

GINÁSIO EM CASA

ÍNDICE[®]

MAI 2019

TODA A SAÚDE[®]

WWW.INDICE.PT

MAGAZINE DE SAÚDE

EPILEPSIA

O QUE É E COMO
VIVER COM ELA?

VACINAÇÃO

INQUÉRITO MOVA

CRIANÇAS

não apanham
sol suficiente

RECÉM-NASCIDO:

BOLÇAR



ISSN: 1646-3668

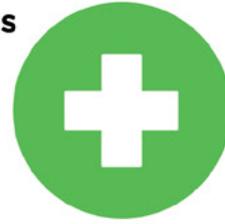


9 771646 366003



TUPAM
editores SA

Farmácias



Medicamentos



Interações



www.indice.pt

Artigos



Notícias



Suplementos



Magazines



... e Muito mais





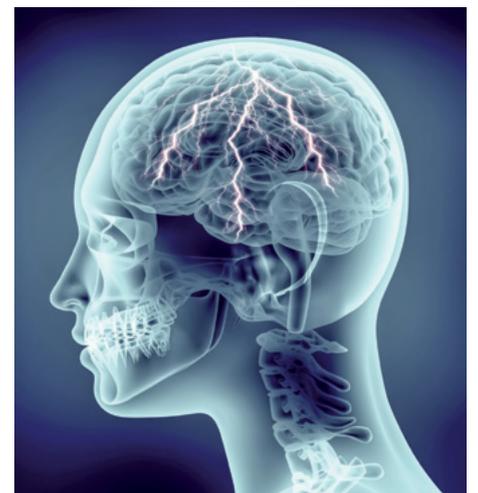
6 **Perceções sobre a vacinação**

94 por cento acredita ter as vacinas em dia.
Será que é assim?



20 **Recém-nascidos:
bolçar!**
É normal?

34 **Ginásio em casa**
Ponha fim às desculpas e
fique em forma!



48 **Epilepsia**
O que é e como conviver
com ela?

12 **Ambiente**

Cientistas encontram cocaína em camarões no Reino Unido



12

13 **Ambiente**

Região Centro já ativou Plano de Contingência de Saúde para o verão

14 **Bullying infantil**

Raparigas são mais vulneráveis a sofrer de bullying

15 **Cardiologia**

Publicadas novas diretrizes sobre prevenção primária das doenças cardiovasculares

16 **Cognição**

Pensar em café é suficiente para estimular o cérebro

17 **Contaminação hospitalar**

Cortinados dos hospitais são “ninho” de bactérias

18 **Diabetes**

DiabPT United procura jogadores para ganhar o Europeu de Futsal para Pessoas com Diabetes



18

19 **Dieta cetogénica**

Descubra os alimentos-chave e proibidos na dieta cetogénica

26 **Dietas e bem-estar**

Dieta do chá de hibisco pode eliminar até quatro quilos em 15 dias



26

27 **Doença celíaca**

Biossensor deteta glúten na dieta de celíacos

28 **Doenças infecciosas**

Brasil regista redução de 38% dos casos de malária este ano

29 **Farmacovigilância**

França alerta para riscos do uso do ibuprofeno e cetoprofeno

30 **Gestação**

Deixar de fumar durante a gravidez diminui risco de parto prematuro

31 **Gestação**

Pais de prematuros vão ter licença parental mais longa



31

32 **Imunoalergologia**

Portugueses registam valor recorde de consumo de anti-histamínicos em 2018

33 **Infantil**

Piscinas de bolas oferecem risco de contaminação para crianças

40 **Medicina alternativa**

Cogumelos podem ser um poderoso superalimento medicinal



40

41 **Menopausa**

Menopausa precoce associada a aumento do risco de cancro da bexiga

42 **Nanotecnologia**

Sensor inovador deteta hormona envolvida em desordens mentais

43 **Natalidade**

Nascimentos em Portugal aumentam e registam valor mais alto em sete anos



43

44 **Obesidade**

Obesidade severa atinge cerca da 400 mil crianças de 21 países europeus

45 **Oncologia**

LPCC angaria 25 mil euros para investigação oncológica

46 **Pediatria**

Estudo de revisão avalia segurança e eficácia do uso do lítio em crianças e adolescentes

47 **Pediatria**

Repetição é a chave para ensinar as crianças a terem alimentação saudável



47

54 **Psicologia**

Psicólogos lamentam que se espere mais de quatro anos para uma consulta

55 **Radioterapia**

Elixir bucal alivia dor causada pela radioterapia

56 **Rede hospitalar**

Investimento de 91 milhões de euros vai chegar a dez hospitais nos próximos três anos



56

57 **Saúde e bem-estar**

Açúcar aumenta sensação de fadiga e piora humor

58 **Saúde e bem-estar**

Ocorrência de lesões oftalmológicas após AVC é elevada

59 **Saúde e nutrição**

Arroz pode proteger contra a obesidade

60 **Saúde e nutrição**

Estudo revela porque não conseguimos dizer que não a doces

61 **Saúde e nutrição**

Maioria dos portugueses preocupada com alimentação saudável

62 **Saúde e segurança**

Quase 40% dos trabalhadores trabalham em excesso

Perceções sobre a vacinação

94 por cento acredita ter as vacinas
em dia. Será que é assim?



Por ocasião da Semana Europeia de Vacinação, promovida pela Organização Mundial da Saúde (OMS), evento que teve lugar entre os dias 24 a 30 de abril, a coordenadora do Programa Nacional de Vacinação (PNV), Teresa Fernandes veio realçar a importância de promover a vacinação, numa altura em que, segundo dados da OMS, se assiste a uma escalada no aumento dos casos de sarampo em todo o mundo.



“

várias outras entidades se associaram à OMS e à Vaccines Europe para reforçar notoriedade e fortalecer a percepção da importância e dos benefícios da vacinação

”

Segundo a OMS as vacinas evitaram pelo menos 10 milhões de mortes entre 2010 e 2015, e protegeram muitos milhões de pessoas de doenças como o sarampo, a pneumonia ou a tosse convulsa.

O ambicioso Plano de Ação Global de Vacinas, que tem como o objetivo melhorar o acesso às vacinas em todas as regiões do mundo e, por essa via, prevenir milhões de mortes até 2020, teve um início auspicioso, mas tem vindo lentamente a perder fôlego, lembrando que a vacinação é um dos meios mais baratos e eficazes de prevenir doenças infecciosas graves.

Refere ainda aquela entidade que as vacinas têm sido uma sucessão de êxitos em todo o mundo, constituindo uma das histórias de maior sucesso da medicina moderna, salientando ainda que programas de imunização bem-sucedidos também permitem que as prioridades nacionais como a educação e o desenvolvimento económico, se concretizem.

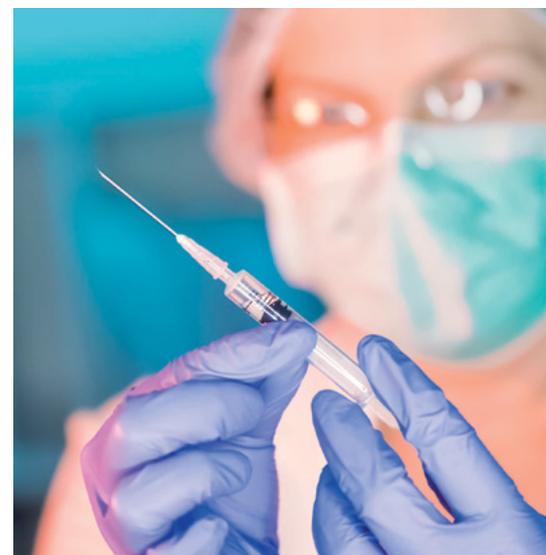
Ainda no âmbito daquela celebração, a Direção-Geral da Saúde (DGS), veio a público anunciar a criação de uma rede de municípios denominada “Embaixadores da Vacinação” com o objetivo de “promover a cobertura universal da vacinação num mundo de desafios globais”, e reforçar a mensagem de que as vacinas são um direito, um dever e um ato de solidariedade na defesa da saúde individual e pública.

Segundo a DGS trata-se de uma “iniciativa pioneira” visando articular e otimizar a colaboração dos municípios na promoção da literacia para a vacinação a implementar como “modelo piloto” na Área Metropolitana de Lisboa, através

da assinatura de uma carta de compromisso.

Também no âmbito da Semana Europeia de Vacinação, a UNICEF veio a público revelar que cerca de 169 milhões de crianças não receberam a primeira dose da vacina, entre 2010 e 2017, o que equivale a uma média anual de 21,1 milhões de crianças, referindo ainda que só em 2017, cerca de 110 mil pessoas, na sua maioria crianças, morreram de sarampo, o que representa um acréscimo de 22 por cento relativamente ao ano anterior.

Entre nós, várias outras entidades se associaram à OMS e à Vaccines Europe para reforçar notoriedade e fortalecer a percepção da importância e dos benefícios da vacinação, designadamente a Associação Portuguesa da Indústria Farmacêutica (APIFARMA), que sob o mote “Prevenir, Proteger, Vacinar”, visa homenagear todos os que contribuem para proteger vidas através da vacinação: os investigadores que desenvolvem vacinas eficazes e seguras, as autoridades que contribuem para um acesso equitativo à vacinação, os profissionais de saúde que administram as vacinas, os pais que





optam por vacinar os seus filhos, e todos os que partilham informações baseadas na evidência científica sobre vacinas.

Perceção e realidade

Pela sua importância e atualidade, damos aqui destaque a um inquérito levado a cabo pelo Movimento Doentes Pela Vacinação (MOVA), que tal como as iniciativas levadas a cabo por outras entidades, se enquadrou na Semana Europeia da Vacinação (European Immunization Week) e que constitui um retrato da realidade no nosso país, onde segundo afirmam “a pneumonia mata, em média, 23 pessoas por dia, nos hospitais portugueses”.

Este movimento foi fundado em 26 de abril de 2017, no âmbito da Semana Europeia da Vacinação, pela associação RESPIRA, com o apoio da Fundação Portuguesa do Pulmão (FPP) e do Grupo de Estudos de Doenças Respiratórias da

Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar (GRESF), tendo por objetivo reverter a falta de informação ou de prescrição, relativa às taxas de imunização na idade adulta.

Consciente das baixas taxas de vacinação na idade adulta, o MOVA, criado com o “propósito de divulgar recomendações, estatutos e direitos, e sensibilizar a população, profissionais de saúde e governantes para a importância da vacinação” realizou um inquérito para avaliar as perceções da comunidade sobre vacinação e a sua importância ao longo da vida, tendo sido divulgado no decurso das celebrações deste ano da Semana Europeia da Vacinação sob o tema “heróis da vacinação”.

- **94,3% dos inquiridos acredita ter as suas vacinas em dia e 89,1% considera-as fundamentais na prevenção de doenças graves.**
- **87,4% das pessoas afirmou saber para que doenças deve estar vacinado na sua idade apesar de, nas idas ao médico, apenas 48% falar sobre vacinação.**
- **Entre os inquiridos pertencentes ao grupo com risco acrescido de contrair Pneumonia, apenas 44,62% tinha sido aconselhado a vacinar-se contra a doença.**
- **Pneumonia e Raiva no fundo da tabela das doenças para as quais os inquiridos sabem haver vacina.**

“

Continua a haver, no entanto, algum desconhecimento entre quem devia estar mais informado, no caso, os grupos em maior risco.

”

«A vacinação deve ser uma preocupação de todos, e deve estar presente em todas as fases das nossas vidas», explicou Isabel Saraiva, fundadora do MOVA, vice-presidente da Respira e presidente da Fundação Europeia do Pulmão. «Para ajustarmos as ações do MOVA às necessidades da população, propusemo-nos a avaliar as perceções da comunidade sobre vacinação, através de um inquérito aos nossos seguidores e seus contactos. Os resultados falam por si: começamos, como comunidade, a ter uma boa consciência da importância da vacinação, não só nos mais novos, mas em todas as faixas etárias. Continua a haver, no entanto, algum desconhecimento entre quem devia estar mais informado, no caso, os grupos em maior risco».

Entre os inquiridos mais vulneráveis à Pneumonia (quem sofre de doenças crónicas como diabetes, asma, DPOC, doença respiratória crónica, doença cardíaca, doença hepática crónica, é doente renal ou portador de VIH ou tem mais de 65 anos), apenas 44,62 por cento tinha sido aconselhado pelo seu médico a vacinar-se contra a doença. 55,38



por cento, apesar de ter maior probabilidade de a contrair, não tinha sido aconselhado. Isto apesar de, do total dos inquiridos, 94,3 por cento das pessoas acreditar ter as suas vacinas em dia, e de existir, desde 2015, uma Norma da Direção Geral da Saúde (011/2015) que recomenda a vacinação de grupos de adultos com risco acrescido de contrair doença invasiva pneumocócica (DIP).



Dados que casam com os resultados apurados quando foi solicitado que os inquiridos selecionassem as patologias para as quais sabiam haver vacina. A Pneumonia ficou na última posição. A Gripe foi a que mais se destacou (98,6 por cento), seguida do Tétano (97,3 por cento). Bastante mediáticos, o Sarampo registou 94,7 por cento, a Meningite 91,1 por cento, e o HPV 90,3 por cento. Varicela (84,6 por cento), Hepatite (82,1 por cento), Poliomielite (81,4 por cento) ocuparam as posições seguintes. A lista fechou com a Raiva (69,3 por cento) e com a Pneumonia (66,9 por cento).

Vacinas são fundamentais para 89,1 por cento

Para 89,1 por cento dos inquiridos, as vacinas são fundamentais na prevenção de doenças graves. 8,5 por cento considerou-as importantes e 2 por cento úteis. Boas notícias: apenas 0,5 por cento as classificou como dispensáveis.

94,3 por cento dos inquiridos acredita ter as suas vacinas em dia

“

Dos inquiridos com mais de 65 anos, 58 por cento afirmou vacinar-se todos os anos contra a Gripe.

”

e 87,4 por cento afirmou saber para que doenças deve estar vacinado na sua idade. Isto apesar de, nas idas ao médico, apenas 48 por cento falar sobre vacinação. Esta discrepância pode explicar-se pela existência de outras importantes e fidedignas fontes de conhecimento e aconselhamento, como os profissionais de saúde.

A partir da adolescência, 16,3 por cento dos adultos inquiridos afirma não lhe ter sido recomendada qualquer vacina. Números em linha com o que acontece com os inquiridos com filhos a partir dos 10 anos: entre os inquiridos com filhos com mais de 10 anos, 88,95 por cento já tinha sido aconselhado

a fazer reforço vacinal. 9,39 por cento referiu que não e 1,66 por cento não sabia.

Dos inquiridos com mais de 65 anos, 58 por cento afirmou vacinar-se todos os anos contra a Gripe. 19,81 por cento fá-lo de forma pontual e 21,62 por cento referiu nunca o ter feito.

96,5 por cento considera que a vacinação deve ser uma preocupação ao longo da vida mas, quando questionados sobre que faixas etárias se devem vacinar, apenas 87 por cento selecionou todas as opções: bebés, crianças, adolescentes, jovens adultos, adultos e idosos. Uma percentagem alta mas, ainda assim, com margem para melhorar.

A vacinação ao longo da vida é uma das bandeiras do MOVA. Fundado há dois anos pela Respira, durante a Semana Europeia da Vacinação, com o apoio da Fundação Portuguesa do Pulmão e do GRESP, e no seguimento de entradas de referência como a

“

A vacinação ao longo da vida é uma das bandeiras do MOVA.

”

Liga Portuguesa Contra a Sida, a Associação Portuguesa de Asmáticos e a Associação Portuguesa de Insuficientes Renais, o MOVA deu, recentemente as boas-vindas à FPAD – Federação Portuguesa de Associações de Pessoas com Diabetes.

«Somos, neste momento, compostos por sete entidades. Todas distintas nas patologias e nas causas que defendem, mas todas unidas num objetivo comum: a promoção dos direitos dos doentes», explicou Isabel Saraiva, vice-Presidente da Respira e fundadora do MOVA. «No caso da vacinação antipneumocócica, causa que originou o nosso Movimento,



todas as associações de doentes representam grupos de risco, e todas têm indicação para a fazer», concluiu.

