírus Humano

“HPV e Quê?” é o nome da campanha itinerante que a **Liga Portuguesa Contra o Cancro (LPCC)** está a promover em **35 escolas do país**, com o objetivo de sensibilizar os jovens para as doenças associadas ao **Papilomavírus Humano (HPV)**.

A campanha arrancou no dia 11 de fevereiro na Escola Secundária Professor José Augusto Lucas, em Lisboa, numa ação que contou com a presença de Waze, o embaixador do roadshow, que é também youtuber e artista português de hip-hop.

Entre fevereiro e abril de 2019, a LPCC vai dinamizar atividades pedagógicas e interativas junto da comunidade escolar do 3.º ciclo e secundário.

“Sabemos que a prevenção contra o HPV, responsável pelo cancro do colo do útero, é mais benéfica antes do início da atividade sexual. Nesse contexto, considerámos que o ambiente escolar seria uma boa oportunidade para sensibilizar os jovens para esta temática, promovendo, desde cedo, uma atitude de conhecimento, consciente e preventiva”, esclarece Vítor Rodrigues, presidente da LPCC, a propósito da iniciativa, que tem como parceiros a Associação para o Planeamento da Família Associação de Planeamento Familiar (APF), a Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar (APMGF), a Sociedade Portuguesa de Ginecologia (SPG) e a Federação das Sociedades Portuguesas de Obstetria e Ginecologia (FSPOG).

O objetivo da campanha, que tem uma forte presença digital, é melhorar o conhecimento sobre as doenças e ris-



cos associados às infeções por HPV, alertando para a importância da prevenção através da vacinação.

A colaboração de Waze visa influenciar positivamente os mais jovens para a adoção de medidas preventivas, através de uma linguagem com a qual esta geração se identifica.

“Uma das mais-valias desta campanha é o facto de as atividades dinamiza-

das facilmente motivarem os adolescentes para uma conversa em casa com os pais, que poderão saber mais sobre o tema em [hpveque.hpv.pt](http://hpveque.hpv.pt) e aconselhar-se com o seu médico assistente”, afirma a LPCC.

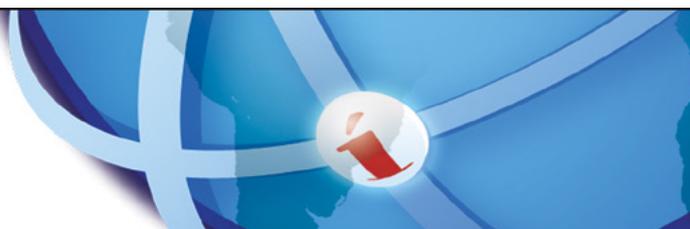
#### Saber Mais:

<https://www.ligacontracancro.pt/hpveque/>

<http://portalms.saude.gov.br/saude-de-a-z/hpv>

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

**ÍNDICE®**



Estudo publicado no *Journal of National Comprehensive Cancer Network*

# Dispositivos de exercício físico melhoram disposição de sobreviventes de cancro

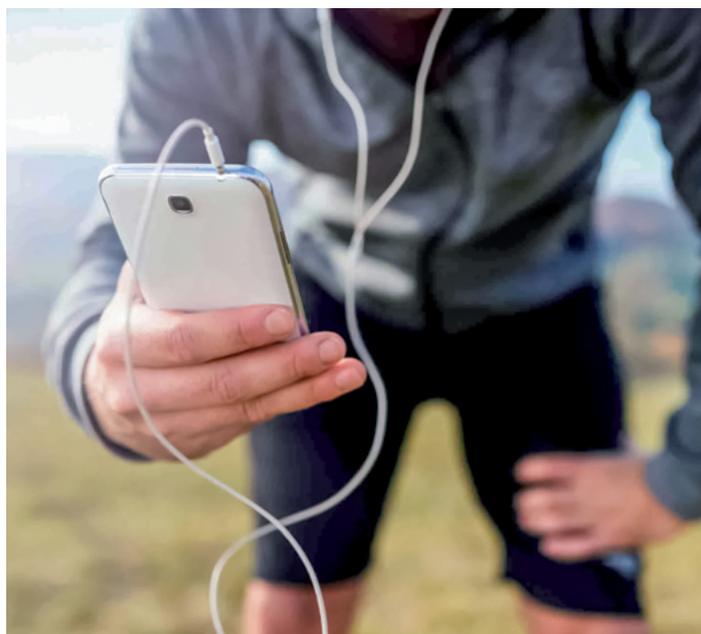
**Um novo estudo mostrou que os rastreadores de atividade, como pedómetros e aplicações para smartphones, estão ligados a contagens de passos aprimoradas e a um maior empenhamento na prática de exercício físico entre sobreviventes de cancro.**

Os dispositivos têm o apelo de serem convenientes e não supervisionados, e podem ajudar na precisão dos registos de exercícios e, em alguns casos, podem servir como ferramenta de comunicação para equipas de saúde.

Investigadores do Wilmot Cancer Institute, nos Estados Unidos, analisaram os resultados de uma dúzia de diferentes ensaios clínicos que envolveram cerca de 1 450 sobreviventes de cancro.

Estes sobreviventes concordaram em participar em estudos que avaliaram o uso dos dispositivos por períodos que variaram entre um a seis meses.

Os investigadores descobriram que as taxas de adesão eram, por vezes, superiores a 70 por cento e que os dispositivos tiveram um impacto positivo na aptidão geral e em sintomas como a



fadiga. O estudo foi publicado no *Journal of National Comprehensive Cancer Network*.

Em vez de ser sedentário, o tempo gasto em caminhadas ou outras atividades moderadas a vigorosas tende a reduzir os fatores de risco cardiovascular, ajuda as pessoas a controlar o seu peso e melhora a força, a resistência e a função cardíaca e pulmonar.

Isto é especialmente importante porque os sobreviventes de cancro, que estão frequentemente sob risco elevado de efeitos secundários de curto e longo prazo, como doenças cardíacas, hipertensão, ossos enfraquecidos e diabetes.

A equipa sugeriu que estudos futuros devem avaliar a relação custo-eficácia e desenvolver prescrições de exercícios ideais para reduzir os sintomas relacionados

com o cancro e melhorar a qualidade de vida dos sobreviventes.

Em 2022, estima-se que existam 18 milhões de sobreviventes de cancro em todo o mundo.

“Com o aumento das taxas de sobrevivência em muitos tipos de cancro, é importante que se incorpore o exercício físico no tratamento do paciente, pois este tipo intervenções pode ter um impacto positivo na aptidão, nível de atividade, qualidade de vida e bem-estar geral”, explicaram os autores do estudo.

#### Saber Mais:

<https://www.pipop.info/dispositivos-de-exercicio-fisico-mantem-sobreviventes-de-cancro-em-movimento/>

<https://magg.pt/2018/05/16/doentes-com-cancro-nao-devem-parar-de-treinar-estes-sao-os-5-principais-motivos/>



Apesar de se preocuparem com os riscos associados à toma desses fármacos

## Pais continuam a acreditar que opioides são melhores medicamento para aliviar dor infantil

**Um novo estudo encomendado pela Sociedade Americana de Anestesiologia (ASA) e divulgado na *Physician Anesthesiologists Week*, realizada de 27 de janeiro a 2 de fevereiro, a maior parte dos pais ainda acredita que os opioides são ainda a opção mais eficaz para o tratamento da dor infantil, apesar de se preocuparem com os riscos associados à tomas desses fármacos.**

A pesquisa Omnibus Engine CARAVAN, com 17 perguntas, foi realizada on-line entre 25 de novembro e 2 de dezembro de 2018. Os entrevistados foram 1 007 pais de crianças e de jovens com idades entre os 13 e os 24 anos.

Caso os filhos tivessem recebido uma prescrição de opioides, os pais eram solicitados a responder com base na receita mais recente. Caso os filhos nunca tivessem recebido uma prescrição de opioides, os pais foram convidados a responder com base no filho mais velho com idade entre os 13 e os 24 anos.

Os pesquisadores descobriram que um terço das crianças tinham recebido uma prescrição de opioides. A maioria (88 por cento) dos pais reconheceu que medicamentos não-opiáceos, como o paracetamol, ibuprofeno e aspirina, podem efetivamente ajudar a tratar a dor, mas apenas 37 por cento dos pais cujos filhos receberam prescrição de opioides perguntaram sobre estas alternativas.

Enquanto 83 por cento dos pais acreditam que estão preparados para gerir com segurança o consumo de opioides por parte dos seus filhos, 50 por cento

afirmaram armazenar os opioides num local seguro e apenas 39 por cento de todos os pais descartaram ou eliminaram os opioides que sobraram após o tratamento, conforme recomendado. A maioria dos pais (74 por cento) teve uma conversa com os seus filhos sobre os perigos do abuso de medicamentos.

Segundo a ASA, é fundamental que sejam reconhecidas as lacunas no conhecimento acerca dos opioides, devendo-se trabalhar para corrigir estas falhas, garantindo que todos entendam como usá-los com segurança e minimizar os seus riscos.

Um médico anestesiológico ou outro especialista em controlo da dor pode ajudar os pais a lidar com a dor dos seus filhos e diminuir o risco de abuso e dependência de opioides, disseram os autores.

### Saber Mais:

<http://www.oncoguia.org.br/conteudo/analgesicos-opioides/7674/902/>

<http://www.boasaude.com.br/noticias/11848/pais-se-preocupam-com-os-riscos-mas-ainda-acreditam-que-os-opioides-sao-os-melhores-medicamentos-para-o-alivio-da-dor-infantil.html>

<http://www.spanesthesiologia.pt/>

Fibromialgia é doença mais prevalente

# Dor crónica afeta mais mulheres do que homens

**À semelhança do que acontece na maioria dos países da Europa, em Portugal, a dor crónica continua a ser mais prevalente nas mulheres do que nos homens. E especialistas alertam para a disparidade na prevalência e no seu tratamento.**



Entre os tipos de dor que afetam o género feminino e que têm um impacto global significativo, destaca-se a fibromialgia, caracterizada por dor crónica generalizada, em que 80 a 90 por cento dos casos diagnosticados são mulheres.

Lombalgia, artrite reumatoide, osteoartrite, disfunção da articulação temporomandibular, dor ginecológica e cefaleias são também muito prevalentes no sexo feminino.

Apesar da elevada prevalência, a IASP – International Association for the Study of Pain – refere que as mulheres continuam a ter menos acesso ao tratamento. Fatores psicossociais e biológicos, em conjunto com as barreiras económicas e políticas ainda existentes, influenciam a

forma como a dor é percecionada e deixam milhões de mulheres a viver sem o tratamento adequado.

Segundo Ana Pedro, presidente da Associação Portuguesa para o Estudo da Dor (APED), “são, de facto, reconhecidas as disparidades de género na saúde e nos cuidados médicos em geral e na gestão da dor em particular. No Dia Internacional da Mulher, é importante relembrar que há necessidade urgente de eliminar essa disparidade, capacitando as mulheres para que elas possam proteger e melhorar a sua saúde e qualidade de vida e que um tratamento eficaz só é possível através de um acompanhamento médico adequado”.

A dor é crónica quando, de modo geral, persiste após o período estimado para a recuperação normal de uma lesão. Esta pode surgir no contexto de várias doenças (cancro, artrose, diabetes, zona, etc.), ser agravada por traumatismos ou posições forçadas ou incorretas, estar associada a um período pós-operatório ou surgir sem causa aparente.

A dor crónica é a segunda doença mais prevalente em Portugal e é causadora de morbilidade, absentismo e incapacidade temporária ou permanente, gerando elevados custos aos sistemas de saúde, com grande impacto na qualidade de vida do doente e das famílias.

#### Saber Mais:

<https://vidaextra.expresso.pt/saude/2019-03-07-Dor-cronica-afeta-mais-mulheres-do-que-homens-em-Portugal>

<https://www.sns.gov.pt/noticias/2016/12/30/fibromialgia/>

<http://www.spreumatologia.pt/doencas/fibromialgia>

Indica estudo nacional

# Cerca de 40% dos portugueses tem pelo menos duas doenças crónicas

**Mais comum entre as mulheres e entre aqueles que têm menos estudos, estima-se que quase 40 por cento dos portugueses, entre os 25 e os 74 anos de idade, tenham duas ou mais doenças crónicas.**



Um estudo publicado na revista científica da Ordem dos Médicos, assinado por vários investigadores do Departamento de Epidemiologia do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA), sublinha que “a presença de múltiplas doenças crónicas, em simultâneo, na mesma pessoa é um problema de saúde reconhecido”.

De acordo com os responsáveis por esta análise, estes doentes “têm necessidades de saúde acrescidas, o que representa um ónus elevado para os cuidados de saúde”.

O estudo detetou uma prevalência de 38,3 por cento

de portugueses com idades entre os 25 e 74 anos que têm duas ou mais doenças crónicas e 28 por cento que têm mesmo três ou mais doenças deste tipo.

A diferença entre os sexos assinala-se pela prevalência da multimorbilidade em 43,4 por cento das mulheres e 32,7 por cento dos homens.

A hipertensão é a patologia mais comum em ambos os sexos (25,1 por cento nos homens e 26,1 por cento nas mulheres), seguida da hipercolesterolemia (23,7 e

25,7 por cento). Em terceiro lugar surge a artrose (20,6 por cento) nas mulheres e as alergias (11,4 por cento) nos homens.