Através de um campanha composta por pequenos vídeos de sensibilização para a importância da vacinação, promovida ao longo da Semana Europeia da Vacinação 2019, foram divulgadas as entidades envolvidas no inquérito que puderam ser conhecidas através da página Facebook do MOVA, bem como nas páginas individuais das associações envolvidas.

Ficha Técnica: Nome do Inquérito: MOVA | Perceções sobre Vacinação; 661 respostas recolhidas entre 25.03.2019 e 16.04.2019; Pessoas residentes em Portugal com mais de 18 anos; fonte primária de contacto | Página de FB MOVA

Saber Mais:

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

<https://www.sns.gov.pt/noticias/2019/04/24/semana-europeia-de-vacinacao/>

www.vaccineseuropa.eu/manifesto



Estudo tinha como objetivo avaliar exposição de animais a micropoluentes

Cientistas encontram cocaína em camarões no Reino Unido

A descoberta foi feita durante um estudo que pretendia avaliar a exposição de animais selvagens, como o camarão de água doce, a micropoluentes. Mas, para além de encontrarem quantidades mínimas de alguns produtos químicos nos animais, os investigadores britânicos encontraram cocaína.



O estudo, realizado em colaboração com a Universidade de Suffolk, foi publicado na revista científica *Environment international*.

Para o investigador do King's College, Leon Barron, esta descoberta é surpreendente, principalmente porque as amostras colhidas dizem respeito a uma zona rural.

Os testes avaliaram amos-

tras de 15 locais diferentes dos rios Alde, Box, Deben, Gipping e Waveney, em Suffolk. "Poderíamos esperar encontrar o que encontrámos em áreas urbana como Londres, mas não em bacias menores e mais rurais", disse com preocupação.

Mas a verdade é que, neste estudo, os investigadores dizem que, "pela primeira vez", encontraram

"um conjunto diversificado de produtos químicos, incluindo drogas ilícitas e pesticidas na vida selvagem do Reino Unido".

"A cocaína estava presente em todas as amostras", frisaram ainda os investigadores.

De acordo com o principal autor do estudo, o aspeto mais preocupante é mesmo o facto de terem sido as drogas ilícitas as que mais foram detetadas nesta análise. Para além da cocaína, foram detetadas ainda a cetamina e um pesticida proibido, o fenuron.

Nic Bury, um dos autores deste estudo, afirma que é "preciso investigar se a presença de cocaína em animais aquáticos é um problema apenas na região de Suffolk, ou uma ocorrência mais generalizada no Reino Unido".

"A saúde do meio ambiente tem atraído muita atenção do público devido aos desafios associados às mudanças climáticas e à poluição por microplástico. No entanto, o impacto da poluição química 'invisível', como as drogas, na saúde dos animais selvagens precisa ser levada mais a sério", sublinhou.

A presença de pesticidas que há muito foram proibidos no país também representa, de acordo com os cientistas, um desafio especial, uma vez que a origem destes materiais não foi possível de determinar.

Saber Mais:

<https://www.jn.pt/mundo/interior/cientistas-encontram-cocaina-em-camaroes-de-rios-ingleses-10855746.html>

<https://www.bethbiologia.com.br/2019/05/mudancas-climaticas-serao-desastrosas.html>

Plano vigora de 1 de maio a 30 de setembro

Região Centro já ativou Plano de Contingência de Saúde para o verão

O Plano de Contingência Saúde Sazonal, Módulo Verão - Região Centro 2019 entrou em vigor no dia 1 de maio e prolonga-se até dia 30 de setembro, anunciou a Administração Regional de Saúde do Centro (ARSC) num comunicado.



Este plano contém as “orientações estratégicas e referenciais que permitem comunicar o risco, e a gestão desse risco, à população e aos parceiros do setor da saúde, bem como capacitar os cidadãos para a sua proteção individual e a adequação dos serviços de saúde para uma resposta pronta e eficaz ao aumento da procura ou a uma procura diferente da esperada”.

“O objetivo principal consiste em prevenir e mini-

mizar os efeitos negativos do calor extremo na saúde da população em geral e dos grupos de risco em particular - idosos, crianças, pessoas com doenças crónicas e pessoas que trabalham ao ar livre, por exemplo”, refere o comunicado da ARSC.

Por outro lado, pretende-se “minorar outros fenómenos com impacto na saúde cuja frequência pode aumentar no verão, como os incêndios, afogamentos, acidentes ou

toxi-infeções alimentares coletivas”.

“A hidratação e a manutenção do conforto térmico são medidas/recomendações a implementar, em particular junto das populações mais vulneráveis e dos referidos grupos de risco”, lê-se na nota.

“Portugal tem sido afetado, ao longo dos últimos anos, por fenómenos climáticos extremos e, decorrente da sua localização geográfica, pode considerar-se um

dos países europeus mais vulneráveis às alterações climáticas e aos fenómenos climáticos extremos”, recorda a ARSC.

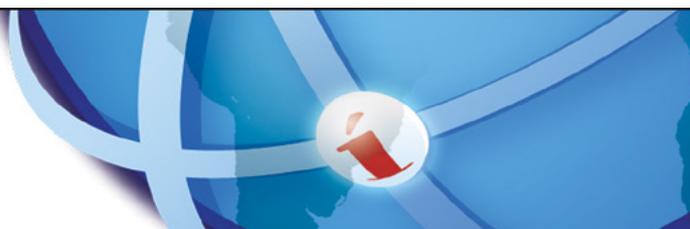
“Estas alterações de frequência e intensidade dos fenómenos climáticos extremos, que ocorrem com frequência na primavera/verão, sendo uma ameaça para a saúde pública, podem produzir efeitos graves na saúde humana, com um potencial aumento da morbilidade e aumento da procura dos serviços de saúde”, chama à atenção esta entidade.

Mais informações sobre o Plano de Contingência Saúde Sazonal, Módulo Verão - Região Centro 2019 podem ser consultadas na página oficial da ARSC.

Saber Mais:

<https://www.sns.gov.pt/plano-de-contingencia-sazonal/>

<http://www.arscentro.min-saude.pt/Documents/informa%C3%A7%C3%B5es/2019/Plano%20Ver%C3%A3o%20ARS%20Centro%202019.pdf>



Investigação publicada na revista *Nursing Research*

Raparigas são mais vulneráveis a sofrer de bullying

As raparigas são mais frequentemente intimidadas do que os rapazes e são mais propensas a considerar, planear ou tentar o suicídio, de acordo com uma pesquisa realizada pela Universidade de Rutgers, nos Estados Unidos.

Em geral, as raparigas são mais intimidadas que os rapazes, e também são mais propensas a considerar, planear ou tentar o suicídio em comparação com os rapazes, independentemente de serem vítimas de bullying ou não - embora os rapazes sejam mais propensos a morrer por suicídio.

Usando dois métodos de análise estatística, os cientistas mostraram a probabilidade de uma ligação entre os sintomas de bullying e depressão e o risco de suicídio e, de seguida, compararam

os resultados das duas metodologias.

Através do método de interações multiplicativas, o mais comumente usado, as descobertas foram compatíveis com as de outros investigadores, não mostrando diferenças entre rapazes e raparigas que sofrem de bullying na escola.

No entanto, ao usar a metodologia recomendada de interações aditivas, os cientistas descobriram que os efeitos do bullying são significativamente maiores em raparigas do que em rapazes, em todas as medidas de sofrimento

psicológico ou pensamentos e ações suicidas.

Segundo os cientistas, o bullying entre os rapazes é mais físico, enquanto o bullying sobre as raparigas é, predominantemente, realizado a nível psicológico.

O estudo foi publicado na revista *Nursing Research*.

Saber Mais:

<https://medicalxpress.com/news/2019-05-teen-girls-vulnerable-bullying-boys.html>

<https://www.jn.pt/nacional/interior/raparigas-sao-mais-vitimas-de-bullying-do-que-os-rapazes-10777968.html>

Pelo Colégio Americano de Cardiologia da Associação Americana do Coração

Publicadas novas diretrizes sobre prevenção primária das doenças cardiovasculares

Novas recomendações foram publicadas para a prevenção primária da doença cardiovascular aterosclerótica (ASCVD). As novas diretrizes do Colégio Americano de Cardiologia da Associação Americana do Coração foram apresentadas na reunião anual do American College of Cardiology, realizada de 16 a 18 de março de 2019 na cidade de Nova Orleães, nos Estados Unidos.



Os autores das novas recomendações afirmam que a promoção de um estilo de vida saudável ao longo da vida é a forma mais eficaz de prevenir a doença vascular aterosclerótica, a insuficiência cardíaca e a fibrilação atrial.

A estratégia mais eficaz para a prevenção de doenças cardiovasculares é uma abordagem de cuidados em equipa. Deve ser realizada uma estimativa de risco de dez anos para ASCVD para adultos

entre os 40 e os 75 anos de idade que estejam a ser avaliados para prevenção de doenças cardiovasculares.

Todos os adultos devem consumir uma dieta saudável com ênfase em vegetais, frutas, nozes, grãos integrais, proteína vegetal ou animal magra e consumo de peixe, além de minimizar a ingestão de gorduras trans, carnes processadas, hidratos de carbono refinados e bebidas açucaradas.

Aconselhamento e restrição calórica são recomendados para alcançar e manter a perda de peso em adultos com sobrepeso e obesidade. Recomenda-se pelo menos 150 minutos por semana de atividade física acumulada de intensidade moderada ou 75 minutos por semana de atividade física de intensidade vigorosa para adultos. Mudanças no estilo de vida são cruciais para adultos com diabetes *mellitus* tipo 2, indicam as novas diretrizes.

Todos os indivíduos podem tentar melhorar os seus hábitos alimentares e de exercícios, e isso é tão importante quando se pensa em querer viver vidas mais longas e saudáveis, segundo os autores.

Saber Mais:

<http://www.boasaude.com.br/noticias/11881/novas-diretrizes-para-a-prevencao-primaria-das-doencas-cardiovasculares.html>

<https://international.heart.org/pt>

Conclui estudo internacional

Pensar em café é suficiente para estimular o cérebro



Basta pensar em café para que o cérebro se torne mais alerta e estimulado, revela um estudo da Universidade de Toronto, no Canadá. A pesquisa foi publicada na revista *Consciousness and Cognition*.

“O café é uma das bebidas mais populares e muito se sabe sobre os seus efeitos físicos. Contudo, pouco se sabe sobre o seu efeito psicológico”, destacaram Sam Maglio e Eugene Chan, da Universidade de Toronto.

Por isso os dois investigadores decidiram estudar o efeito chamado “efeito multiplicador”, ou “efeito alavanca”, que se refere ao efeito que a exposição a sinais sutis pode ter sobre os nossos pensamentos e comportamentos.

“Queríamos ver se havia uma associação entre café e excitação de tal forma que, se simplesmente expusésse-

mos as pessoas a sugestões relacionadas com o café, a sua excitação fisiológica aumentaria, como aconteceria se elas tivessem realmente tomado café”, explicou Maglio.

A excitação em Psicologia refere-se a como áreas específicas do cérebro são ativadas para atingir um estado de alerta, desperto e atento. Ela pode ser desencadeada por vários fatores, incluindo as nossas emoções, neurotransmissores no cérebro ou as bebidas cafeinadas que consumimos.

Neste caso, os cientistas queriam explorar se a exposição a coisas que nos lembram o café poderia ter um efeito sobre a excitação, e eles estudaram isso comparando com dicas relacionadas ao chá.

Em quatro testes separados com voluntários de culturas ocidentais e orientais, eles descobriram que os participantes expostos a sugestões relacionadas com o café percebiam o tempo como mais curto e pensavam em termos mais concretos e precisos.

“As pessoas que experimentam a excitação fisiológica - mais uma vez, neste caso, como resultado do efeito multiplicador e não de beberem o próprio café - veem o mundo em termos mais específicos e detalhados”, disse Maglio, acrescentando que “isso tem várias implicações sobre como as pessoas processam informações e fazem julgamentos e tomam decisões”.

No entanto, o efeito não foi tão forte entre os participantes que cresceram em culturas orientais. Maglio especula que a associação entre café e excitação não é tão forte em culturas menos dominadas pelo café.

Saber Mais:

<https://www.diariodasaude.com.br/news.php?article=basta-lembrar-cafe-estimular-nosso-cerebro&id=13370>

<https://www.sciencedirect.com/journal/consciousness-and-cognition>

Alerta estudo realizado nos EUA

Cortinados dos hospitais são “ninho” de bactérias

As cortinas que separam as camas dos doentes em muitos hospitais devem proteger a privacidade, mas podem também ameaçar a saúde, porque, normalmente, são portadoras de bactérias resistentes capazes de contaminar os pacientes.

Um total de 1 500 amostras deste género foi retirado das cortinas para o estudo, realizado nos Estados Unidos, e as bactérias multirresistentes foram detetadas em mais de um em cada cinco casos.

Frequentemente, os pacientes são portadores da mesma bactéria detetada na cortina.

“Estes agentes patogénicos podem sobreviver nas cortinas e, potencialmente, transferir-se para outras superfícies e para os pacientes. Na medida em que estas cortinas são usadas por todos, é um problema mundial”, afirmou a coautora do estudo, Lona Mody, médica e investigadora na Universidade de Michigan, nos Estados Unidos, citada pela agência France Presse.

“Estes agentes patogénicos podem sobreviver nas cortinas e, potencialmente, transferir-se para outras superfícies e para os pacientes.”

Os resultados do estudo, que deve ser publicado em breve numa revista médica, serão apresentados no âmbito do Congresso Europeu de Microbiologia Clínica e Doenças Infeciosas, que se realiza de sábado a esta terça-feira, 16 de abril, em Amesterdão na Holanda. O trabalho centrou-se em seis centros de enfermagem do Michigan.

No total, os investigadores recolheram 1 500 amostras de cortinas em 625 quartos, durante o primeiro



período de internamento dos pacientes e ao fim de seis meses, no caso de internamentos prolongados.

As amostras foram retiradas da borda das cortinas, frequentemente a zona mais afetada e as análises realizadas revelaram que 22 por cento das amostras foram positivas a bactérias multirresistentes.

Saber Mais:

<https://observador.pt/2019/04/12/cortinas-dos-hospitais-sao-ninho-de-bacterias-revela-estudo/>

<http://br.rfi.fr/geral/20190412-pesquisa-alerta-para-risco-de-contaminacao-das-cortinas-nos-hospitais>

A realizar em Kiev de 21 a 26 de julho

DiabPT United procura jogadores para ganhar o Europeu de Futsal para Pessoas com Diabetes

A equipa portuguesa de futsal de pessoas com diabetes, DiabPT United, vai participar no DiaEuro 2019, que decorrerá de 21 a 26 de julho em Kiev, na Ucrânia, e está à procura de novos jogadores.



A Equipa DiabPT United, constituída por pessoas com diabetes que fazem parte do Núcleo Jovem da Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (NJA) e da Associação de Jovens Diabéticos de Portugal (AJDP), começou os treinos de captação de jovens com esta patologia que pretendam juntar-se à equipa que irá representar Portugal no evento DiaEuro 2019.

Os próximos treinos realizam-se em Almeirim, nos dias 5 e 12 de maio, às 10h00 e às 12h00 respetivamente, no Pavilhão Desportivo Municipal A. B. Calado.

Para todos os que tiverem interesse em juntar-se a esta iniciativa, basta que se inscrevam através de uma mensagem privada, que deverá ser enviada para a página de Facebook da DiabPT United.

Os treinos de captação têm como objetivo incentivar jovens que vivam com diabetes a integrar esta equipa de futsal e

poderem representar o seu país no campeonato Europeu de futsal para pessoas com diabetes, que decorrerá de 21 a 26 de julho em Kiev, na Ucrânia.

Bruno Fuzeiro, treinador da equipa, explica: “com estes treinos pretendemos mostrar que a diabetes não impede estes jovens de praticar o desporto de que mais gostam e que, pelo contrário, o desporto até os ajuda a controlar os níveis de açúcar no sangue. Temos a certeza de que com estes treinos iremos conseguir enriquecer esta equipa com ótimos jogadores que terão oportunidade de representar Portugal com muita garra”.