**A tendência, de acordo com os autores do estudo, é que o número de portugueses com várias doenças crónicas aumente mais nos próximos anos com o envelhecimento, previsível, da população.**

Guilherme Quinaz Romana, um dos investigadores do estudo, explica que estes números são relevantes

para perceber como se devem organizar os serviços de saúde, pois estes são, por norma, doentes com maior complexidade e que devem procurar mais o Serviço Nacional de Saúde.

#### Saber Mais:

<https://observador.pt/2019/03/06/38-dos-portugueses-tem-pelo-menos-duas-doencas-cronicas/>

[https://www.bial.com/pt/a\\_sua\\_saude.10/areas\\_terapeuticas\\_bial.13/doencas\\_cardiovasculares.21/hipercolesterolemia.a59.html](https://www.bial.com/pt/a_sua_saude.10/areas_terapeuticas_bial.13/doencas_cardiovasculares.21/hipercolesterolemia.a59.html)

Conclui estudo realizado nos EUA

# Alimentação pouco saudável afeta saúde mental

**Uma alimentação de má qualidade está fortemente associada a problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade - independentemente de características pessoais como sexo, escolaridade, idade, estado civil e nível de renda. A conclusão é de um estudo publicado no *International Journal of Food Sciences and Nutrition*.**

Os adultos que consumiam mais alimentos não saudáveis também apresentaram maior probabilidade de relatar sintomas de sofrimento psicológico moderado ou grave do que os seus pares que consumiam uma dieta mais saudável.

Um elevado consumo de açúcar mostrou-se associado ao transtorno bipolar, por exemplo, enquanto o consumo de fritos, alimentos que contêm grandes quantidades de açúcar e grãos processados foram associados a uma maior incidência de depressão.

Jim Banta, professor da Escola de Saúde Pública da Universidade da Loma Linda, nos Estados Unidos, afirmou que os resultados são semelhantes aos de estudos anteriores realizados em outros países.

“Este e outros estudos como este podem ter grandes implicações para tratamentos em medicina comportamental,” disse o pesquisador. “Talvez tenha chegado o momento de olharmos mais de perto para o papel da dieta na saúde mental, porque pode ser que as escolhas alimentares saudáveis contribuam para a saúde mental. Mais pesquisas são necessárias antes que possamos responder definitivamente, mas as evidências

parecem estar a apontar nessa direção”, disse o investigador.

O docente alerta que a ligação encontrada entre uma má alimentação e a doença mental não é uma relação causal - as duas coisas vêm juntas, mas não é possível dizer que uma causa a outra -, uma vez que o estudo usou dados epidemiológicos.

Ainda assim, o investigador destacou que os resultados

consistentes com estudos anteriores podem embasar as abordagens que os profissionais de saúde adotam para tratamentos de medicina comportamental.

Os dados mostraram que quase 17 por cento dos adultos da Califórnia são suscetíveis de sofrer de alguma doença mental - 13,2 por cento com sofrimento psicológico moderado e 3,7 por cento com sofrimento psicológico grave.

#### Saber Mais:

<https://www.diariodasaude.com.br/news.php?article=alimentacao-pouco-saudavel-afeta-saude-mental&id=13302>

<http://www.saudemental.pt/alimentacao/4593078709>



Citrino é comum nas Filipinas

# Calamansi pode ter potencial anticancerígeno

Um novo estudo sugere que o calamansi (*Citrus microcarpa B.*), um citrino comumente consumido nas Filipinas, tem um potente potencial anticancerígeno.

Publicado na revista *Industrial Crops and Products*, o estudo determinou a composição volátil, conteúdo de d-limoneno e citotoxicidade do óleo essencial de calamansi.

O calamansi é um citrino rico em óleo essencial das Filipinas, popularmente usado em bebidas e condimentos. No entanto, os seus resíduos das usinas de processamento são subutilizados e podem representar preocupações ambientais se não forem processados adequadamente.

Os investigadores descobriram que o d-limoneno é o principal constituinte do óleo essencial de calamansi, compreendendo pelo menos 92,67 por cento do óleo total.



A citotoxicidade do óleo essencial de calamansi na linhagem de células do tumor mamário humano MCF-7 e a linha celular não-tumoral de ovário de hamster Chinês AA8 também foram testadas, e descobriu-se que este exibia grande atividade de citotoxicidade.

A atividade citotóxica do óleo essencial de calamansi pareceu ser maior na linha celular de tumor mamário humano do que na linha celular animal não tumoral de ovário.

Os investigadores sugerem que estas descobertas podem oferecer benefícios económicos para a indústria de calamansi filipina, que produz uma grande quantidade de resíduos de calamansi.

A partir dessas descobertas, os investigadores concluíram que o óleo essencial de calamansi pode potencialmente ser usado como um remédio natural de combate ao cancro.

#### Saber Mais:

<https://www.food.news/2019-03-05-philippine-calamansi-has-great-anticancer-potential.html>

<https://www.organicfacts.net/calamansi-juice.html>

<http://naturalcancermedicine.org/many-health-benefits-calamansi/>

## MINERAIS ESSENCIAIS: MAGNÉSIO



# Magnésio

**O mineral chave da saúde e longevidade!**

A bowl of mixed beans (white, orange, and green) sits on a dark wooden cutting board. Next to it is a bar of dark chocolate wrapped in brown paper. The background is a light, textured surface.

Sofre de dores de cabeça, fadiga, insónias e indisposição? Já acordou abruptamente, a meio da noite, com uma dor excruciante numa perna, vulgarmente conhecida por cãibra? Nesse caso, é grande a probabilidade de estar a precisar de magnésio.

O corpo humano é uma máquina quase perfeita, e funcionaria na perfeição se não fossem todas as agressões a que o submetemos, seja através da exposição à poluição, ao stress, mas particularmente, através da alimentação. Muitas vezes descuidada, a forma de nutrição do corpo tem como consequência a falência do equilíbrio do organismo por excesso ou carência de substâncias que estão associadas aos alimentos.

**“o Mg é responsável pelo funcionamento e equilíbrio das reações bioquímicas que ocorrem diariamente no nosso organismo”**

Todos os nutrientes são fundamentais para a nossa saúde, porém alguns têm funções de tal ordem essenciais à sobrevivência que, se deles houver carência, podem comprometer o bem-estar de forma severa. Um desses nutrientes é o magnésio.

Sabia que este mineral entra em centenas de reações no nosso organismo? Mais de 300, só para se ter uma ideia. E sabia que os

músculos, incluindo o coração, só funcionam se tiverem magnésio disponível? É verdade, o magnésio é um mineral chave para a saúde e para a vida.

Os minerais existentes no organismo com algum significado para a saúde são em número de 22. Estas moléculas são classificadas em dois grupos: macrominerais (“minerais *major*”, que requerem aportes maiores) e microminerais (“minerais *minor*” que, tal como o nome do grupo indica, requerem menores quantidades diárias).

O magnésio (Mg) é um micronutriente do grupo dos minerais classificados como “*mineral major*”, ou seja, mineral essencial para a vida, sendo recomendado para homens e mulheres a partir dos 19 anos uma ingestão diária (DDR, Dose Diária Recomendada) de 400-420 mg e de 310-320 mg, respetivamente.

Estes valores são estimativas médias das quantidades que devem ser consumidas diariamente para atender às necessidades nutricionais da maior parte dos indivíduos e grupos de pessoas de uma população saudável.

No entanto, esta necessidade é maior nos atletas, em pessoas que estejam a recuperar de cirurgias ou doenças, nas mulheres grávidas (ascende a 360 mg), e nas que estejam a amamentar, cujas necessidades rondam os 320 mg.

Embora seja um mineral muitas vezes negligenciado, de que só nos lembramos quando sentimos uma câibra, o Mg é responsável pelo funcionamento e equilíbrio das reações bioquímicas que ocorrem diariamente no nosso organismo.

Encontra-se predominantemente localizado nos ossos (aproximadamente 52 por cento), nas células musculares (28 por cento), nos tecidos moles (19 por cento), no soro (0,3 por cento – concentração 0,75-1.1 mmol/l) e nos glóbulos vermelhos (0,5 por cento).

É um mineral utilizado na síntese de proteínas, no transporte de energia, contribui para o funcionamento de algumas enzimas essenciais (todas as que necessitam de vitamina B1), para o equilíbrio do cálcio, potássio e sódio, e ajuda no bom funcionamento celular, necessário para a atividade hormonal.

É essencial para a formação dos ossos, dentes e tecidos, desempenha um papel importante no normal funcionamento dos músculos (nomeadamente no seu relaxamento) e do sistema nervoso, bem como no batimento cardíaco, no sistema imunitário e na performance cognitiva. Ajuda ainda na regulação dos níveis de açúcar no sangue, da pressão arterial e do metabolismo.

Sendo interveniente em tantos fenómenos do corpo humano, percebe-se que o Mg tenha inúmeros benefícios para a saúde, nomeadamente na prevenção de problemas tão diversos como o stress, as enxaquecas, ou a síndrome pré-menstrual. É ainda extremamente importante no contexto desportivo, para um adequado relaxamento muscular e melhor performance. Como detetar, então, uma deficiência do mineral?

### Sinais e sintomas de deficiência de magnésio

A fonte natural de Mg são os alimentos, mas diversos fatores influenciam a forma como o aproveitamos, retemos e excretamos.



Ao que parece, a vida moderna proporciona exatamente as condições adequadas à sua deficiência.

A carência em Mg devido à ingestão reduzida não é comum em pessoas saudáveis uma vez que os rins controlam a sua excreção consoante os níveis no organismo. No entanto, a redução do aporte ou o aumento das perdas de Mg podem estar relacionados com alcoolismo crónico, alterações no trato gastrointestinal, diabetes ou utilização de alguns medicamentos.

Outros fatores que também podem diminuir os níveis do mineral são a ingestão excessiva de café, ingestão de muito sal (sódio), períodos menstruais intensos, transpiração excessiva e stress prolongado – uma constante atualmente.

O problema agrava-se por não ser fácil definir, de forma real, os níveis de Mg no organismo pois ele está, maioritariamente, concentrado no esqueleto e músculos e apenas cerca de 1% no sangue, o que significa que uma análise sanguínea pode não refletir uma deficiência real do mineral. Para a identificar torna-se

**“A carência em Mg devido à ingestão reduzida não é comum em pessoas saudáveis uma vez que os rins controlam a sua excreção consoante os níveis no organismo”**

mais prático observar os sinais que o corpo manifesta.

Estes sinais, porém, são comuns a outras situações clínicas e para serem considerados indicações de carência do mineral devem estar presentes mais do que um dos fatores determinantes da perda, ou falta, de Mg.

Situações como fraqueza, fadiga, insónia, apatia sem causa aparente, falta de concentração e de memória, alterações constantes de humor, irritabilidade, maior sensibilidade ao stress, depressão, distúrbios neuromusculares, sensibilidade exagerada ao frio e ao calor, vertigens, dores de cabeça constantes, perda de apetite, náuseas, vômitos, anorexia, alterações

digestivas, são alguns sinais que podem ter como causa a deficiência de Mg.

Estas manifestações dependem da extensão e da duração da deficiência. Em alguns casos mais avançados verifica-se dormência e formigueiro, contrações musculares e câibras, convulsões, alterações de personalidade e ritmo cardíaco alterado. Em casos extremos pode ocorrer hipocalcemia ou hipocaliemia (uma vez que a homeostase fica alterada), contração muscular prolongada, delírio e alucinações.

Se experimentar algum destes sintomas deve consultar um médico para se certificar se apresenta ou não valores insuficientes de Mg no organismo.

**“Uma dieta equilibrada seria suficiente para fornecer as doses diárias recomendadas de Mg”**

Atualmente existem diversos suplementos de magnésio no mercado mas antes de optar por esta solução deve dar primazia a uma dieta equilibrada, procurando ingerir alguns alimentos mais ricos no mineral.

## Fontes de magnésio e suplementação

Uma dieta equilibrada seria suficiente para fornecer as doses diárias recomendadas de Mg, mas no entanto, uma alimentação deficiente associada ao stress diário, fazem com que o mineral não seja ingerido nas quantidades adequadas.

Por outro lado, os alimentos que consumimos atualmente, fruto da agricultura intensiva, também são nutricionalmente mais pobres. A estes obstáculos acrescenta-se ainda a própria interação do magnésio com outros nutrientes como o cálcio e a vitamina D, assim como o consumo de álcool em excesso, que dificultam a sua absorção.

Para garantir o bom funcionamento do organismo, deve certificar-se que o mineral esteja presente nas refeições. Para começar, a água contribui com cerca de 10 por cento da ingestão diária de Mg, e este ainda pode ser encontrado em alimentos de origem vegetal e animal. Assim, deve investir nos que contêm maior quantidade de Mg, como:

**Vegetais de folha verde escura (espinafres, acelgas, agrião, couve de bruxelas, brócolos, rúcula, coentros)** – aqui o espinafre destaca-se dos demais (100 g de espinafre cru contém 79 mg de magnésio).

**Hortalças** – beterraba, alcachofra, grão-de-bico, feijão, ervilhas, mandioca (raiz), lentilhas, quiabo, batata com casca.

**Peixe** – uma boa fonte de Mg é a cavala por conter 97 mg em cada porção de 100 g, mas o salmão, o camarão e as ostras também são ricos neste mineral.