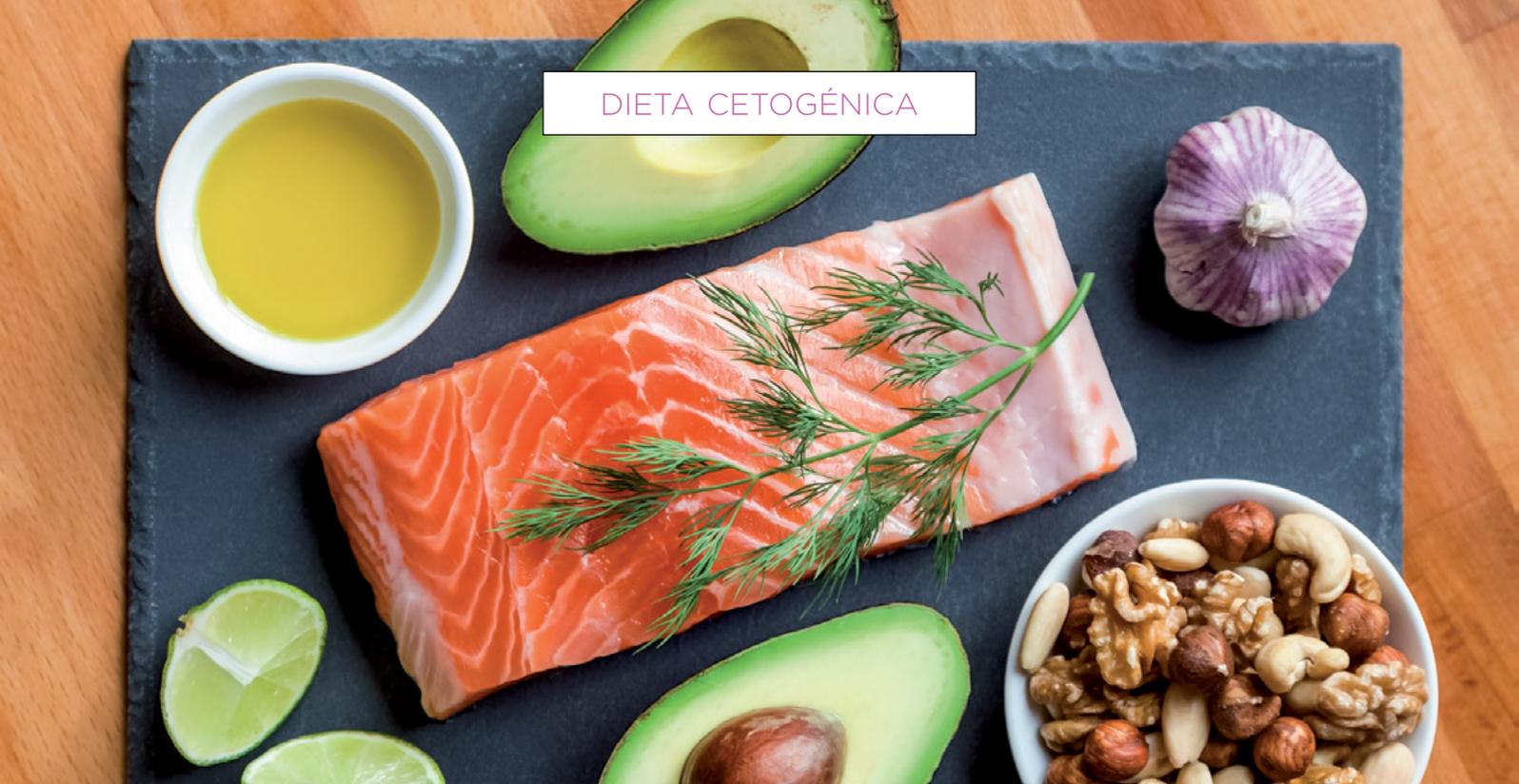
Para Paula Klose, presidente da AJDP, “através desta iniciativa, os participantes terão a oportunidade de partilhar experiências com outros atletas nacionais ou internacionais, desenvolver o espírito de equipa e ao mesmo tempo mostrar que a diabetes não limita o nosso estilo de vida”.

Alexandra Costa, coordenadora do Núcleo Jovem da Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (NJA), refere que “este tipo de iniciativas permite que os jovens que vivem com diabetes tenham oportunidade de participar num grande evento criado para eles e onde poderão representar o seu país, o que é muito gratificante!”

Saber Mais:

<https://www.mydiabetes.pt/atualidade/1076-diabpt-united-procura-jogadores-para-ganhar-o-europeu-de-futsal-para-pessoas-com-diabetes.html>

<https://pontosdevista.pt/2019/05/02/diabpt-united-procura-jogadores-ganhar-europeu-futsal-pessoas-diabetes/>



Dieta Cetogénica Para Todos é o novo livro de Olivia Charlet

Descubra os alimentos-chave e proibidos na dieta cetogénica

A dieta cetogénica apresenta um caminho para uma alimentação mais saudável e para combater as doenças e os problemas de saúde ligados aos atuais hábitos alimentares (obesidade, diabetes, distúrbios inflamatórios, doenças autoimunes e cancro).

Para ser benéfica, a dieta cetogénica tem de ser também hipotóxica, isto é, sem produtos lácteos, sem glúten e com proteína animal em pequena quantidade, sobretudo biológica.

É possível perder peso e melhorar a saúde através de um plano anti-inflamatório composto por mais gorduras e menos hidratos de carbono, sempre dependendo da avaliação personalizada. A dieta

cetogénica é hoje uma das mais populares e com melhores resultados.

Com baixo teor de hidratos de carbono, rica em gorduras boas e sem glúten, a dieta cetogénica e hipotóxica oferece uma solução para uma alimentação saudável e para o bem-estar.

De acordo com os últimos dados científicos, este plano alimentar pode ajudar no combate a algumas doenças e

problemas de saúde, como enxaquecas, diabetes, problemas cardíacos, cancro, demência, autismo, entre outros.

Mais informações sobre este regime alimentar podem ser encontradas no livro 'Dieta Cetogénica Para Todos', de Olivia Charlet, que é terapeuta nutricional e naturopata, apaixonada por nutrição, toxicologia e técnicas alternativas não invasivas.

Na última década, tem estudado o impacto da nutrição na saúde através da dieta cetogénica e hipotóxica, e os resultados positivos são evidentes, afirma.

Saber Mais:

<https://www.noticias.aominuto.com/lifestyle/1243242/gorduras-boas-os-alimentos-chave-e-proibidos-na-dieta-cetogenica>

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

RECÉM-NASCIDOS

Recém-nascidos: bolçar!

É normal?





Cuidar de uma criança no seu primeiro ano de vida é um verdadeiro desafio. É um novo elemento na família. É o ano da vida em que ocorrem maiores aquisições, em que todos os dias surgem mudanças e por isso são necessárias aprendizagens constantes. Como seria bom se os filhos nascessem com manual de instruções!

Mas isso não acontece, até porque a complexidade do ser humano bebê não o permite, e as preocupações dos pais são constantes, nomeadamente com a alimentação dos seus pequeninos.

É através da alimentação adequada que os bebés recebem todos os nutrientes para se desenvolverem e crescerem de forma adequada. E nada é melhor para eles do que o leite materno. Nutricionalmente, é produzido à medida para a criança. Contém todas as vitaminas e minerais de que precisa, é mais fácil de digerir do que as formulas, e tem menor probabilidade de causar reações alérgicas.

A amamentação ainda permite que a mãe transmita anticorpos do seu próprio sistema imunitário, através do leite materno, para aumentar as defesas do seu filho contra infeções. Além disso, o leite materno adapta-se naturalmente, ao longo das semanas e meses, à evolução das necessidades do bebé. É, portanto, perfeito!

A hora da alimentação é ótima para criar laços com a criança, mas também pode gerar stress e alarmar os pais.

“Tanto os bebés que são amamentados com leite materno ou com fórmulas substitutas podem ter refluxo.”

A razão prende-se com a regurgitação do leite após a mamada, a que vulgarmente se chama bolçar (do latim medieval *vomitare*).

A maior parte dos pais não sabe o que significa bolçar, nem porque bolçam os bebés, mas o que mais os preocupa é se será prejudicial para o seu filho – até porque alguns bebés são mais bolçadores do que



outros, e fazem-no muitas vezes ao longo do dia.

Se faz parte do grupo dos pais assustados, mantenha a calma, pois a situação é bastante frequente e não tem mistérios.

Afinal, porque bolçam os bebés? Como ajudá-los?

Durante os primeiros meses de vida, o processo digestivo da criança apresenta algumas peculiaridades, relacionadas tanto com as características do seu aparelho digestivo como com a sua alimentação, constituída principalmente por leite. A função digestiva do lactente está incompleta, uma vez que o seu organismo ainda está em desenvolvimento.

As crianças com menos de um ano de idade têm

tendência a regurgitar uma pequena quantidade de leite depois de mamar – independentemente de serem alimentadas com leite materno ou artificial –, e esporadicamente, podem chegar a vomitar (em jato), sem causa aparente.

À passagem de conteúdo do estômago para o esófago denomina-se refluxo gastroesofágico. É um fenómeno muito comum em bebés saudáveis, que pode ocorrer 30 ou mais vezes por dia.

A sua frequência deve-se essencialmente a dois motivos. Por um lado, o estômago dos bebés é muito imaturo não funcionando na sua plenitude, e ainda porque possui uma dimensão reduzida, logo atinge com facilidade a sua capacidade máxima durante a



mamada. Por outro, o esfíncter esofágico (o anel muscular que, contraído, impede a passagem de conteúdo gástrico ao esófago) está muito frouxo, não desempenhando completamente bem a sua função na fase inicial da vida.

Bolçar pode ainda ficar a dever-se ao facto de o bebé engolir muito ar juntamente com o leite durante a mamada. Quando esse ar tem de sair pode trazer consigo o alimento ingerido.

“O refluxo acontece sempre que o bebé consome mais leite do que o seu esófago consegue suportar, fazendo com que o leite excessivo volte para a sua boca.”

Muitos dos episódios de refluxo resultam em regurgitação, e a consequência poderá ser a expulsão do conteúdo pela boca – o bolçar. Normalmente, o conteúdo escorre pela boca e o bebé mantém o seu estado habitual.

Mas o refluxo também pode ser silencioso. O



bebé pode ingerir o leite que subiu, em vez de o expelir. Se reparar que a criança continua a engolir mesmo após a alimentação ter terminado, o principal responsável pode ser o refluxo silencioso.

A regurgitação é frequente nos primeiros 3 meses de vida. Este fenómeno atinge o pico aos 4 meses de vida, sendo que o sintoma se observa em mais de 60 por cento dos bebés. Este pico ocorre porque entre os 3 e os 4 meses de vida, a capacidade de sucção é aprimorada, pelo que pode ser acompanhada de maior refluxo.

A partir dos 5 meses, o refluxo vai diminuindo progressivamente. Aos 6 meses de vida, atinge apenas cerca de 20 por cento dos bebés. Habitualmente, entre os 12 e os 14 meses de idade, o fenómeno desaparece com a maturidade do sistema digestivo.

Se o seu bebé se alimenta bem e cresce dentro dos parâmetros normais, se não tem infeções respiratórias persistentes ou outra sintomatologia que o deixem preocupado, o refluxo não necessita de tratamento. Pode, no entanto, tomar algumas medidas para diminuir a ocorrência do transtorno e o desconforto da criança.

Para começar evite alimentar o bebé deitado. Diminua o volume (quantidade) de comida oferecido em cada refeição e aumente o número de refeições ao dia (evita o aumento do volume do estômago e promove o seu rápido esvaziamento).

Nos bebés alimentados com leites de substituição, poderá optar pelos que contêm espessantes (leites AR – Anti-Regurgitação), mas para o leite materno também existem espessantes que se podem adicionar com a mesma finalidade.

Após as refeições segure o bebé “de pé” durante cerca de 20 minutos sem apertar ou pressionar a sua barriga, pois o estômago do lactente comporta-se como uma garrafa sem tampa. De cada vez que se produz algum movimento ou pressão na barriga, uma certa quantidade de leite azedo sobe até à boca.

Aguarde que ele arrote antes de o deitar. Se não arrotar com facilidade, mantenha-o na posição vertical contra o seu ombro dando-lhe leves palmadinhas nas costas. Não facilite, não o abane nem o estimule em demasia após as mamadas.

Quanto à muda da fralda, não o faça depois de amamentar e não lhe levante as pernas sobre a





barriga quando o fizer. Não aperte demasiado a fralda na zona abdominal e vista-lhe uma roupa confortável.

Na cama, adicione um suporte antirrefluxo (a colocar debaixo do colchão) ou eleve a cabeceira do berço a 30 graus (com recurso a livros, por exemplo) de forma a que o bebé fique deitado numa superfície inclinada.

Esta intervenção, para além de aumentar a segurança (evita a entrada do conteúdo para as vias aéreas) e ainda diminui o refluxo de noite. Deve colocar o bebé deitado de barriga para cima e não usar almofada. Nem pense em alimentá-lo antes de o deitar!

Ter em atenção que bolçar é diferente de vomitar. No vómito o conteúdo gástrico é projetado em

jacto, com contrações da musculatura abdominal, normalmente seguida de choro e irritação, podendo nalguns casos não ser fácil distinguir as duas situações. Vomitar em recém-nascidos e bebés em idade precoce (sobretudo nos primeiros meses de vida) é um sinal de alarme.

Se continua preocupado com seu bebé, não fique com dúvidas e exponha a situação ao pediatra que o acompanha. Afinal de contas, é natural que os pais tenham dúvidas, preocupações e expectativas relativamente à alimentação do seu bebé.

Quando procurar ajuda médica

Quando a causa do refluxo está relacionada à inicial imaturidade fisiológica do bebé e ao processo de

desenvolvimento, não afeta o seu crescimento e não existe outra sintomatologia ou complicações associadas.

Porém esta situação também pode ocorrer devido a alergia a algum alimento ou a estenose pilórica, isto é, a válvula entre o estômago e o intestino delgado é estreita, impedindo o esvaziamento do conteúdo do estômago para o intestino delgado.

Seja como for, quando o refluxo se repete várias vezes, em grandes quantidades e passado algum tempo depois da mamada, pode comprometer o desenvolvimento do bebé e por isso, a situação deve ser avaliada pelo pediatra.

Alguns sintomas podem estar relacionados ou serem causadores do refluxo, por isso os pais não os devem descartar. São eles a evidência de

dor abdominal persistente, prisão de ventre, otites e pneumonias repetidas, infeções respiratórias frequentes, rouquidão, pois a laringe inflama, hemorragias digestivas e sangue oculto nas fezes.

“As estatísticas dizem que 50% dos recém-nascidos têm refluxo diariamente, mas a maioria deles consegue ultrapassá-lo após um ano de vida.”

Na presença destes sintomas, é importante levar o bebé ao pediatra ou gastroenterologista pediátrico para fazer o diagnóstico e orientar o tratamento.

O diagnóstico do refluxo pode ser feito apenas através do exame físico



RECÉM-NASCIDOS

“O diagnóstico do refluxo pode ser feito apenas através do exame físico do bebé e pela descrição dos sintomas.”



do bebé e pela descrição dos sintomas. Existem, no entanto, outros exames que podem ser necessários para avaliar o estado nutricional da criança, como por exemplo, análises ao sangue e à urina ou exames para investigar o refluxo gastroesofágico, como a radiografia com contraste do sistema digestivo, monitorização do pH do esófago ou endoscopia digestiva alta.

De acordo com a orientação do pediatra ou gastroenterologista, alguns bebés podem precisar de tomar medicamentos para controlar os sintomas e prevenir complicações.

Entre as medidas recomendadas encontram-se os antiácidos

que neutralizam a acidez do conteúdo gástrico, medicamentos antirrefluxo, produtos para engrossar o leite (por exemplo, os fortificantes) ou fórmulas antirrefluxo, como os leites AR.

“alguns bebés podem precisar de tomar medicamentos para controlar os sintomas e prevenir complicações”

Em última instância, pode ser necessária cirurgia para corrigir a válvula que impede o retorno do alimento do estômago para o esófago. Mas não se assuste, estes são casos muito raros.

Pais não se preocupem excessivamente com o bolçar dos vossos bebés pois este tendencialmente desaparece entre os 6 e os 12 meses de idade, justamente quando os músculos do sistema digestivo começam a funcionar adequadamente. Já dizia o velho ditado: “Criança bolçada, ao ano está criada!”

Até lá... aproveitem para fazer uma coleção de babetes. Vão precisar de todos!

Saber Mais:

<https://www.maemequer.pt/desenvolvimento-infantil/saude-infantil/dicionario-da-saude-do-bebe/refluxo-bebe/>

<https://www.vidaativa.pt/a/refluxo-nos-bebes/>

<https://www.vidaativa.pt/a/bolcar/>



ÍNDICE.EU



Toda a Saúde

Chá é rico em nutrientes benéficos para o organismo

Dieta do chá de hibisco pode eliminar até quatro quilos em 15 dias

O chá de hibisco, que tem um sabor suave a framboesa e não é amargo, estimula a queima de gordura corporal, facilita a digestão, regularizar o intestino e combate a retenção de líquidos.

Este chá proporciona vários efeitos positivos no organismo e pode ser um aliado poderoso para quem pretende emagrecer.

Esta bebida contém uma alta concentração de antocianina – pigmento da família dos flavonoides –, que tem uma ação antioxidante e anti-inflamatória, combatendo a inflamação das células, e permitindo, assim, que estas exerçam eficazmente as suas funções.

Ao beber chá de hibisco, “o organismo deixa de acumular toxinas – substâncias inimigas que dificultam o emagrecimento”, explica Lucyanna Kalluf, nutricionista funcional especializada em fitoterapia do Instituto Alpha de Saúde Integral, em São Paulo, no Brasil, à publicação *Tua Saúde*.

Outras substâncias, tais como enzimas e mucilagens, presentes na planta agem em áreas diferentes. No estômago, facilitam a digestão; no intestino, impedem parte da absorção dos hidratos de carbono e da gordura dos alimentos; e, nos rins, anulam temporariamente a ação da hormona antidiurética, quando o organismo aproveita para se livrar do excesso de líquidos.

O hibisco está também repleto de vitamina C, que diminui a pressão na parede dos vasos sanguíneos,

melhorando a circulação, e cálcio, mineral importantíssimo para os ossos e um facilitador na perda de peso, segundo estudos recentes.

As regras da dieta do chá de hibisco são: fazer seis refeições por dia, evitando ficar mais de três horas sem comer; mastigar bem os alimentos – é imprescindível para uma boa digestão e absorção dos nutrientes; variar bastante na ingestão de frutas, legumes e verduras para obter todos as vitaminas e os minerais de que o organismo necessita; além do chá de hibisco (um

litro ou cinco chávenas por dia), é preciso beber água (no mínimo um litro) no intervalo das refeições e não ingerir líquidos durante as refeições.

Como preparar o chá de hibisco? Leve um litro de água ao lume. Assim que começar a ferver, acrescente duas colheres de sopa de hibisco seco (ou duas saquetas). Desligue o lume, tape e deixe descansar por cinco minutos (dez no máximo). De seguida coe. Evite voltar a aquecer para não diminuir os efeitos terapêuticos da planta.

Saber Mais:

<https://www.noticiasaoiminuto.com/lifestyle/1235168/dieta-do-cha-de-hibisco-elimina-ate-quatro-quilos-em-15-dias>

<https://www.vidaativa.pt/a/cha-de-hibisco/>



Dispositivo desenvolvido por investigadores de Espanha

Biossensor deteta glúten na dieta de celíacos

Cientistas espanhóis desenvolveram um biossensor que muda de cor para indicar se a pessoa ingeriu ou não alimentos com glúten, mesmo em quantidades mínimas.

“O sensor pode ser especialmente útil para monitorizar a dieta de crianças com doença celíaca, cujos pais não conseguem ter controlo sobre o que comem fora de casa. Com apenas algumas gotas de urina, o dispositivo é capaz de detetar rapidamente se a pessoa ingeriu a proteína num determinado dia. Desse modo, é possível evitar consumir novamente o alimento suspeito de ter sido a fonte do nutriente”, explicou a professora Laura Lechuga, do Instituto Catalão de Nanociência e Nanotecnologia (ICN2), em Espanha.

Inspirado no modo de funcionamento dos exames de gravidez, o biossensor é baseado no princípio de ressonância de plásmos de superfície (SPR, na sigla em inglês).

Com recurso a esse método, a quantificação da substância de interesse é feita por medidas do índice de refração (desvio angular da luz), quantidade de luz absorvida, propriedades fluorescentes das moléculas analisadas ou meio de transdução químico-ótico - que “traduz” o sinal químico em ótico.

Graças ao detetor ótico, o dispositivo é capaz de identificar e quantificar o peptídeo 33-mer α -2-gliadina, considerado o mais reativo do glúten. “Um dos subprodutos resultantes do metabolismo do glúten é esse peptídeo resistente ao processo de digestão e detetável na urina e nas fezes”, explicou Lechuga.

As pessoas com doença celíaca enfrentam o desafio de assegurar que as suas dietas sejam totalmente isentas de



glúten, proteína presente em cereais como trigo, centeio, cevada e malte. Isso porque, além de o nutriente integrar várias matrizes de alimentos, em diferentes formas e proporções, mesmo os produtos declarados livres de glúten podem apresentar contaminação cruzada e provocar reações no organismo. Por isso, um exame rápido que possa indicar alguma ingestão não intencional pode ajudar os pacientes a identificar alimentos suspeitos.

A intenção da equipa é que o biossensor ótico de glúten possa chegar ao mercado o mais rapidamente possível.

Saber Mais:

<https://www.diariodasaude.com.br/news.php?article=biossensor-detecta-gluten-dieta-celiacos&id=13399>

<https://icn2.cat/en/nanobiosensors-and-bioanalytical-applications-group/laura-m-lechuga>

Revela Ministério da Saúde brasileiro

Brasil registra redução de 38% dos casos de malária este ano

O Ministério da Saúde brasileiro anunciou, a propósito do Dia Mundial da Malária, 25 de abril, a redução de 38 por cento dos casos dessa doença no país, de janeiro a março deste ano, em comparação com o período homólogo de 2018.



Nos primeiros três meses deste ano, a pasta da Saúde notificou 31 872 casos novos da doença, sendo que, no mesmo período de 2018, foram registrados 51 076 casos de malária no país sul-americano.

De acordo com a tutela, a redução dos casos de malária no país deve-se, essencialmente, às ações de saúde levadas a cabo pelo Governo brasileiro, em parceria com os estados, municípios e a própria população.

“Para 2019, entre os principais desafios, estão os de manter a continuidade das ações de vigilância da malária, melhorando a oportunidade no diagnóstico e tratamento, resposta rápida a surtos, mobilização social e orientação de prevenção da doen-

ça para a população, fortalecimento dos níveis locais, além de comprometimento de todos os envolvidos nas ações de prevenção da doença”, declarou o Ministério na sua página da Internet.

A pasta da saúde lançou também a campanha “Brasil Sem Malária”, com foco na região amazônica, que concentra mais de 99 por cento dos casos da doença.

O público-alvo da campanha são as populações que vivem nas capitais dos nove estados que compõem a região amazônica: Acre, Amazonas, Amapá, Pará, Mato Grosso, Roraima, Rondônia, Tocantins e Maranhão.

“O objetivo do Ministério da Saúde é alertar a população da região sobre a responsabilidade do cidadão na redução da transmissão da doença, da importância do diagnóstico em tempo oportuno e da importância do tratamento completo”, afirmou o coordenador-geral dos Programas Nacionais de Controle e Prevenção da Malária do Ministério da Saúde, Cassio Peterka, citado na página da Internet da tutela.

A malária é uma doença infecciosa e transmite-se através da picada de um mosquito. De acordo com a Direção-Geral da Saúde (DGS), o quadro clínico da malária é, em termos gerais, caracterizado por febre, calafrios, dores musculares e nas articulações, e cefaleias, podendo evoluir com diarreia e vômitos.

A malária tem cura, mas se não for diagnosticada e tratada em tempo oportuno, pode evoluir para formas grave da doença, segundo o Ministério da Saúde brasileiro.

Saber Mais:

<http://portalarquivos.saude.gov.br/campanhas/malaria/>

<https://www.dn.pt/lusa/interior/brasil-regista-reducao-de-38-dos-casos-de-malaria-este-ano-10833819.html>

A Agência Nacional de Segurança do Medicamento e dos Produtos de Saúde (ANSM) de França fez uma advertência a médicos e pacientes sobre riscos decorrentes do uso do ibuprofeno e do cetoprofeno, que podem agravar infecções em tratamento, e pediu uma investigação a nível europeu.

Um porta-voz da ANSM explicou, citado pela agência Efe, que “o pedido francês” será analisado pelos seus homólogos europeus.

O responsável recordou que as autorizações dos medicamentos são feitas para toda a Europa, e não apenas para França, e que é a essa escala que é necessário fazer-se uma reavaliação da relação risco-benefício do ibuprofeno e do cetoprofeno.

O ibuprofeno é o segundo antálgico (fármaco para aliviar a dor) mais usado em França, depois do paracetamol.

A ANSM, que em junho do ano passado tinha lançado uma investigação farmacológica encomendada aos seus centros de Tours e Marselha, emitiu na

Medicamentos podem agravar infecções em tratamento

França alerta para riscos do uso do ibuprofeno e cetoprofeno

passada quinta-feira, 18 de abril, um conjunto de recomendações.

Em primeiro lugar, a agência recomendou privilegiar o paracetamol, em vez do ibuprofeno, e do cetoprofeno em caso de dor ou febre, sobretudo em casos de infecção como anginas, rinofaringites, otites, tosse, infecção pulmonar, assim como lesões cutâneas ou varicela.

A entidade também indicou algumas regras para a boa utilização dos anti-inflamatórios, nomeadamente usar “a dose mínima eficaz, durante o menor tempo” possível, interrompendo o tratamento assim que os sintomas desapareçam e não prolongando o tratamento por mais de três dias em caso de febre, nem mais de cinco dias em caso de dor.

As recomendações decorrem do estudo que tinha sido encomendado em junho de 2018 aos centros regionais da ANSM de Tours e Marsella, que concluiu que há uma série de infecções que



poderiam ser agravadas com a toma destes medicamentos.

Essas complicações foram observadas após períodos muito curtos de tratamento (dois a três dias) quando o ibuprofeno ou cetoprofeno tinham sido prescritos (ou utilizado em automedicação) para a febre, inflamações cutâneas benignas, problemas respiratórios ou do sistema otorrinolaringológico.

Os investigadores franceses analisaram 337 casos de complicações infecciosas graves com ibuprofeno e

49 com cetoprofeno e que estiveram na origem de hospitalizações, sequelas e até mesmo a morte.

Os casos foram estudados ao longo de um período prolongado com início no ano 2000.

Saber Mais:

<https://observador.pt/2019/04/19/franca-faz-advertencia-ao-uso-do-ibuprofeno-e-pede-estudo-europeu/>

<https://istoe.com.br/franca-alerta-sobre-uso-de-ibuprofeno-e-cetoprofeno/>

Estudo publicado na revista *JAMA Network Open*

Deixar de fumar durante a gravidez diminui risco de parto prematuro

Um estudo publicado na revista *JAMA Network Open* descobriu a existência de uma associação entre deixar de fumar na gravidez e o risco de nascimento prematuro.

Fumar durante a gravidez tem impactos negativos sobre a saúde do bebê, como baixo peso à nascença, nascimento prematuro, atraso no desenvolvimento intrauterino, atrasos de longo-termo no desenvolvimento e mortalidade infantil.

O estudo, de cientistas da Escola de Medicina Geisel da Universidade de Dartmouth, nos Estados Unidos, avaliou a probabilidade de nascimento prematuro em mais de 25 milhões de grávidas que fumavam antes de engravidarem e que tinham deixado o hábito no início da gravidez.

A idade modal das grávidas era de 25 a 29 anos e



tinham dado à luz nados-vivos entre 2011 e 2017. Os investigadores mediram a frequência com que as mulheres fumavam, três meses antes da gravidez e a cada trimestre durante a gravidez.

A análise demonstrou que deixar de fumar estava associado a um menor risco de nascimento prematuro e que essa probabilidade diminuía quanto mais cedo no período de gestação a grávida tivesse deixado de fumar.

A diminuição ascendeu aos 20 por cento nos casos em

que a cessação tabágica tinha ocorrido no início da gravidez.

Foi observado, porém, que apenas cerca de 25 por cento das mulheres que fumavam antes de engravidarem tinham conseguido deixar o hábito durante a gravidez. Adicionalmente, 50 por cento das mulheres que fumavam durante a gravidez consumiam mais de dez cigarros por dia.

Por outro lado, os benefícios ganhos com a cessação tabágica refletiram-se também nas fumadoras pesadas.

“Mesmo nas mulheres que fumam um maço ou mais por dia, pode verificar-se uma redução substancial no risco de nascimentos prematuros se essas fumadoras pesadas deixarem no início da gravidez”, comentou Samir Soneji, investigador que liderou o estudo.

Saber Mais:

<https://www.sciencedaily.com/releases/2019/04/190419112334.htm>

<https://pebmed.com.br/parar-de-fumar-ainda-na-gravidez-reduz-parto-prematuro/>



Medida aprovada na AR

Pais de prematuros vão ter licença parental mais longa

Mais tempo de licença parental para os pais com filhos prematuros ou recém-nascidos que tenham de ficar internados é uma das medidas que foi aprovada no final da semana passada na Assembleia da República.

De acordo com a notícia do *Diário de Notícias*, que dá conta do tema, as medidas em análise fazem parte de um conjunto de alterações ao Código do Trabalho e preconiza a extensão da licença parental em casos especiais.

O documento prevê que, caso o nascimento aconteça até às 33 semanas, é acrescido à licença o período de internamento, sem que exista um teto máximo.

Se o bebé não ficar internado, mas nascer até às 33 semanas, a licença é aumentada em 30 dias, e quando um recém-nascido tiver de ficar internado, mesmo num parto após as 33 semanas ou num parto de termo (entre as 37 e as 42 semanas), a licença é também acrescida de 30 dias.

O nascimento de crianças antes do termo tem sido mais comum nos últimos tempos, conferindo uma maior importância a estas medidas. Nasceram mais

210 crianças prematuras em 2017 do que no ano anterior, numa altura em que 8,1 por cento dos bebés nascidos no país são prematuros. A idade mais avançada das mães é uma das razões apontada para este aumento.

De acordo com a publicação, também os pais cujos filhos são portadores de deficiência, doença crónica ou oncológica, podem vir a ter até seis meses de licença, prorrogável até quatro anos, se esta medida for aprovada. Quando confirmada por um médico, a assistência prolongada nestes casos, pode estender-se até seis anos.

Saber Mais:

<https://www.dn.pt/edicao-do-dia/03-mai-2019/interior/licenca-parental-pais-de-prematuros-vao-ter-mais-tempo--10855474.html>

<https://www.hospitaldaluz.pt/lisboa/pt/centros-especializados/maternidade/cuidar-do-bebe/o-recem-nascido-prematuro/o-que-e-um-bebe-prematuro/>

Revela estudo do Infarmed

Portugueses registam valor recorde de consumo de anti-histamínicos em 2018

O uso de medicamentos anti-histamínicos em Portugal continental aumentou entre 2010 e 2018, ano em que se registou um consumo de 6,3 milhões de embalagens, revela um estudo da Autoridade Nacional do Medicamento - Infarmed.

O documento, divulgado no âmbito do Dia Mundial da Asma, revela que, em 2010, registou-se um consumo de 5,8 milhões de embalagens de anti-histamínicos. Um número que viria a descer para 5,6 milhões em 2011, subindo nos anos seguintes.

Em 2018, depois de uma pequena quebra, o consumo destes medicamentos subiu para 6,3 milhões de embalagens, correspondendo estes valores a 31 Doses Diárias Definidas (DDD) por cada mil habitantes por dia (DHD).

Quanto à avaliação da utilização e despesa com anti-histamínicos, os dados do Infarmed indicam que, no período de 2010 a 2013, houve uma diminuição da

despesa total, mas, a partir de 2014, registou-se uma tendência de aumento, atingindo os 33,5 milhões de euros em 2018.