**Grãos e derivados** – cevada, granola, aveia (grãos inteiros), farelo de aveia, arroz integral, farelo de milho, farelo de arroz, farinha de centeio, farelo de trigo, germen de trigo, farinha de trigo integral, massas preparadas com trigo integral, cereais instantâneos ricos em fibras, milho, quinoa, amaranto.



**Frutas** – As bananas são, provavelmente, a fonte de Mg mais conhecida (em 100 gramas de banana existem 28 mg de magnésio), mas o abacate, o damasco e o figo (seco) também são ricos naquele mineral.



**Frutos secos** – as nozes e as sementes secas fornecem mais Mg do que as torradas. As sementes de abóbora, girassol, gergelim, amêndoas, castanhas, avelãs, caju, amendoins, pistácios, grãos de soja, sementes de linhaça e chia são ricas no mineral e ainda são uma boa opção de snack para levar para o trabalho.

As “raíñas” do Mg, porém, são as sementes de cacau, por conterem 450 a 500 mg do mineral por 100 gramas, o dobro do conteúdo das amêndoas.

**Chocolate negro** – além de saboroso, o chocolate negro é bastante rico em magnésio, contém cerca de 64 mg numa porção de 28 gramas, o que equivale a 16 por cento da ingestão diária recomendada.



Além dos alimentos já mencionados o leite e o iogurte também possuem boas quantidades de magnésio. Não deixe de os consumir diariamente.

Para além da alimentação desequilibrada, muitas vezes a carência de Mg e outros nutrientes, fica a dever-se também à forma como os alimentos são preparados, que pode fazer com que esses nutrientes se percam.

Existem algumas táticas para evitar que isso aconteça como: cozinhar ao vapor e com a casca, utilizar pouca água e reduzir o tempo de cozedura, não armazenar os alimentos por muito tempo no frigorífico e reutilizar a água usada na cozedura para preparar outro alimento, pois essa água pode reter vitaminas que, em vez de se perderem, serão reaproveitadas noutro prato.



Apesar da variedade de alimentos ricos em Mg, há situações em que a suplementação do mineral se torna necessária. Vários estudos científicos atribuem ao magnésio um papel benéfico para a resolução de perturbações do sono, enxaquecas, tensão pré-menstrual, autismo, síndrome de fadiga crónica, melhoria do desempenho desportivo, redução de câibras e espasmos e, dependendo do caso e dos sintomas, a suplementação recomendada poderá subir até aos 600-800 mg, ou mesmo mais, por dia.

Para reverter a carência do mineral recomenda-se a suplementação principalmente sob a forma de citrato de magnésio, por ser a formulação mais biodisponível. Será boa ideia, também, suplementar o organismo com vitaminas do complexo B ou um multivitamínico que contenha vitaminas do complexo B. Tal facto deve-se à importância que as vitaminas do complexo B, nomeadamente a vitamina B6, assumem na absorção do magnésio pelas células. Quanto maior o nível de vitamina B6 mais eficaz será a absorção do magnésio.

São vários os suplementos de Mg disponíveis no mercado, mas antes de mais deve certificar-se de que

**“São vários os suplementos de Mg disponíveis no mercado, mas antes de mais deve certificar-se de que apresenta realmente um défice do mineral.”**

apresenta realmente um défice do mineral. Geralmente inofensiva, a suplementação de Mg torna-se potencialmente perigosa se realizada por pessoas com problemas renais, que tomem diuréticos, antibióticos ou medicamentos para o coração.

Como em qualquer problema de saúde, a suplementação de Mg também deve ser determinada por um profissional habilitado. Não se automedique. Na tentativa de resolver uma carência de Mg, pode deitar tudo a perder. A sua saúde e bem-estar acima de tudo. Consulte um médico!

### Saber Mais:

<http://www.vitaminas.bayer.pt/scripts/pages/pt/magnesio.php>

<https://www.prozis.com/blog/pt-pt/beneficios-magnesio/>

<https://rotasaude.lusiadas.pt/magnesio-serve-obter/>

Especialista apela a cuidados redobrados

# Saúde oral deve ser prioridade para grávidas



**“A melhor atitude é sempre a prevenção e o diagnóstico precoce para evitar males maiores”**

**Gengivite ou periodontite são algumas das doenças que podem atingir as mulheres durante a gravidez, “caso não existam hábitos de higiene corretos”, alerta João Braga, médico dentista do grupo Best Quality Dental Centers (BQDC). “Esta última pode levar a que o bebé nasça prematuro ou com baixo peso”, sublinhou.**

O especialista do BQDC começa por explicar que “a principal causa da gengivite (inflamação das gengivas) na gravidez é a existência de placa bacteriana, e não a alteração hormonal como se pensa popularmente. A gengivite, se não for tratada, pode evoluir para uma periodontite que, por sua vez, pode provocar a perda dentária”.

“Durante a gravidez, pode também aumentar a sensibilidade dentária, uma vez que a cavidade oral é mais exposta ao ácido gástrico, devido ao aumento da possibilidade de refluxo gastro esofágico e vômitos. A presença dos sucos gástricos na boca (ácidos) potencia a erosão do esmalte dentário e, conseqüentemente, favorece o aparecimento da cárie dentária”, acrescenta o especialista.

Para evitar problemas maiores, uma mulher deve ter cuidados orais em toda a sua vida, mas nesta fase tem de existir um reforço. João Braga dá alguns conselhos importantes a este nível: “deve consultar o seu médico dentista (antes de engravidar e durante a gravidez) para um diagnóstico e tratamento completo, escovar os dentes no mínimo duas vezes por dia durante, pelo menos, dois minutos, usar o fio dentário, fazer uma dieta

equilibrada e, no pós-parto, é importante evitar a partilha da colher com o bebé para que não haja transmissão de bactérias”.

O especialista termina ao explicar que, “se tiver de fazer algum tratamento médico-dentário, mesmo com anestesia, não tem nada que temer. É apenas aconselhado que não faça radiografias sem a devida proteção do abdómen e, no primeiro trimestre, devem-se evitar procedimentos demasiado invasivos. A melhor atitude é sempre a prevenção e o diagnóstico precoce para evitar males maiores e de mais difícil resolução”.

#### Saber Mais:

<https://www.vitalhealth.pt/saude/7026-est%C3%A1-sa%C3%A9-oral-deve-ser-uma-prioridade.html>

<https://saude.abril.com.br/blog/cuide-da-sua-boca/periodontite-um-desafio-a-saude-bucal/>

Revela estudo do INSA

# Um terço dos portugueses não segue recomendações de saúde oral

**Estudo do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA), publicado no jornal médico *Acta Odontologica Scandinavica*, mostra que mais de um terço dos portugueses não escova os dentes como recomendado.**

De acordo com esta análise, apenas 65 por cento dos portugueses adultos, entre os 25 e os 74 anos de idade, escova os dentes pelo menos duas vezes ao dia. Isto significa que 35 por cento da população ainda não adotou o comportamento recomendado pelas entidades de saúde em matéria de higiene oral.