“O acréscimo nos últimos anos, de 2014 a 2018, pode ser explicado pela participação de novos medicamentos (ex. Bilastina), pela maior utilização de DCI (Denominação Comum Internacional) já comparticipadas (Cetirizina e Ebastina), mas também, embora com menor expressão, pela utilização de anti-histamínicos não sujeitos a receita médica”, refere o documento.

Os dez anti-histamínicos mais consumidos representam 96 por cento do total das embalagens consumidas em 2018. A Desloratadina foi o anti-histamínico mais



utilizado durante todo o período de análise, seguido da Bilastina e da Cetirizina.

A Bilastina foi comparticipada em 2013, tendo a sua entrada no mercado do Serviço Nacional de Saúde (SNS) resultado num rápido aumento do consumo deste medicamento.

“A utilização mensal de anti-histamínicos é uma análise relevante porque estes medicamentos são utilizados em patologias com alguma sazonalidade”, adianta o Infarmed, que registou maior consumo no outono e na primave-

ra, resultado das grandes variações de temperatura e concentrações de pólenes e ácaros.

O distrito de Lisboa destaca-se por ser o que apresenta consumos mais elevados e o de Bragança com o menor consumo por cada mil habitantes por dia.

Saber Mais:

<https://www.sns.gov.pt/noticias/2019/05/06/dia-mundial-da-asma-3/>

<https://observador.pt/2019/05/06/uso-de-anti-histaminicos-aumentou-e-atingiu-63-milhoes-de-embalagens-em-2018/>

Estudo publicado no *American Journal of Infection Control*

Piscinas de bolas oferecem risco de contaminação para crianças

A popularidade das piscinas de bolas aumentou muito desde que cadeias de restaurantes as instalaram a partir dos anos 1980. As superfícies das bolas são frequentemente contaminadas com sujeira visível, vômitos, fezes ou urina, fornecendo uma origem e fatores ambientais permissivos para a contaminação microbiana. Estas piscinas de bolas são também usadas para crianças em clínicas de fisioterapia.

Um novo estudo sugere que as piscinas de bolas usadas pelas crianças em clínicas de fisioterapia podem representar um risco de infecção, de acordo com um estudo publicado no *American Journal of Infection Control*.

Cientistas da University of North Georgia recolheram amostras de materiais na superfície total de bolinhas de piscinas para estudo. Foram recolhidas amostras em seis piscinas de bolas de clínicas de fisioterapia norte-



“
A colonização bacteriana encontrada chegou a ser muito alta
 ”

americanas. De nove a 15 bolas foram selecionadas aleatoriamente para coleta de materiais. Os autores mediram o número de unidades formadoras de colônias (UFC).

Os investigadores descobriram uma

considerável variabilidade entre as amostras no número de UFC recuperáveis entre clínicas e locais. Das seis clínicas, as UFC variaram de uma média de 95,5 a 30 mil UFC por bola.

Trinta e uma espécies bacterianas e uma espécie de levedura foram identificadas, incluindo nove patógenos oportunistas.

A considerável variação nas UFC recuperáveis sugere que as clínicas usam diferentes protocolos para limpeza e manutenção

das bolas das piscinas. A colonização bacteriana encontrada chegou a ser muito alta, o que demonstra claramente um aumento do potencial de transmissão desses organismos para os pacientes e a possibilidade de infecção dos indivíduos expostos.

Saber Mais:

<http://www.boasaude.com.br/noticias/11883/piscinas-de-bolinhas-oferece-risco-de-contaminacao-para-criancas.html>

<http://gazeta-rs.com.br/seu-pequeno-nada-em-uma-piscina-de-bacterias-e-voce-nunca-se-deu-conta/>

SAÚDE E BEM-ESTAR



Ginásio em casa

Ponha fim às desculpas e fique em forma!

Um dos problemas com que nos deparamos quando se pensa em treinar é a falta de motivação. Parece que todas as desculpas servem na altura de adiar mais um treino, sendo que as exigências profissionais e familiares são as razões mais evocadas. Porque se trabalha muitas horas, em horários atípicos, porque tem de se ir buscar as crianças à escola ou, simplesmente, porque se está cansado.





Com a evolução da sociedade, seria de esperar que também nós evoluíssemos e fizéssemos o que é melhor para a nossa saúde e bem-estar mas, surpreendentemente, não é o que acontece.

O nosso corpo, que precisa de movimento, que deve caminhar e correr com regularidade, tem uma atividade física cada vez mais limitada. Mexemo-nos cada vez menos: vamos sentados para o emprego, a maioria fica sentada em frente a um computador ou em pé, horas a fio, sem grande movimento, regressamos a casa sentados, fazemos as refeições sentados e deitamo-nos para, no dia seguinte, repetirmos tudo de novo.

Se não está contente com a sua rotina, e não quer abdicar de si próprio, mas o trabalho, o lar, os filhos, o cão, o gato e mais seja lá o que for, o deixam sem qualquer réstia de tempo ou disposição para frequentar um ginásio, não desespere pois encontramos uma solução para o seu caso!

Todos sabemos que a atividade física não é importante apenas para controlo

do peso. Muito resumidamente, além de aumentar o bem-estar e reduzir imensamente os níveis de stress, a prática de desporto ajuda a prevenir doenças cardíacas e articulares, a reduzir o colesterol, a pressão arterial, e ainda diminui o risco de desenvolver diabetes e osteoporose.

Mas para manter a saúde em dia, uma vida ativa, e o corpo em forma não é preciso inscrever-se num ginásio e andar sempre com o saco às costas. Já pensou em montar o seu em casa? É mais simples e menos dispendioso do que parece, e ainda tem vantagens em relação aos treinos nos grandes espaços desportivos.

Para começar, está no seu lar, pelo que se sentirá automaticamente mais confortável e integrado no ambiente. Será você a decidir o tipo de música, a duração dos intervalos, as pausas para beber água, etc. Treinará ao seu ritmo e da forma que mais lhe agrada, sem se preocupar com julgamentos, comentários ou olhares alheios.

Poderá definir uma rotina de treinos que tenha a ver com o seu estilo de vida, ajustando-a em função do tipo

“

O nosso corpo, que precisa de movimento, que deve caminhar e correr com regularidade, tem uma atividade física cada vez mais limitada.

”

de atividade física que mais aprecia e dos objetivos que definiu para o seu corpo.

Treinando em casa também pode ajustar o horário dos treinos às suas necessidades e compromissos pessoais – não precisa de treinar sempre de manhã, à tarde ou à noite, nem de estar em determinado local à hora certa.

Contrariamente ao que acontece nos ginásios (sobretudo em aulas de modalidades), em casa é você quem define a duração do treino. Num dia pode treinar só meia hora, e compensar no dia seguinte com uma hora e meia ou duas horas.

“

A escolha do local onde vai montar o seu ginásio é muito importante para garantir que mantém o foco e a motivação no treino.

”

O aspeto poupança também é importante. Fazendo exercício físico em casa, vai poder deixar de despende da elevada mensalidade habitualmente solicitada pelos grandes ginásios.

Criar um ginásio em casa pode ser intimidante no início, contudo, apenas tem de reduzir a vasta gama oferecida por um ginásio a uma série de elementos essenciais que caibam na sua casa – e nem são precisas máquinas ou aparelhos caros para conseguir atingir os seus objetivos.

Passos para criar um ginásio em casa

A escolha do local onde vai montar o seu ginásio é muito importante para garantir que mantém o foco e a motivação no treino. Cartazes dos atletas que mais o inspiram, espelhos para conseguir ver a sua postura durante os movimentos ou até um quadro para apontar os seus tempos ou repetições e perceber a sua evolução são peças importantes que podem trazer-lhe consistência a longo prazo, e que criam ambiente.

Não necessita de uma sala inteira para treinar, uma parte do sótão ou um canto do escritório ou quarto onde tenha entre 2 a 5 metros quadrados de

espaço disponível para se movimentar já são suficientes. O ideal é que o espaço seja arejado e possua chão de madeira ou, se possível, um isolamento antiderrapante.

Se pretender adquirir algumas máquinas de ginásio já terá de apostar num espaço entre 5 a 25 metros quadrados. Não pense, contudo, que as máquinas constituem a única maneira de treinar. Há imensas rotinas de treino criativas que irão exercitar o seu coração e a musculatura.

É importante – e a maior parte das vezes necessário –, definir quanto se quer gastar no projeto para determinar o material prioritário a adquirir para começar a treinar.

Para o efeito há que ter presente o tipo de treino que se pretende realizar. Entre musculação, treino funcional ou cardiovascular, existem várias opções que se complementam e permitem realizar diferentes tipos de movimentos para diferentes objetivos.

Após ter definido o orçamento e o tipo de treino, é hora de escolher o material necessário para equipar o ginásio. Fique a saber quais os melhores acessórios que pode adquirir para treinar em casa, e conseguir fazer um treino completo, quer de força, de flexibilidade ou de resistência.

Um colchão ou um tapete, como os de ioga, é essencial para treinar em casa, uma vez que é aqui que fará a maioria dos exercícios calisténicos, ou seja, que utilizam o peso do corpo. Para além disso, são muito úteis para exercícios de flexibilidade.

A corda é provavelmente o material mais barato e pequeno que pode usar num treino. É um bom substituto da



passadeira ou da elíptica quando o objetivo é trabalhar a componente cardiovascular, para além de trabalhar a coordenação motora.

Mas se saltar à corda não é o seu forte, pode apostar no boxe. **Um saco de boxe** é relativamente barato e pode ser utilizado de diferentes formas, sendo sempre utilizada uma quantidade considerável de energia.

A bola suíça, ou Fitball, também é barata e útil em exercícios de flexibilidade, servindo para fazer vários exercícios de força. Potencia o trabalho dos músculos, uma vez que obriga o corpo a ter força de equilíbrio, e trabalha a estabilidade e mobilidade.



As Fitas de treino em suspensão (TRX é a marca mais conhecida) podem ser penduradas numa porta e utilizadas em vários exercícios



que trabalham tronco, pernas e abdominais, sendo a base de todos os exercícios o core. É um material que pode adaptar-se consoante o nível de dificuldade que se desejar.

Os elásticos de tonificação são um dos materiais de treino mais pequenos e fáceis de arrumar e permitem a realização de diferentes exercícios, sendo uma alternativa leve aos pesos. Normalmente, vendem-se em packs e permitem trabalhar os principais grupos musculares com diferentes níveis de intensidade, sendo que a diferentes cores correspondem diferentes intensidades.



As caneleiras são dos objetos mais adequados para trabalhar pernas e glúteos. São uma carga externa para diferentes exercícios de treino funcional, focados sobretudo nos membros inferiores, aumentando a dificuldade do exercício.

Os steps também fazem parte de qualquer kit básico para o ginásio em casa. Permitem praticar exercícios de explosão, com saltos e subidas. É necessário ter algum cuidado com esses movimentos para o step não deslizar, devendo utilizar-se sempre um tapete por baixo para fixar o objeto.

Uma **caixa de madeira** é outro material essencial. Já reparou que em todas as boxes de crossfit existem caixas de madeira? Existem em diferentes tamanhos e alturas, e servem para fazer exercícios pliométricos (explosivos), como saltos para cima da caixa, ou treinar as pernas com subidas e descidas e ainda para treinar tríceps, com fundos.



Um dos acessórios mais usados para ganho de força no treino funcional é o **Kettlebell**. Trata-se de uma bola de ferro com uma alça que ajuda a ganhar flexibilidade e resistência. Existem vários movimentos que podem ser praticados em série e que trabalham conjuntos musculares diferentes do corpo.

Convém ainda investir em **halteres** com pesos médios para executar exercícios para os membros superiores, como bíceps, tríceps, ombros e costas. Dê preferência



aos desmontáveis para que possa ir comprando discos mais pesados à medida que a condição física melhora. São úteis para um número infundável de exercícios.

Para além destes acessórios simples, que lhe permitirão treinar todos os grupos musculares sem sair de casa, ainda pode contar com a ajuda de aplicações de fitness para orientar o exercício.

Apps fitness para treinar em casa

A quantidade de aplicações hoje disponíveis quer para o sistema iOS quer para o Android é vasta, no entanto, as melhores são as que contêm exercícios que as pessoas já conheçam, que tenham maior facilidade em realizar de modo correto, e que estejam adaptadas à sua condição física.

A **Fitstar Personal Trainer** é uma das aplicações que o podem ajudar a treinar em casa. Ao instalá-la, tem a ajuda de uma espécie de Personal Trainer (PT), com recurso a vídeos que o ajudarão a manter os objetivos de fitness.

“

A quantidade de aplicações hoje disponíveis quer para o sistema iOS quer para o Android é vasta

”

Escolhido o nível de fitness, e inseridos os dados pessoais do utilizador (peso, altura, idade), a aplicação permite criar um treino de 7 minutos possível de se realizar em qualquer espaço e até sem equipamento. Estão disponíveis várias sessões diferentes, para os mais variados objetivos.

Outra opção de que dispõe é o **Daily Burn**. Após escolher o tipo de treino o nível de intensidade, e os objetivos pretendidos (perder peso ou ficar mais saudável, por exemplo), a aplicação cria um conjunto de exercícios cardio focalizados em diferentes partes do corpo. Conforme os objetivos de cada utilizador, os exercícios variam entre abdominais, força de pernas, saltos, entre outros.



A aplicação **SworKit** é conhecida como “o PT para quem tem pouco tempo”. São treinos personalizados de força, cardio, ioga e alongamentos, com duração entre 5 a 60 minutos por dia. Todos os vídeos têm instruções para ajudar a executar corretamente os movimentos.

O utilizador ainda tem a possibilidade de criar um treino adaptado às suas necessidades específicas ou pode optar por um dos treinos populares disponíveis na app.

Desenvolvida especificamente para as mulheres, a aplicação **Zova** promete um treino completo em apenas 20 minutos, no conforto do lar. Estão disponíveis mais de 200 treinos desenvolvidos por profissionais qualificados, sendo recomendados os exercícios adequados ao nível de experiência da pessoa, que serão ajustados ao longo do tempo, mediante a evolução de cada um.

Esta aplicação até envia mensagens motivacionais e sugestões, no sentido de manter as pessoas focadas no objetivo estabelecido.

Hoje em dia sobram recursos para ajudar a fazer exercício físico. A sua prática deveria estar tão presente nas nossas vidas como escovar os dentes antes de dormir – deveria ser diária. Claro que já todos fomos uma ou outra vez para a cama sem lavar os dentes, mas isso é a exceção, não a regra!

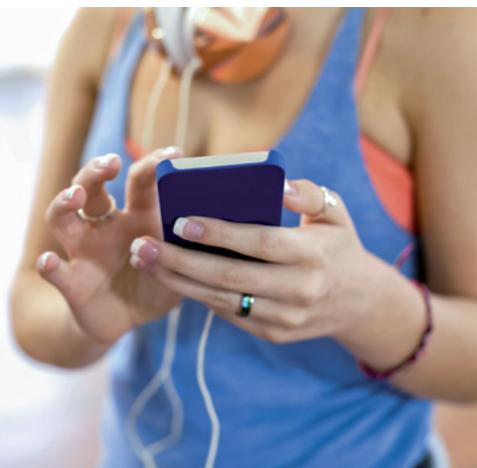
Para alcançarmos uma melhor versão de nós mesmos devemos adotar um estilo de vida mais ativo, seja em casa, no ginásio, ou na rua. Utilize acessórios ou opte por exercícios corporais livres, em silêncio ou ao som de música escolhida por si, sozinho ou rodeado por um grupo de pessoas interessantes. Não importa onde nem como, o importante é que se movimente, porque o movimento é saúde e vida. Bons treinos!

Saber Mais:

<https://www.boxpt.com/pt/blog/os-5-passos-para-construir-um-ginasio-em-casa.html>

<http://www.clube-fitness.com/artigo/instrumentos-casa-para-criar-seu-ginasio>

<http://lifefitness.pt/os-10-elementos-imprescindiveis-em-um-ginasio-em-casa/>





Nomeadamente os cogumelos shiitake

Cogumelos podem ser um poderoso superalimento medicinal

Um estudo publicado na revista *BMC Complementary e Alternative Medicine* descobriu que uma formulação de cogumelo shiitake fermentado com farelo de arroz adicionado pode inibir o crescimento de *Salmonella typhimurium* em órgãos de ratos.

No estudo, os cientistas desenvolveram uma nova formulação antimicrobiana compatível com alimentos; uma equipa de investigadores sul-coreanos e norte-americanos examinou o efeito da formulação do cogumelo shiitake fermentado com farelo de arroz adicionado em células de macrófagos murinos e em ratos.

As plantas de arroz produzem farelos e cascas de arroz bioativos, enquanto os cogumelos produzem polissacarídeos bioativos

e outros compostos. Estes componentes alimentares demonstraram ter numerosos potenciais benefícios para a saúde em células, roedores e humanos.

Micélios fermentados de cogumelos com farelo de arroz parecem ter compostos bioativos não presentes na mesma combinação de micélio e farelo de arroz que não foi fermentado.

Os extratos do produto suprimiram o crescimento do patógeno em células infetadas de macrófagos

e em diferentes órgãos de ratos.

Os extratos, para além de promoverem a captação das bactérias em células macrófágicas, também promoveram a regulação positiva de expressões proteicas que induziam a destruição bacteriana em auto-lisossomas de células RAW 264.7.

O tratamento também induziu um aumento da excreção de bactérias nas fezes e diminuição da translocação para órgãos internos.

No geral, o mecanismo antibiótico dos extratos envolve a fagocitose de bactérias extracelulares, a captura autofágica de bactérias intracelulares e a prevenção da transferência de bactérias através das células epiteliais do intestino.

Saber Mais:

<https://www.food.news/2019-04-16-shiitake-mushrooms-are-a-powerful-medicinal-superfood.html>

<https://ietv.org.br/um-verdadeiro-superalimento-5-incriveis-beneficios-para-a-saude-da-chaga-cogumelos/>

Conclui estudo de cientistas da Áustria

Menopausa precoce associada a aumento do risco de cancro da bexiga

Uma idade mais precoce de ocorrência da menopausa está associada a um risco maior de desenvolvimento de cancro da bexiga, de acordo com um estudo apresentado na reunião anual da Associação Europeia de Urologia, realizada de 15 a 19 de março de 2019 em Barcelona, em Espanha.

Cientistas da Universidade Médica de Viena, na Áustria, investigaram o impacto de fatores hormonais e reprodutivos no risco de desenvolvimento de cancro da bexiga usando dados de 106 138 enfermeiras registadas que participaram do Nurses' Health Study (NHS) e 113 974 que participaram do NHS II.

Durante um período de acompanhamento de até 36 anos, os pesquisadores encontraram 441 casos incidentes de cancro da bexiga. No NHS, 21,3 por cento das mulheres estavam na menopausa no início do estudo *versus* 2,4 por cento no NHS II.

Uma menor idade na ocorrência da menopausa (≤ 45 anos) foi associada a um aumento do risco de cancro da bexiga (IRR, 1,41; $P_{trend} = 0,01$), particularmente entre as fumadoras (IRR, 1,53; $P_{interaction} = 0,16$), em comparação com mulheres que participam do NHS com início da menopausa com idade ≥ 50 anos.

Não houve associação entre o risco de cancro da bexiga e idade da menarca, paridade, idade ao primeiro parto, uso de contraceptivos orais ou uso de hormonas na pós-menopausa.



Segundo os autores, “este estudo indica que a idade precoce na menopausa (isto é, um menor tempo de vida reprodutiva) parece aumentar o risco de cancro da bexiga.

A nossa principal interpretação é que um fator como o tabagismo, que é conhecido por se correlacionar com a idade precoce na menopausa, permanece de grande preocupação como a principal causa de cancro da bexiga. Isso reforça a advertência de que fumar é realmente prejudicial de formas que não poderíamos imaginar facilmente”, concluíram os autores.

Saber Mais:

<https://www.msmanuals.com/pt-pt/casa/problemas-de-sa%C3%BAde-feminina/dist%C3%BArbios-menstruais-e-sangramento-vaginal-anormal/menopausa-precoce>

<http://www.boasaude.com.br/noticias/11880/menopausa-precoce-esta-associada-com-aumento-do-risco-de-cancer-de-bexiga.html>

Em tempo real

Sensor inovador detecta hormona envolvida em desordens mentais

A nanotecnologia permitiu construir o primeiro sensor de detecção rápida de dopamina, uma substância natural presente no nosso organismo que os cientistas acreditam desempenhar um papel em várias doenças de foro mental.



Estudos já realizados indicam que níveis elevados de dopamina podem estar associados a alguns tipos de cancro, enquanto níveis baixos podem estar associados à doença de Parkinson e à depressão.

Além disso, considerada por muito tempo pela ciência como a “hormona da felicidade”, sabe-se agora que a dopamina tem um “lado sombrio”.

Esta substância parece ter uma “personalidade yin-yang”, agindo no prazer e na dor.

A nova técnica de medição requer apenas um pequeno biochip e algumas gotas de sangue, e os resultados saem em minutos, em vez de horas, porque não é necessário processar a amostra num laboratório.

O plasma é separado do sangue dentro do biochip. Nanopartículas de óxido de cério, que recobrem a superfície do sensor, capturam seletivamente a dopamina em níveis microscópicos do plasma. As moléculas de dopamina capturadas alteram a forma como a luz é refletida pelo sensor, criando uma leitura ótica que indica o nível de dopamina naquela amostra de sangue.

“Fazer com que o sensor seja sensível à dopamina foi um grande desafio para os investigadores por um bom tempo, mas usar nanoestruturas alteradas de óxido de cério na plataforma de detecção foi fundamental para fazer o sensor funcionar. Não há necessidade de nenhum pré-processamento. O nosso plano era fazer um tipo de detecção muito mais rápido e sem enzimas”, explicou Sudipta Seal, da Universidade Central da Flórida, nos Estados Unidos.

A nova tecnologia foi descrita num estudo publicado na revista *Nano Letters*.

Saber Mais:

<https://www.diariodasaude.com.br/news.php?article=sensor-detecta-hora-hormonio-envolvido-desordens-mentais&id=13382>

<https://www.ativosade.com/saude/dopamina/>



ÍNDICE[®]
Acompanhe-nos

facebook[®]
www.facebook.com/INDICE.Terapeutico/

No primeiro trimestre do ano

Nascimentos em Portugal aumentam e registam valor mais alto em sete anos

O número de nascimentos em Portugal atingiu o valor mais elevado dos últimos sete anos no primeiro trimestre de 2019, período em que foram rastreados 21 348 recém-nascidos, de acordo com o número de “testes do pezinho” realizados.

Os dados indicam que, nos três primeiros meses do ano, nasceram, pelo menos, mais 984 crianças face ao mesmo período de 2018, quando tinham sido estudados 20 364 recém-nascidos no âmbito Programa Nacional de Diagnóstico Precoce.

Desde 2012 (21 750) que não eram estudados tantos recém-nascidos nos primeiros três meses do ano, observam os dados baseados nos “testes do pezinho”, que cobrem quase a totalidade dos nascimentos em Portugal, apesar de não ser um teste obrigatório.

Em 2014, foram realizados, no primeiro trimestre do ano, 19 574 testes, número que subiu para 21 348 este ano, mais 1 776, o que

significa um aumento de nove por cento.

Lisboa foi o distrito com mais exames realizados (6 419), seguido do Porto (3 814), Setúbal (1 596), Braga (1 562), Aveiro (1 091) e Faro (1 082).

Guarda foi o distrito onde menos crianças realizaram o teste (165), segundo os dados do programa coordenado pelo Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA), através da sua Unidade de Rastreio Neonatal, Metabolismo e Genética, do Departamento de Genética Humana.

Janeiro foi o mês que registou o maior número de exames feitos (8 291), seguido de março (6 642) e de fevereiro (6 415).



Em 2018, houve 86 827 recém-nascidos, mais 674 do que em 2017, ano em que foram realizados 86 180 “testes do pezinho”.

O “teste do pezinho” é efetuado a partir do terceiro dia de vida do recém-nascido, através da recolha de umas gotículas de sangue no pé da criança, e permite, atualmente, detetar 26 doenças, 25 das quais de origem genética, possibilitando uma atuação precoce e um desenvolvimento mais saudável das crianças.

Este rastreio permite identificar as crianças que sofrem de doenças, quase sempre genéticas, como a fenilcetonúria ou o hipotiroidismo congénito, que podem beneficiar de tratamento precoce.

Saber Mais:

<http://www.aenfermage-measleis.pt/2019/04/26/rastreio-neonatal-21-348-recem-nascidos-estudados-no-primeiro-trimestre-de-2019-insa/>

<https://www.pordata.pt/Portugal/Taxa+bruta+de+natalidade-527>

Conclui estudo da OMS

Obesidade severa atinge cerca da 400 mil crianças de 21 países europeus

Cerca de 400 mil crianças de 21 países europeus estarão com obesidade severa, de acordo um estudo da Organização Mundial de Saúde (OMS) que relaciona a obesidade mais grave nas crianças com um menor nível de escolaridade das mães.

O estudo da OMS para a Europa estima que 398 mil crianças entre os seis e os nove anos de idade estariam com obesidade severa entre 2007 e 2013.

Portugal surge como o quinto país com maior prevalência de excesso de peso em crianças no período analisado, mas, em relação à obesidade severa, surge em sétimo lugar.

Segundo os dados do estudo, 3,4 por cento das crianças analisadas em Portugal apresentam obesidade severa, 10,5 por cento apresentam obesidade e 21 por cento têm excesso de peso.

O valor mais baixo na obesidade severa regista-se na Suécia e na Moldávia, com um por cento de prevalência, enquanto os valores mais elevados se encontram em Malta e Grécia, com uma prevalência de 5,5 e 4,8 por cento.

Portugal e Itália foram alguns dos países onde se registou um decréscimo da obesidade severa ao longo do tempo, comparando 2007/2008 com 2012/2013. Nos outros países, a diferença registada não foi significativa.



A prevalência da obesidade severa, mais grave, é superior nos rapazes do que nas raparigas e o estudo conclui também que é mais comum entre as crianças cujas mães têm níveis de escolaridade mais baixos.

O estudo da OMS Europa analisou dados de mais de 630 mil crianças de seis a nove anos de idade de 21 países, investigando três períodos distintos: 2007/2008, 2009/2010 e 2012/2013.

Saber Mais:

<https://www.publico.pt/2019/04/30/sociedade/noticia/cerca-400-mil-criancas-obesidade-severa-21-paises-europeus-1871051>

<http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/biblioteca/saude-e-doenca-obesidade/>

No âmbito da 24.ª edição da Corrida Terry Fox

LPCC angaria 25 mil euros para investigação oncológica

A Liga Portuguesa Contra o Cancro (LPCC) conseguiu angariar 25 mil euros no âmbito da 24.ª edição da Corrida Terry Fox que se realizou no passado dia 4 de maio, em Lisboa.

Cerca de 1 500 pessoas participaram na corrida e com o valor das inscrições e donativos de algumas entidades e empresas apoiantes, contribuíram para a atribuição de bolsas de estudo pela Liga Portuguesa Contra o Cancro (LPCC).

Em 2018, no total, a LPCC atribuiu 579 220 euros para 24 bolsas de investigação, a seis centros de investigação e a 134 ações de apoio à formação em oncologia.

“Estamos gratos pela elevada participação das pessoas na corrida e pelo seu contributo para a investigação oncológica. É um apoio importante para uma causa nobre que esperamos que venha a dar frutos no futuro”, afirma o presidente da LPCC, Vítor Rodrigues.



Nesta edição da Corrida Terry Fox, destaque para o apoio especial que o ator Jorge Corrula deu à iniciativa. Não só apadrinhou publicamente a iniciativa, como fez questão de correr os 10 km da prova.

A Corrida Terry Fox nasceu da história de um jovem canadiano que aos 18 anos recebeu o diagnóstico de cancro nos ossos.

Depois de perder uma das suas pernas com um osteosarcoma, decidiu cruzar o Canadá de costa a costa, para recolher fundos para pesquisa do tratamento de cancro.

Tinha como objetivo angariar um milhão de dólares e acabou por conseguir 360 milhões, com aquilo que chamou a “Maratona da Esperança”. Terry Fox correu cerca de 42 Km por dia durante 143 dias consecutivos. Depois de percorrido aproximadamente 5 300 quilómetros, acabou por ter de abandonar a sua “Maratona da Esperança” porque o cancro chegara, entretanto, aos pulmões.

Morreu pouco depois, aos 22 anos de idade, mas deixou para sempre um legado ímpar na luta contra o cancro. Faça por conhecer melhor esta história.

Saber Mais:

<http://www.terryfox.org/>.

<https://www.ligacontracancro.pt/paginas/detalhe/url/corrida-terry-fox-2019/preview/true/>

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

ÍNDICE[®]
compêndio



Navegação
por toque

Muitos médicos evitam usar agentes estabilizadores do humor tradicionais, especialmente o lítio, em crianças e adolescentes. Uma revisão apresentada no 27.º Congresso Europeu de Psiquiatria (EPA 2019), que ocorreu de 6 a 9 de abril, em Varsóvia, na Polónia, avaliou as evidências de segurança e eficácia do uso de lítio nessa população.

Para tal, foi realizada uma revisão sistemática sobre o uso de lítio em crianças e adolescentes com transtorno bipolar (THB), com o objetivo de identificar artigos relevantes sobre o tema publicados até 30 de junho de 2018 nas bases de dados eletrónicas MEDLINE, Embase, PsycINFO e Cochrane Library.

Ao todo, 30 artigos preencheram os critérios de inclusão, incluindo 12 ensaios clínicos randomizados (ECR), que demonstram eficácia para mania aguda em até 50 por cento dos pacientes e evidências de eficácia de manutenção a longo prazo.

Médicos evitam tratamento com o composto em idade pediátrica

Estudo de revisão avalia segurança e eficácia do uso do lítio em crianças e adolescentes



“
há evidências de que a monoterapia com lítio é razoavelmente segura e eficaz

”
O lítio foi geralmente seguro, pelo menos a curto prazo, com efeitos colaterais mais comuns sendo os gastrointestinais, poliúria ou cefaleia. Apenas uma minoria dos pacientes

apresentou hipotireoidismo. Nenhum caso de lesão renal aguda ou doença renal crónica foi relatado.

Com base nesses resultados, os investigadores concluíram que, embora a literatura disponível seja na sua maioria de curto prazo, há evidências de que a monoterapia com lítio é razoavelmente segura e eficaz em crianças e adolescentes,

especificamente para mania aguda e para prevenção de episódios de humor.

Saber Mais:

<http://www.boasaude.com.br/noticias/11891/seguranca-e-eficacia-do-uso-do-litio-em-criancas-e-adolescentes.html>

<https://www.msdmanuals.com/pt-pt/profissional/pediatria/transtornos-mentais-em-criancas-e-adolescentes/transtorno-bipolar-em-criancas-e-adolescentes>



Estudo realizado pela Universidade Estadual de Washington

Repetição é a chave para ensinar as crianças a terem alimentação saudável

Um novo estudo publicado no *Journal of Nutrition Education and Behavior* mostrou que é a repetir a prática de uma alimentação saudável, sem pressão, que podemos ajudar as crianças a compreenderem os benefícios de uma alimentação saudável.

Realizada pela Universidade Estadual de Washington, nos Estados Unidos, a investigação recrutou 98 famílias que foram divididas entre dois programas de educação

infantil para crianças de três a seis anos de idade.

Um grupo participou num Programa de Alimentação Infantil e de Cuidado de Adultos, onde as crianças eram servidas com lanches, pequeno almoço e almoço. No segundo grupo, apenas os lanches foram servidos às crianças, que traziam o seu almoço de casa.

Tomates, pimentos, lentilhas e quinoa foram introduzidos na alimentação durante o estudo.

As crianças receberam um dos alimentos para

exposição repetida, um para frases nutricionais centradas na criança e exposição repetida, e dois alimentos para nenhuma intervenção.

As crianças foram observadas pelos investigadores, que anotaram de que forma estas respondiam à exposição a comidas saudáveis.

Os resultados mostraram que a exposição repetida e as frases nutricionais centradas na criança aumentaram a disposição destas para experimentar, preferir e consumir o alimento do estudo.