Tendo por base os dados recolhidos no primeiro Inquérito Nacional de Saúde com Exame Físico em 2015, este estudo realizado pelo INSA através do seu Departamento de Epidemiologia teve como objetivo apurar a prevalência de hábitos de higiene oral na população portuguesa e avaliar a sua associação com fatores sociodemográficos e socioeconómicos.

O estudo, que contou com a colaboração de 4 911 indivíduos, mostra que

aqueles que residem em áreas urbanas e aqueles que possuem maior nível educacional são os que mais cuidados têm quanto a esta matéria. Os resultados mostram, por outro lado, que os homens com baixa escolaridade são os que menos se preocupam com a sua saúde oral.

Outro dos resultados mostra que a adesão às recomendações de escovagem dos dentes emitidas pela Direção-Geral da Saúde (DGS) é superior nas mulheres (75,1 por cento *versus* 53,9 por cento nos homens).

Neste sentido, “estes resultados sugerem a necessidade de abordagens integradas, desde medidas que lidam com as desigualdades sociais até ações focadas na melhoria da literacia em saúde.

Também é importante expandir os serviços de assistência odontológica



e melhorar a cobertura efetiva para aumentar o acesso da população rural”, recomendam os doze analistas que assinam o estudo do INSA.

#### Saber Mais:

<https://www.sns.gov.pt/noticias/2019/02/15/insa-habitos-de-higiene-oral/>

<http://www.insa.min-saude.pt/infografico-insa-%E2%94%80-higiene-oral/>

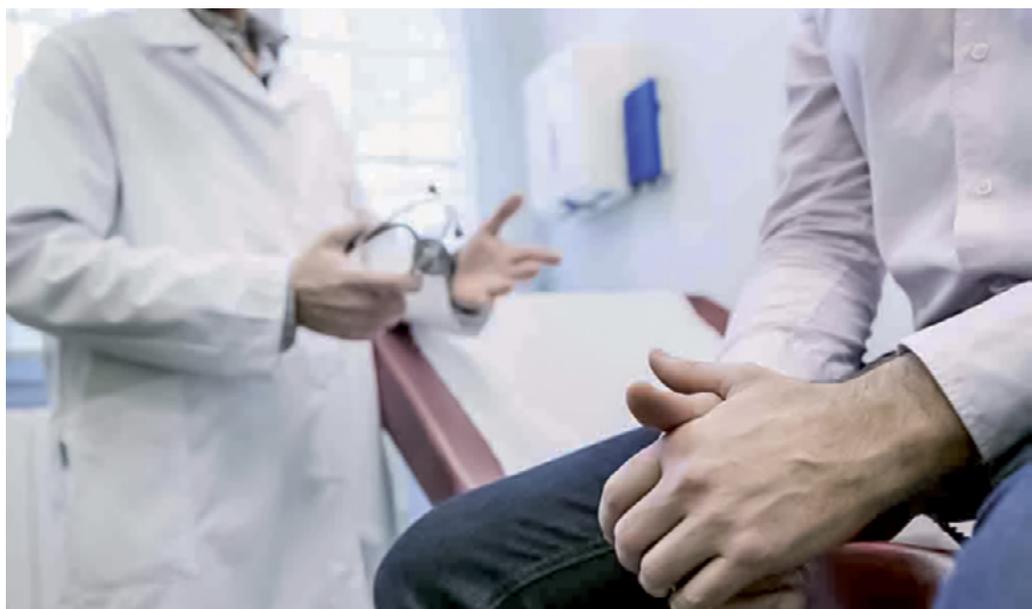
Estudo publicado na revista *Morbidity and Mortality Weekly Report*

# Aumenta transmissão de sífilis entre heterossexuais que usam drogas

**Uma proporção substancial da transmissão de sífilis parece estar a ocorrer entre heterossexuais que usam drogas, especialmente a metanfetamina, de acordo com pesquisa publicada na revista *Morbidity and Mortality Weekly Report*, do Centro de Controlo e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos (CDC, na sigla em inglês).**

Cientistas do CDC em Atlanta, nos Estados Unidos, analisaram os dados nacionais de vigilância da sífilis primária e secundária (P&S) de 2013 a 2017 e examinaram a percentagem de casos entre mulheres, homens que fazem sexo apenas com mulheres (HSM), e homens que fazem sexo com homens (HSH) que relataram comportamentos de risco relacionados com o uso de drogas nos últimos 12 meses.

Os pesquisadores descobriram que o uso relatado de metanfetaminas, drogas injetáveis e heroína mais do que duplicou entre 2013 e 2017 entre mulheres e HSM com sífilis primária e secundária.



Em 2017, respetivamente 16,6; 10,5 e 5,8 por cento das mulheres com sífilis P&S usaram metanfetaminas, drogas injetáveis e heroína durante os 12 meses anteriores. As tendências foram semelhantes entre os HSM, mas não entre os HSH.

O estudo concluiu que a sífilis heterossexual e o uso de drogas, particularmente o uso de metanfetaminas, são epidemias interligadas e inter-relacionadas nos Estados Unidos.

De acordo com os autores do estudo, a colaboração entre os programas de controlo de doenças sexualmente transmissíveis e os parceiros que fornecem serviços para pessoas com transtornos por uso de substâncias será essencial para abordar os recentes aumentos de casos de sífilis heterossexual e vincular os pacientes aos serviços clínicos e de prevenção.

#### Saber Mais:

<http://www.boasaude.com.br/noticias/11852/cresce-a-transmissao-da-sifilis-entre-heterossexuais-usuarios-de-drogas.html>

<http://www.apf.pt/infecoes-sexualmente-transmissiveis/sifilis>



Médicos já recomendam suplemento de vitamina D por mais tempo

# Crianças não apanham sol suficiente

**O sol não está a ser bem aproveitado, as crianças brincam menos na rua e os estudos revelam falta de vitamina D. A pediatra Carolina Prelhaz afirma que é por isso que os médicos já recomendam suplemento de vitamina D além do primeiro ano de vida.**

A recomendação é que todos os bebés com duas semanas comecem a tomar vitamina D. “Todos estão recomendados a iniciar, pela segunda semana de vida, uma gota de vitamina D oral durante o primeiro ano e já há recomendações para se estender isto um bocadinho mais”, explica à TSF a pediatra Carolina Prelhaz.