Segundo os investigadores, as conversas na hora das refeições podem ser um momento para incentivar a exploração de alimentos e desenvolver comportamentos alimentares saudáveis para crianças pequenas.

Saber Mais:

https://www.eurekalert.org/pub_releases/2019-05/e-tct050219.php

[https://www.jneb.org/article/S1499-4046\(19\)30126-5/fulltext](https://www.jneb.org/article/S1499-4046(19)30126-5/fulltext)

<http://www.alimentacao.saudavel.dgs.pt/>

Epilepsia

O que é e como conviver com ela?

A epilepsia é uma doença crônica do Sistema Nervoso Central que não deixa ninguém indiferente. O seu diagnóstico é estabelecido quando determinada pessoa apresenta pelo menos dois episódios de convulsões com características não relacionadas com outras causas como por exemplo abstinência alcoólica, hipoglicemia, problemas cardíacos ou outras com histórico conhecido. Porém, em alguns casos, bastará um único episódio de convulsão grave que indique haver risco elevado de ocorrência de novo incidente, para se fazer o diagnóstico definitivo de epilepsia.

NEUROPSIQUIATRIA



As convulsões são provocadas por uma disfunção temporária da atividade elétrica cerebral, que se manifesta repetidamente sob a forma de crises epiléticas, mais ou menos graves, devido à ocorrência de intensas descargas elétricas incontrolláveis pela pessoa afetada e que originam os movimentos descontrolados em todo o corpo, mordidelas na própria língua e olhos revirados.

Os mecanismos que estão na origem da disfunção, caracterizada por desencadear crises convulsivas recorrentes, súbitas e imprevisíveis, sem evidente e reversível motivo que as justifique, ainda não são totalmente conhecidos. Sabe-se, no entanto, que pode ter origem num defeito genético conhecido ou presumido, como mutação de genes, mas também em alguns fatores ambientais que podem contribuir para a expressão da doença.

Sabe-se ainda, que eventuais “marcas” provocadas por qualquer lesão no cérebro, quer



durante o parto ou ao longo do crescimento, podem constituir o ponto de partida para futuras crises epiléticas, sendo designadas por epilepsias secundárias por nada terem a ver com “heranças genéticas”.

Estima-se que a epilepsia, a disfunção mais comum do Sistema Nervoso, afete cerca de 65 milhões de pessoas em todo o mundo e em Portugal calcula-se que atinja cerca de 50 mil habitantes de todas as idades, mas com maior incidência entre os muito jovens e os seniores.

Contudo, o número de pessoas que, não sendo epiléticas, pode vir a sofrer de uma crise convulsiva durante a vida é de uma em cada vinte.

Na idade pediátrica, a patologia representa uma das principais causas de doença crónica, calculando-se que uma em cada 100 crianças sofra de epilepsia ou venha a tornar-se epilético.

Incluída na Classificação Internacional de Doenças (CID-11) da Organização Mundial de Saúde (OMS), a epilepsia é uma doença do Sistema Nervoso Central caracterizada por uma predisposição duradoura para gerar crises epiléticas e pelas correspondentes consequências neurobiológicas, cognitivas, psicológicas e sociais.

O que não é epilepsia

Como em qualquer outra área da atividade humana, e particularmente nas várias especialidades da medicina, a



“A prevalência da epilepsia em Portugal é de aproximadamente cinco em cada cinco mil pessoas, estimando-se por isso em 50 000 o total de pacientes portadores da doença”

possibilidade de erro está sempre presente, já que por vezes não é fácil distinguir o que são convulsões ou crises de origem epiléptica ou não e o que é epilepsia ou não. Por essa razão, a epilepsia é frequentemente sobrediagnosticada, em particular entre as crianças, que assim são indevidamente classificadas e até sujeitas a tratamento.

Estudos recentes estimam que 20 a 30% das crianças consideradas como epiléticas, não têm realmente este diagnóstico, pelo que é necessária uma abordagem profissional competente que reconheça a diferença entre situações que aparentam epilepsia mas não são e que na maioria dos casos são igualmente aparatosas, surgem repentinamente e de forma inesperada.

Sendo as crianças um dos grupos mais afetados pela doença, é conveniente que nelas seja observado o número de crises e que se comece por distinguir entre uma convulsão ou crise e ser portador de epilepsia, isto porque o diagnóstico de epilepsia obriga à recorrência de crises, e uma crise única que qualquer pessoa poderá ter nalgum momento da vida não pode ser igual a epilepsia. Alguns estudos revelam que cerca de um por cento da população terá pelo menos uma crise durante a vida e apenas metade sofrerá de epilepsia.

Além disso, há várias situações que embora partilhem de algumas características da epilepsia têm mecanismos completamente distintos, não obstante serem



igualmente súbitas, com uma incidência que pode ser até 6 vezes superior à epilepsia, são benignas, transitórias, não precisam de ser medicadas e também são mais frequentes, sendo designadas por crises paroxísticas não epiléticas.

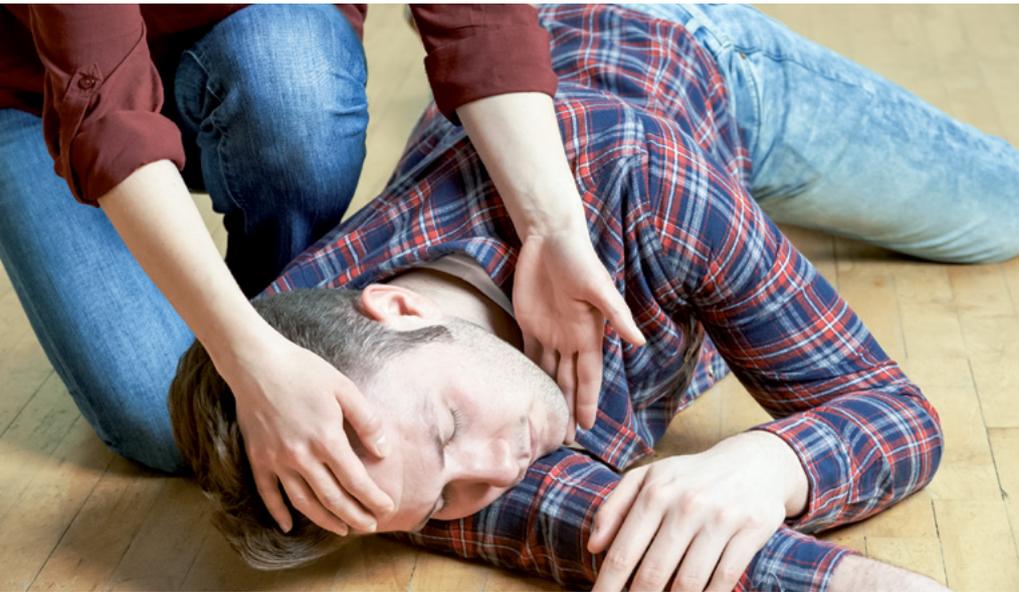
Neste tipo de crises não epiléticas, que como se viu podem ter várias origens, não há qualquer exame que nos forneça o correto diagnóstico e por isso, todos eles, incluindo o eletroencefalograma para eliminar

suspeitas de epilepsia, resultam normais. Nestas circunstâncias, o registo da história clínica bem como a recriação do ambiente da ocorrência e outras informações obtidas junto de familiares ou amigos próximos sejam importantes para ajudar o médico a estabelecer um diagnóstico fiável.

Eventualmente, em algumas situações de diagnóstico mais difícil, em particular quando se tratar de crianças, poderá ser necessário aguardar a repetição de nova crise e se possível fazer um registo em vídeo para visualização pelo especialista. É sempre preferível atrasar o diagnóstico do que fazer o diagnóstico errado de epilepsia, não só pelo estigma que está associado à doença,

“É sempre preferível atrasar o diagnóstico do que fazer o diagnóstico errado de epilepsia”





como também porque isso levará a pessoa a iniciar uma medicação desnecessária, e da qual não irá retirar qualquer efeito benéfico.

Da antiguidade até aos nossos dias

As primeiras referências à epilepsia podem ser encontradas em textos da medicina tradicional indiana Ayurvédica, onde surgiu e se desenvolveu entre os anos 4500 a 1500 a.C., sendo que a citação mais antiga, conhecida, está contida no compêndio Charaka Samhita (400 a.C.) sob o nome de “apasmara”, que em sânscrito significa perda de consciência, perda de memória ou distúrbio intelectual e já nele se referenciavam os sintomas, diagnósticos, classificação e tratamentos.

Na Grécia Antiga, a epilepsia era considerada uma doença controversa, geralmente associada a possessão espiritual, mas igualmente com genialidade e divindades, tendo-lhe sido atribuída a designação de “doença

sagrada”. Porém a escola de Hipócrates (500 a.C.), rejeitava a noção de que a epilepsia fosse causada por espíritos e de natureza divina, tendo determinado que a sua origem era cerebral e não sagrada, teoria a que se regressaria somente nos séculos XVIII e XIX.

Hipócrates, considerado o pai da medicina ocidental, colocava a hipótese do distúrbio cerebral, hoje conhecido por epilepsia, ser determinado enquanto ainda no útero da mãe, referindo-se à epilepsia pelo termo “grande doença” que mais tarde daria lugar a “grande mal”, usado para descrever as crises tónico-clónicas, em que há perda de consciência seguida de contrações sustentadas dos músculos, seguida de períodos de contrações musculares alternadas com relaxamento.

Herança cultural do período greco-romano, até chegarmos ao período renascentista e ao iluminismo, em que foram retomadas as teorias hipocráticas,

as opiniões sobre a epilepsia eram dominadas por simbolismo, demonologia e as crenças religiosas.

No passado, tal como em outras ciências, a medicina era muito permeável a superstições, em particular durante a idade média, em que a própria igreja induzia o povo a acreditar que as convulsões eram uma forma de possessão demoníaca ou bruxaria, sendo necessários rituais religiosos para obtenção da cura o que fez com que muitas pessoas com os sintomas de epilepsia tivessem sido sacrificadas devido a essas crenças.

“é possível hoje em dia manter as crises sob controle, desde que se mantenha uma medicação diária adequada”

Não obstante ainda hoje não se conhecerem todas as causas da doença, com a invenção do eletroencefalograma (EEG) no século passado, o avanço da neurocirurgia, uma melhor compreensão dos mecanismos fisiopatológicos e a descoberta



dos medicamentos antiepiléticos, é possível hoje em dia manter as crises sob controle, desde que se mantenha uma medicação diária adequada, podendo por isso fazer-se uma vida perfeitamente compatível com a normalidade, feliz e completa.

Tratamentos

A epilepsia é uma doença complexa cuja sintomatologia se manifesta de várias formas e com diferentes intensidades pelo que o diagnóstico e tratamento terão de ser estabelecidos caso-a-caso, de forma precisa e gradual, a fim de se evitar ao máximo que os efeitos secundários acabem por agravar a doença.

Até há alguns anos atrás, acreditava-se que a associação de vários fármacos poderia ajudar a obter melhores resultados, mas provou-se na prática que essa opção não era a adequada já que favorecia o acumular de efeitos colaterais.

Criou-se por isso um consenso entre os médicos de que a prescrição de apenas um fármaco seria a melhor estratégia inicial. No caso do primeiro medicamento, mais barato e acessível, não resultar, pode então tentar-se com outro com menos efeitos colaterais, mais dispendioso ou menos acessível, ou em alternativa com dois que poderão ser usados simultaneamente a fim de potencializar os efeitos.

É importante que antes do início do tratamento seja estabelecido



um correto diagnóstico que tenha em conta o paciente como um todo, considerando a severidade do quadro clínico e seu prognóstico, bem como a expectativas do doente, e se possível envolver a família nos tratamentos, já que a medicação é habitualmente mantida por muitos anos e por vezes para o resto da vida.

A adaptabilidade social do paciente epilético à medicação é importante para melhorar e facilitar o acesso a uma melhor qualidade de vida, reduzindo e controlando as crises convulsivas. Para o efeito são comumente utilizados medicamentos da



“A adaptabilidade social do paciente epilético à medicação é importante para melhorar e facilitar o acesso a uma melhor qualidade de vida”

classe dos antiepiléticos e convulsivantes, sendo que no caso de epilepsia idiopática ou generalizada, a primeira escolha recai para o valproatos e divalproato, e a segunda opção para a lamotrigina.

A par da medicação, é fundamental o seguimento de uma dieta saudável, o controle do stress e da ansiedade, eliminar o consumo de álcool e o tabaco, além de evitar os estímulos luminosos intensos.

Saber Mais:

<http://www.epilepsia.pt/pt/lpce/geberalidades-sobre-epilepsia>

[http://static.lvengine.net/epilepsia/Imgs/GENERALIDADES\(1\).pdf](http://static.lvengine.net/epilepsia/Imgs/GENERALIDADES(1).pdf)

<https://neuropediatria.pt/index.php/pt/para-os-pais/o-que-e-a-epilepsia>

Ordem envia carta aberta ao Presidente da República

Psicólogos lamentam que se espere mais de quatro anos para uma consulta



A Ordem dos Psicólogos alerta, numa carta aberta enviada ao presidente da República Marcelo Rebelo de Sousa, para períodos de espera por uma consulta de psicologia acima dos quatro anos.

“Os utentes chegam a esperar mais de quatro anos por uma consulta de psicologia em algumas zonas do país”, afirma a carta aberta a que a Lusa teve acesso.

Na carta, enviada no dia do nono aniversário da posse do primeiro bastonário, Telmo Mourinho Baptista, é apontada a existência de cerca de mil psicólogos no Serviço Nacional de Saúde (SNS) e que no setor dos cuidados primários há um rácio de apenas 2,5 profissionais por cem mil habitantes.

Este indicador, diz o atual bastonário, Francisco Miranda Rodrigues, resulta “em situações dramáticas para acesso aos

serviços de psicologia, nomeadamente no que se refere às perturbações psicológicas mais comuns”.

A Ordem dos Psicólogos refere a existência de estudos internacionais que apontam para 50 a 70 por cento das consultas dos médicos de família relacionadas com fatores psicológicos, como a ansiedade, a depressão e o stress, e de dados da OCDE de 2018 que colocam Portugal como o quinto país da União Europeia com maior prevalência de problemas de saúde mental (18,4 por cento).

O bastonário afirma que a Ordem propôs ao Governo, em 2017, a realização de um programa nacional de prevenção da depressão, mas que, “com exceção de um projeto-piloto a decorrer na região autónoma dos Açores, quer por falta de recursos, quer por preconceitos relativos ao modelo a implementar, o mesmo continua sem aplicação em Portugal”.

Francisco Miranda Rodrigues lembra que, em 2018, houve um concurso para recrutamento de 40 psicólogos e, pela primeira vez na história, apenas para os cuidados de saúde primários, “após mais de 20 anos sem qualquer concurso de ingresso na área clínica e da saúde do SNS”.

“Todavia, só terá efeitos práticos se fizer parte de uma estratégia continuada de reforço da prestação de cuidados de saúde psicológica à população, que garanta a efetiva admissão de novos profissionais no SNS e o seu rejuvenescimento”, diz ainda o bastonário.

Saber Mais:

<https://lifestyle.sapo.pt/saude/noticias-saude/artigos/ordem-dos-psicologos-lamenta-espera-de-quatro-anos-para-consultas>

<https://www.ordemdospsicologos.pt/pt/noticia/2548>

Produto desenvolvido por investigadores dos EUA

Elixir bucal alivia dor causada pela radioterapia

Um novo elixir bucal desenvolvido por investigadores norte-americanos conseguiu reduzir significativamente a dor causada por mucosite oral (úlceras bucais) em pacientes que receberam radioterapia para cancro da cabeça e pescoço.

Batizado de “elixir bucal mágico”, o produto é composto por difenidramina, lidocaína e antiácidos.

“O nosso grupo de investigação publicou um estudo em 2012 que mostrou que uma lavagem oral de doxepina reduziu a dor relacionada com a mucosite oral, em comparação com o placebo. No entanto, ainda não tinham sido realizados grandes ensaios clínicos



aleatórios controlados para estudar os potenciais benefícios do elixir bucal mágico”, explica Robert Miller, da Clínica Mayo, nos Estados Unidos, que liderou o ensaio clínico agora realizado.

A equipa de investigação avaliou 275 pacientes entre novembro de 2014 e maio de 2016, e comparou o efeito da fórmula do

elixir inovador com um placebo no combate à mucosite oral.

Os dados apurados mostraram que a dor associada à mucosite oral foi significativamente menor após lavagem bucal com doxepina e o elixir mágico, em comparação com placebo. Verificou-se também que ambas as lavagens com doxepina e

o elixir mágico foram bem toleradas pelos pacientes.

“A radioterapia pode causar feridas na boca, pois é projetada para matar células em crescimento rápido, como as células cancerígenas”, explica Terence Sio, membro da equipa.

“Infelizmente, as células saudáveis da boca também se dividem e crescem rapidamente, e podem ser danificadas durante a radioterapia, o que pode causar desconforto. Estamos felizes de termos identificado um método comprovado para ajudar a tratar o desconforto deste efeito colateral”, concluiu a investigadora.

Saber Mais:

<https://www.diariodasaude.com.br/news.php?article=enxaguante-bucal-magico-alivia-dor-causada-radioterapia&id=13409>

<http://www.oncoguia.org.br/conteudo/mucosite/1333/109/>

Objetivo é melhorar infraestruturas e equipamentos

Investimento de 91 milhões de euros vai chegar a dez hospitais nos próximas três anos

Dez hospitais, ao longo de todo o país, vão beneficiar de um investimento de 91 milhões de euros nos próximos três anos, com o objetivo de melhorar infraestruturas e equipamentos. Parte das verbas são provenientes de financiamento comunitário.

De acordo com o Programa de Investimentos na Área da Saúde (PIAS), aprovado em Conselho de Ministros e publicado no passado dia 2 de maio, pretende-se “alavancar o investimento, a recuperação e a melhoria de infraestruturas e equipamentos do setor da saúde”. Em simultâneo, espera-se uma melhoria da rede e a expansão da atual capacidade instalada do Serviço Nacional de Saúde (SNS).

O PIAS é financiado por verbas do Orçamento de Estado (69,3 milhões de euros) e, sempre que aplicável, por fundos europeus (21,3 milhões de euros), repartidos por três anos (2019, 2020 e 2021).

Entre os investimentos previstos, encontram-se a aquisição de aceleradores lineares para radioterapia, a requalificação de instalações e equipamentos e projetos com vista à eficiência energética. Caberá aos hospitais realizar as ações necessárias à concretização célere destes investimentos.

O PIAS é um programa que permitirá cumprir o objetivo de reforçar o investimento e a inovação tec-



nológica no SNS, prosseguindo a missão de prestação de cuidados de saúde de qualidade. Mantém-se em análise um conjunto de outros projetos de investimento.

Entre os hospitais beneficiários encontra-se o Centro Hospitalar Tondela/Viseu, onde se irá proceder ao alargamento e remodelação da urgência polivalente; o Centro Hospitalar Barreiro/Montijo, que irá receber um Acelerador Linear para Radioterapia e obras de adaptação; o Centro Hospitalar Póvoa Varzim/Vila

do Conde, que contará com obras de requalificação e melhoria de instalações e o Instituto Português de Oncologia de Coimbra, com requalificação do Edifício de Cirurgia.

Saber Mais:

<https://www.dn.pt/pais/interior/mais-de-90-me-investidos-em-10-hospitais-nos-proximos-tres-anos---ministerio-10854199.html>

<https://www.portugal.gov.pt/download-ficheiros/ficheiro.aspx?v=e6e87be1-582a-4f3f-9982-ff44ed16f9bd>

Estudo publicado na revista *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*

Açúcar aumenta sensação de fadiga e piora humor

“A ideia de que o açúcar pode melhorar o humor tem sido muito influente na cultura popular, tanto que pessoas de todo o mundo consomem bebidas açucaradas para ficarem mais alertas ou combater a fadiga. As nossas descobertas indicam claramente que tais alegações não têm fundamento”, afirmou Konstantinos Mantantzis, da Universidade Humboldt de Berlim, na Alemanha.

Usando dados de 31 estudos feitos em várias partes do mundo, a equipa de Mantantzis concluiu que, em vez de um efeito benéfico sobre o humor, o açúcar aumenta o cansaço e reduz o estado de alerta dentro de uma hora após o seu consumo.

Eles também avaliaram se a quantidade e o tipo de açúcar consumido podiam afetar o humor, e se envolver-se em atividades

mentais e físicas exigentes faz alguma diferença.

Os resultados mostraram que:

1. O consumo de açúcar não tem praticamente nenhum efeito sobre o

humor, independentemente de quanto açúcar é consumido ou se as pessoas se envolvem em atividades cansativas depois de o comer;

2. As pessoas que consumiram açúcar sentiram-se mais cansadas e menos alertas do que as que não consumiram;

3. A ideia de uma “corrida ao açúcar” é um mito sem qualquer teor de verdade.

“**O consumo de açúcar não tem praticamente nenhum efeito sobre o humor**”

“Esperamos que os nossos resultados contribuam para dissipar o mito da 'corrida ao açúcar' e dar suporte às políticas de saúde pública para diminuir o consumo de açúcar”, disse Elizabeth Maylor, da Universidade de Warwick, no Reino Unido.

A meta-análise foi publicada na revista *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*.

Saber Mais:

<https://www.diariodasaude.com.br/news.php?article=acucar-aumenta-sensacao-fadiga-piora-humor&id=13372>

<https://saude.abril.com.br/alimentacao/e-mito-que-o-acucar-da-disposicao-segundo-estudo/>



Estudo publicado na revista *PLoS ONE*

Ocorrência de lesões oftalmológicas após AVC é elevada

A incidência e a prevalência pontual de problemas visuais em sobreviventes de um acidente vascular cerebral (AVC) agudo são muito altas, de acordo com um estudo publicado na revista *PLoS ONE*.

Investigadores britânicos usaram dados de triagem visual (avaliação da acuidade visual, campos visuais, alinhamento ocular, motilidade ocular, desatenção visual, e de percepção visual) de 1 033 pacientes (52 por cento homens, com média de idade de 73 anos) que foram submetidos a uma avaliação visual rotineira num período médio de três dias e a uma avaliação visual completa no período médio de quatro dias após terem sofrido um acidente vascular cerebral (87 por cento sendo um acidente vascular cerebral isquêmico).

“as avaliações mostraram que 56 por cento tinham a visão central prejudicada”

Os dados apurados mostraram que a incidência de novas sequelas visuais foi de 48 por cento para todas as admissões e 60 por cento entre os sobreviventes de AVC. Apenas 27 por cento dos pacientes tiveram exames oftalmológicos normais. Em 73 por cento dos pacientes com problemas visuais, as avaliações mostraram que



56 por cento tinham a visão central prejudicada, 40 por cento tinham anormalidades dos movimentos oculares, 28 por cento tinham perda de campo visual, 27 por cento apresentavam desatenção visual e cinco por cento apresentavam distúrbios de percepção visual.

O estudo concluiu que a incidência e a prevalência pontual de problemas visuais no AVC agudo são extremamente altas, afetando mais da metade dos sobreviventes.

Saber Mais:

<https://opticanet.com.br/secaomobile/saude/8743/exame-oftalmologico-pode-indicar-risco-de-avc>

<http://www.boasaude.com.br/noticias/11882/e-muito-alta-a-ocorrencia-de-lesoes-oftalmologicas-apos-um-avc.html>





Estudo apresentado no Congresso Europeu sobre Obesidade

Arroz pode proteger contra a obesidade

Os níveis de obesidade são substancialmente menores em países que consomem grandes quantidades de arroz, de acordo com um estudo internacional, que analisou 136 países e que foi apresentado no Congresso Europeu sobre Obesidade de 2019.

No estudo, a associação entre o consumo de arroz e a obesidade persistiu mesmo depois de tidos em conta outros fatores de risco socioeconómicos e de estilo de vida, incluindo consumo total de energia, educação,

tabagismo, produto interno bruto (PIB) per capita e gastos com saúde.

Os cientistas acreditam que, mesmo um aumento modesto no consumo de arroz pode reduzir a prevalência mundial da obesidade em um por cento.

Pessoas que ingerem níveis mais elevados de fibra alimentar e grãos integrais têm menor peso corporal e colesterol, e taxas mais baixas de doenças não transmissíveis, em comparação com pessoas com menor consumo.

Para entender melhor a ligação entre os dois, os cientistas examinaram o consumo de arroz e as dietas da população de 136 países; a análise mostrou que o consumo total de energia, taxas de tabagismo, obesidade, percentagem da população acima de 65 anos de idade, PIB, educação e gastos com saúde foram significativamente menores em países que consumiram altos níveis de arroz, como o Bangladesh ou o Camboja.

Mesmo depois de se ajustarem os fatores de risco conhecidos, uma

associação inversa foi observada entre as taxas de arroz e obesidade - sugerindo que a maior ingestão de arroz poderia fornecer uma proteção ainda maior.

Saber Mais:

https://www.eurekalert.org/pub_releases/2019-04/caft-iss043019.php

<http://www.speo-obesidade.pt/CDA/IMPnoticias.aspx?noticia=2>

https://www.planetaarroz.com.br/noticias/18090/Comer_arroz_pode_prevenir_contra_a_obesidade

Organismo age de modo a nunca nos faltar energia

Estudo revela porque não conseguimos dizer que não a doces

Rejeitar doces pode ser mais difícil do que dizer que não a alimentos saudáveis, mesmo quando não temos fome. Uma equipa de investigadores norte-americanos descobriu que estamos programados para comer mais do que devíamos para que nunca nos faltem reservas de energia.



O estudo, realizado por cientistas da Universidade da Carolina do Norte, nos Estados Unidos, avaliou o motivo de não conseguirmos resistir a doces e descobriu que isso acontece porque a regulação da satisfação alimentar normal é diferente da que nos faz comer mais um pedacinho de doce.

Numa experiência conduzida com ratos, os

investigadores monitorizaram as células dos circuitos de nociceptina, que estão associados ao processamento das emoções, e observaram o seu comportamento à hora da refeição. Sempre que estes animais ingeriam alimentos gordurosos ou altamente calóricos, um circuito particular do cérebro contava com mais sinais de nociceptina.

Ao desligar a produção de nociceptina, o apetite normal dos ratinhos permanecia inalterado, no entanto, eles deixavam de comer comida calórica em excesso.

Após esta análise, os investigadores consideram que esta é uma característica evolucionária de algumas espécies. Tendo em conta que, no passado, os mamíferos enfrentavam longos períodos sem comida disponível, era necessário comer mesmo sem fome, sempre que possível, para que contassem com reservas de energia que os ajudassem a sobreviver.

“Apesar de este facto ter mudado, os nossos organismos ainda são feitos para isso”, diz um dos autores do estudo.

“Hoje em dia há tantos alimentos disponíveis, cheios de calorias, mas ainda não perdemos essa conexão

que nos influencia a comer o mais possível”, explica Thomas Kash num comunicado, após a publicação do estudo na revista científica *Neuron*.

A pesquisa, financiada por vários organismos nacionais bem como pelo Centro de Biomedicina da Carolina do Norte, conduziu a um novo estudo que tem agora como objetivo encontrar formas de alterar a nociceptina e entender melhor como esta atua na regulação do apetite por alimentos altamente calóricos. Os cientistas esperam, com isso, descobrir uma forma de combater a obesidade.

Saber Mais:

<https://www.msn.com/pt-br/noticias/ciencia-e-tecnologia/por-que-comemos-doces-mesmo-sem-fome-novo-estudo-indica-motivo/ar-BBWN9fN>

[https://www.cell.com/neuron/full-text/S0896-6273\(19\)30326-5](https://www.cell.com/neuron/full-text/S0896-6273(19)30326-5)

Consumo de frutas e legumes tem vindo a aumentar

Maioria dos portugueses preocupada com alimentação saudável

A maioria dos portugueses (74 por cento) preocupa-se com os ingredientes que compõem as suas refeições, de acordo com o estudo “ShopperTrends” da Nielsen. Um dos caminhos mais seguidos é o do consumo de frutas e legumes, que tem vindo a aumentar ao longo dos anos.

O número de lares onde o consumo desta categoria é reduzido tem vindo a descer, ao passo que os lares onde as frutas e legumes têm maior peso está a aumentar.

Banana, cebolas e cenouras fazem parte da lista de alimentos com crescimentos significativos, de acordo com a Nielsen. Também os produtos de 4.ª e 5.ª gama (legumes, vegetais e saladas embalados, lavados e prontos a consumir) apresentam dinamismo, a par dos frutos secos.

“Temos todos os motivos para acreditar que a alimentação saudável continuará a destacar-se como uma forte tendência no mercado nacional”, adianta Andreia Carvalho, analytics consultant CPS da Nielsen.

O relatório “ShopperTrends” revela ainda que existem quatro grupos de lares em Portugal, tendo em conta os respetivos gastos em frutas e legumes. O primeiro corresponde a um perfil mais sénior, com um agregado menor e sem crianças: representam 19 por cento do total de lares e são os que mais consomem produtos desta categoria (36 por cento dos seus gastos).



Por outro lado, o grupo que menos frutas e legumes compra está associado a um perfil jovem e com crianças. Apesar de também comprarem produtos frescos, a sua cesta inclui, de uma forma significativa, produtos de conveniência e de indulgência.

Segundo a Nielsen, este é um perfil de famílias com vidas mais ativas, que se permitem a momentos de indulgência e que procuram produtos que lhes façam poupar algum tempo para as atividades de que mais gostam.

Saber Mais:

<https://marketeer.pt/74-dos-portugueses-preocupados-com-a-alimentacao-saudavel/>

<https://consumertrends.pt/74-dos-portugueses-preocupados-com-a-alimentacao-saudavel/>

Estima a OIT

Quase 40% dos trabalhadores trabalham em excesso



A Organização Internacional do Trabalho (OIT) estimou que cerca de 36 por cento dos trabalhadores em todo o mundo trabalhem em excesso (mais de 48 horas semanais), o que contribui para problemas de segurança e saúde no seu emprego.

A conclusão consta do relatório “Segurança e Saúde no coração do Futuro do Trabalho: construir sobre 100 anos de experiência” que acaba de ser apresentado em Genebra, na Suíça, mas cujo conteúdo integral será apenas publicado em 28 de abril, no âmbito da

celebração do Dia Mundial da Segurança e Saúde no Trabalho.

O estudo analisará as alterações no ambiente laboral, incluindo a automatização e digitalização, e de que forma estas produzem novos desafios na força

laboral e consequentes problemas tais como ansiedade e depressão.

De acordo com dados de 2017 citados pela agência Efe, todos os anos, morrem 2,4 milhões de pessoas por doenças relacionadas com o trabalho e 374 milhões sofrem acidentes de trabalho.

Segundo a especialista Manal Azzi, uma das responsáveis pelo estudo da OIT, embora se observe “uma maior prevenção para os riscos conhecidos”, existem alterações profundas nas relações laborais que precisam de novas adaptações para se continuar a avançar na prevenção.

“Precisamos de estruturas de segurança e saúde que reflitam estas alterações junto de uma cultura geral de prevenção que fomente a responsabilidade partilhada”, disse a responsável em conferência de imprensa.

Dados da OIT revelam que a perda de dias de trabalho relacionada com problemas de segurança e saúde laboral custa à economia mundial perto de quatro por

“

existem alterações profundas nas relações laborais que precisam de novas adaptações para se continuar a avançar na prevenção

”

cento do Produto Interno Bruto (PIB), indo até aos seis por cento nos países mais afetados.

A OIT aborda ainda outros fatores que têm surgido associados a novos riscos laborais, tais como as mudanças demográficas (por exemplo, o envelhecimento da população), as alterações climáticas, entre outros.

Saber Mais:

<https://www.dn.pt/dinheiro/interior/36-dos-trabalhadores-em-todo-o-mundo-trabalham-em-excesso-10812552.html>

<https://osha.europa.eu/pt/highlights>

https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---europe/--ro-geneva/---ilo-lisbon/documents/publication/wcms_690142.pdf

SIMILARES TERAPÊUTICOS?



ÍNDICE[®] PRO



Android e iOS

Compatível com as últimas versões

Faça Download Gratuito nas App Stores



Google play



Available on the
App Store

ÍNDICE[®] PRO



Download Gratuito



Compatível com as últimas versões iOS e Android