E a culpa é da forma como não estamos a aproveitar o sol. “Não saímos de casa. Saímos no verão, mas, depois, no resto do ano, ou está muito frio, ou está a chover, e as crianças brincam muito menos na rua, estão muito mais

fechadas. Claro que há honrosas exceções, mas, no geral, temos alguma falta de vitamina D. Há estudos sobre isso e cada vez mais se sabe as repercussões que isso terá a nível cardiovascular e da mortalidade”.

Sabe-se que a exposição solar é essencial para a produção de vitamina D, uma vitamina lipossolúvel que não existe naturalmente em muitos alimentos, mas que ajuda a tornar os ossos mais fortes, ajuda a controlar e a prevenir a diabetes e a proteger o coração.

Os alimentos com maior teor em vitamina D são os peixes gordos (salmão, atum e cavala, por exemplo) e óleos de peixe. Alguns alimentos fortificados como o leite, bebidas e cremes vegetais, cereais de pequeno-almoço e pão também têm vitamina D, mas a exposição solar é imprescindível para que o processo de síntese desta vitamina ocorra.

#### Saber Mais:

<https://www.tsf.pt/sociedade/saude/interior/criancas-nao-apanham-sol-suficiente-medicos-ja-recomendam-suplemento-de-vitamina-d-10615677.html>

<https://www.deco.proteste.pt/saude/doencas/dicas/vitamina-d-na-dose-certa-e-sem-suplementos>

Indicam dados oficiais

# Cerca de 40% dos casos vistos nas urgências em 2018 foram pouco ou nada urgentes

**Cerca de 40 por cento dos atendimentos em urgência nos hospitais públicos no ano passado foram considerados pouco ou nada urgentes, sendo quase 2,2 milhões de casos, segundo dados oficiais.**

Os números das urgências por triagem de Manchester, que determina o grau de prioridade clínica, indicam que quase 2,2 milhões dos atendimentos receberam pulseira verde ou azul, sendo considerados pouco urgentes ou não urgentes, segundo dados disponíveis no portal da Transparência do SNS.

A atribuição do verde e do azul como prioridade clínica significa que os utentes poderiam ser encaminhados para outros serviços de saúde, como os cuidados primários.

Os 40 por cento de atendimentos em urgência hospitalar que, em 2018, não foram considerados realmente urgentes aquando da triagem estão em linha com a proporção que se tem verificado nos últimos anos.

O Ministério da Saúde divulgou na passada quinta-feira, 14 de fevereiro, números que exibem que as urgências hospitalares registaram uma subida ligeira em 2018, num total de 6,36 milhões de atendimentos, depois de, no ano de 2017, se ter verificado uma redução.

A análise aos dados do portal do SNS sobre a proporção na atribuição de prioridades teve em conta os 5,5 milhões de atendimentos com uma das cinco cores da triagem de Manchester, uma vez que há casos sem pulseira atribuída e outros com pulseira branca (recebidos por razões administrativas ou casos clínicos específicos).



As cores da triagem de Manchester são vermelho (emergente), laranja (muito urgente), amarelo (urgente), verde (pouco urgente) e azul (não urgente).

Os dados de 2018 mostram que a cor amarela foi a pulseira mais vezes atribuída nas urgências no ano passado, com 2,6 milhões de atendimentos.

A atribuição de prioridade laranja – casos muito urgentes – foi dada a menos de 600 mil atendimentos num total de 6,3 milhões, enquanto a vermelha foi atribuída em 20 500 casos.

De acordo com os números do portal do SNS, houve ainda, no ano passado, mais de 700 mil atendimentos sem triagem de Manchester efetuada e cerca de 160 mil casos com atribuição de pulseira branca.

#### Saber Mais:

<https://observador.pt/2019/02/17/cerca-de-40-dos-casos-vistos-nas-urgencias-em-2018-foram-pouco-ou-nada-urgentes/>

<https://www.sns.gov.pt/transparencia/>

Problema afeta mais de 30% das mulheres e 15% dos homens

# Maioria dos portugueses com incontinência urinária não vai ao médico

**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://www.medis.pt/mais-medis/saude-e-medicina/incontinencia-urinaria-sai-ba-porque-afeta-mais-as-mulheres/>

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

<https://apurologia.pt/>

Objetivo da medida é não colocar em causa a saúde pública

# Facebook vai censurar conteúdo anti-vacinação

**A rede social Facebook vai suprimir publicações anti-vacinação. O objetivo é proibir a divulgação de informação que possa colocar em causa a saúde pública, avança a CNN.**



“Temos vindo a dar passos para diminuir a distribuição da desinformação relacionada com a saúde no Facebook, mas sabemos que há mais a fazer. Atualmente, estamos a trabalhar com especialistas para fazermos mais mudanças, que anunciaremos em breve”, disse, na passada sexta-feira, um representante da rede social.

A ideia surgiu porque, nos últimos anos, muitos ativistas contra a vacinação têm usado o Facebook para partilhar comentários e informação na tentativa de dissuadir os cidadãos de tomarem vacinas. Para além disto, estão a aumentar o número de casos de sarampo e de outras doenças infecciosas nos Estados Unidos.

No estado de Washington, onde as taxas de vacinação atingem números muito baixos, foi declarado o estado de

emergência em janeiro por causa de um surto de sarampo que afetou pelo menos 58 pessoas.

A medida conta com o apoio do professor e fundador do departamento de ética médica da Universidade de Nova Iorque, Arthur Caplan, e do presidente do Comité norte-americano da Inteligência, Adam Schiff, que dirigiu uma carta aberta aos diretores do Facebook, Mark Zuckergers, e do Google, Sundar Pichhai, onde manifestava a sua preocupação com a crescente informação sobre a não vacinação que circula na Internet.

“O Facebook e o Instagram estão a recomendar mensagem onde se desencoraja os pais de vacinarem os filhos - uma ameaça direta à saúde pública e o reverter do progresso do combate às doenças evitáveis através da vacinação”, escreveu.

“Não há evidências que sugiram que as vacinas causam doenças fatais ou incapacitantes e a disseminação das teorias infundadas sobre os perigos da vacinação representam um grande risco para a saúde pública”, continuou Schiff.

Quem não está satisfeito com a posição do Facebook são os ativistas anti-vacinação que, na semana passada, organizaram-se para protestar em frente ao Congresso, em Washington. Afirmam que a medida promove a falta de liberdade de expressão e coloca em causa a saúde pública.

#### Saber Mais:

<https://www.dn.pt/vida-e-futuro/interior/facebook-vai-censurar-conteudo-anti-vacinacao--10587701.html>

<https://schiff.house.gov/news/press-releases/schiff-sends-letter-to-google-facebook-regarding-anti-vaccine-misinformation>

Primeiro caso de cura ocorreu há 12 anos

# Cientistas anunciam segundo paciente com VIH curado após transplante

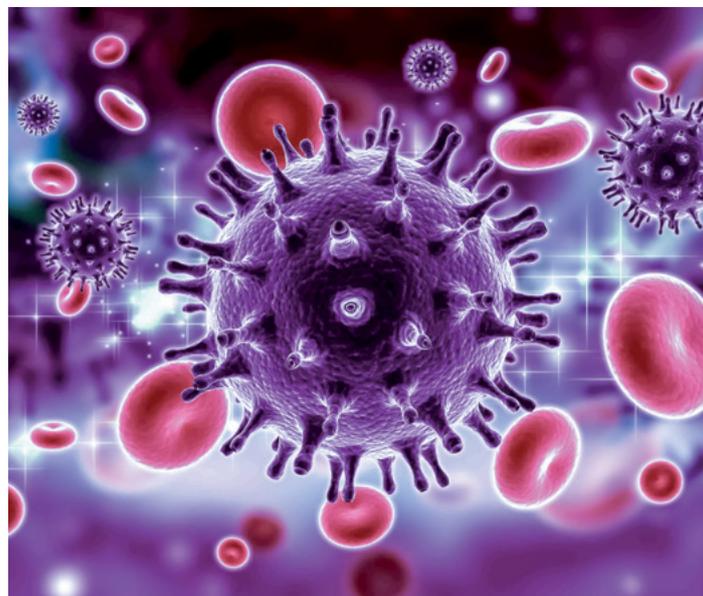
**Cientistas internacionais consideram que um londrino, que está em remissão do VIH há um ano e meio, é o segundo paciente no mundo com o vírus a ser curado, 12 anos depois do primeiro, de acordo com a imprensa dos Estados Unidos.**

Divulgado na segunda-feira pela revista *Nature*, o caso é “premature demais” para ser declarado oficialmente curado, mas os especialistas falam abertamente de “cura” em entrevistas, após um ano e meio sem o paciente tomar medicamentos anti-VIH, segundo o jornal *The New York Times*.

O VIH do “Paciente de Londres”, que permanece em anonimato, começou a sua remissão como consequência de um transplante de medula óssea cujo objetivo era tratar um cancro de que também sofria.

O caso é quase idêntico ao de Timothy Brown, conhecido nos meios médicos como “Paciente de Berlim”, que, em 2007, foi o primeiro paciente declarado curado do VIH.

Nos dois casos, as células ósseas que receberam



vieram de doadores com um gene CCR5 disfuncional. Outros pacientes com VIH que receberam transplantes de células com o gene CCR5 funcional tiveram melhora e ficaram meses sem medicação, mas o vírus retornou.

A cura deste segundo paciente seria de vital importância, já que o “Paciente de Berlim” deixaria de ser mais um caso isolado.

Embora seja improvável que os transplantes de medula óssea sejam estabelecidos como tratamento para o VIH por causa dos riscos associados, células imunes semelhantes poderiam ser usadas, dizem os especialistas.

“Isso motivará as pessoas de que a cura não é um sonho. É alcançável”, disse ao NYT a médica Annemarie Wensing,

viologista do Centro Médico Universitário de Utrecht, na Holanda.

Em declarações ao jornal *nova-iorquino*, o “Paciente de Londres” considerou “surreal” e “arrasador” que apenas um transplante tenha permitido curar o cancro e o VIH.

“Sinto-me responsável por ajudar os médicos a entender como isso aconteceu para que eles possam desenvolver a ciência”, afirmou. “Eu nunca pensei que haveria uma cura durante a minha vida”, acrescentou o paciente.

#### Saber Mais:

<http://agenciaaids.com.br/noticia/the-new-york-times-paciente-passa-por-transplante-de-medula-e-pode-estar-livre-do-hiv-afirmam-cientistas/>

<https://noticias.r7.com/saude/cientistas-apontam-2-paciente-com-hiv-curado-apos-transplante-05032019>



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

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

Alerta o GAT

# Mulheres continuam mais vulneráveis à infeção por VIH

No âmbito do Dia Internacional da Mulher, assinalado no dia 8 de março, o GAT - Grupo de Ativistas em Tratamentos alerta para a situação das mulheres face ao VIH e SIDA e pede o reforço de programas de prevenção, rastreio, ligação e retenção nos cuidados de saúde que promovam a saúde das mulheres.

De acordo com a Coalition PLUS, 51 por cento das pessoas que vivem com o VIH no mundo são mulheres. Em 2019, a SIDA continua a ser a primeira causa de mortalidade entre as mulheres de 15 a 49 anos de idade.

Nos países industrializados, essa percentagem tem tendência a diminuir, ainda assim, em território nacional, as mulheres infetadas com VIH representam cerca de 30 por cento das infeções nas zonas de maior prevalência, fazendo de Portugal um dos países

européus com maior prevalência da infeção no género feminino.

“Infelizmente, continua a existir uma grande desigualdade entre géneros, o que torna, muitas vezes, a mulher mais vulnerável à infeção do VIH. Só com a liderança, capacitação e participação plena das mulheres, conseguiremos responder cabalmente aos problemas de saúde sexual e reprodutiva. E só assim as mulheres poderão proteger-se contra o risco de infeção pelo VIH”, afirma Marta Maia, da direção do GAT.

“É fundamental reforçar os programas de prevenção que promovam a saúde das mulheres, mas também é muito importante desafiar os atuais papéis atribuídos ao homem e à mulher, e reforçar que a transmissão do VIH é sempre uma responsabilidade de ambos os parceiros”, acrescenta.



“Devido a fatores biológicos e socioeconómicos, as mulheres são um grupo mais vulnerável ao VIH e outras infeções sexualmente transmissíveis. No caso das mulheres da população africana, estamos a falar de um grupo prioritário que faz face a problemas de dupla discriminação, por serem mulheres e por serem migrantes. É necessário promover iniciativas junto destas populações mais vulneráveis, que, muitas vezes, têm menos acesso à informação e aos serviços de saúde”, explica Marta Maia.

#### Saber Mais:

<https://www.dn.pt/lusa/interior/grupo-de-ativistas-em-tratamentos-alerta-para-situacao-das-mulheres-com-vih-sida-10658648.html>

[https://www.gatportugal.org/noticias/dia-internacional-da-mulher-8-de-marco-gat-alerta-para-a-situacao-das-mulheres-face-ao-vih-e-sida\\_119](https://www.gatportugal.org/noticias/dia-internacional-da-mulher-8-de-marco-gat-alerta-para-a-situacao-das-mulheres-face-ao-vih-e-sida_119)

# SIMILARES TERAPÊUTICOS?



# ÍNDICE<sup>®</sup> PRO



## Android e iOS

Compatível com as últimas versões

Faça Download Gratuito nas App Stores



Google play



Available on the  
App Store

# ÍNDICE<sup>®</sup> PRO



Download Gratuito



Compatível com as últimas versões iOS e Android