

P R E S S A E M N A S C E R  
**BEBÉS PREMATUROS**

**ÍNDICE®**

JUL 2019

# TODA A SAÚDE®

WWW.INDICE.PT

MAGAZINE DE SAÚDE

**5**



**SUMOS**

NATURAIS QUE  
REDUZEM OS  
NÍVEIS DE  
GORDURA

**VITAMINA**

**K**



ELEMENTO  
ESSENCIAL

# CUIDE DOS PÉS!

P E L A S U A S A Ú D E E H I G I E N E

**1/4**

DOS JOVENS TEM  
**PROBLEMAS**  
ASSOCIADOS AO  
**USO DA INTERNET**

*As doenças  
mais comuns na*  
**infância**



ISSN: 1646-3668



9 771646 366003



TUPAM  
editores SA

# ÍNDICE<sup>®</sup> PRO



Download Gratuito



Compatível com as últimas versões iOS e Android



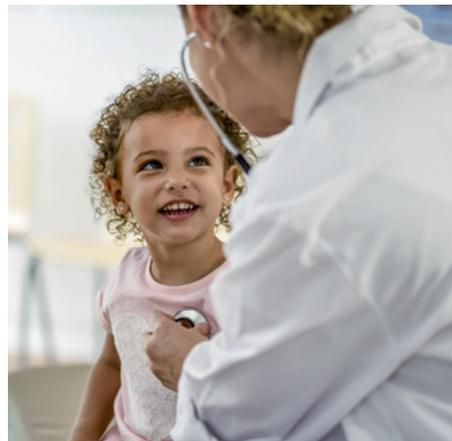
## 6 VITAMINA K

Elemento essencial para o mecanismo de coagulação sanguínea



20 **Bebés prematuros**  
A pressa de viver!

34 **Doenças mais comuns na infância**  
Conhecer para melhor cuidar



48 **Doenças dos pés**  
Pela sua saúde e higiene cuide dos pés!

12 **Alcoolismo**

Lançada campanha de alerta para os efeitos do consumo de álcool

13 **Cannabis**

Canabidiol poderá dar origem a poderoso antibiótico

14 **Cardiologia**

Declínio cognitivo pode acentuar-se após ataque cardíaco e angina

15 **Cardiologia**

Divulgado guia europeu sobre insuficiência cardíaca



16 **Demência**

Casa de Saúde da Idanha inaugura Unidade de Neuroestimulação

17 **Dependências**

Um quarto dos jovens tem problemas associados ao uso da internet

18 **Diabetes**

Dieta personalizada pode reduzir risco de diabetes

19 **Diabetes**

Subir escadas pode ser benéfico para pessoas com diabetes

26 **Diabetes**

Treino de força pode ajudar pessoas com diabetes



27 **Dietas**

Comer banana ao pequeno-almoço ajuda a emagrecer

28 **Dietas**

Dieta pobre em nutrientes pode aumentar risco de cancro evitáveis

29 **Dietas**

Dieta rica em fibras reduz risco de pré-eclâmpsia



30 **Envelhecimento**

Caminhar reduz risco de mortalidade em mulheres mais velhas

31 **Envelhecimento**

Qualidade da dieta influencia risco de fragilidade nos idosos

32 **Envelhecimento**

Sentimento de raiva associado à inflamação crónica e doença em idosos

33 **Oftalmologia**

CHUC lança campanha de sensibilização para tumor que afeta os olhos



40 **Oftalmologia**

Perda da visão aumenta comprometimento cognitivo

41 **Pneumologia**

LPCC disponibiliza Linha Pulmão para informar sobre o cancro do pulmão

42 **Recolha de seringas**

Seringas utilizadas pelos cidadãos já podem ser depositadas no agulhão



43 **Saúde e bem-estar**

Bebida com pepino e limão ajuda a reduzir gordura abdominal



44 **Saúde e bem-estar**

Há cinco sumos naturais que reduzem os níveis de gordura no organismo

45 **Saúde e bem-estar**

Música ritmada pode facilitar prática de exercício



46 **Saúde e bem-estar**

Stress no trabalho e burnout associados a aumento de peso

47 **Saúde e nutrição**

Açafrão-da-terra trava crescimento de células de cancro dos ossos

54 **Saúde e nutrição**

Café poderá ser aliado na luta contra a obesidade

55 **Saúde e nutrição**

Chá de hibisco melhora fluxo sanguíneo

56 **Saúde e nutrição**

Ingestão de alimentos processados afeta metabolismo desde cedo

57 **Saúde e nutrição**

logurte pode reduzir risco de adenomas pré-malignos em homens



58 **Saúde infantil**

BebéApp ajuda jovens mães a lidar com doença dos bebês

59 **Saúde pública**

Campanha da DGS quer inspirar portugueses a praticar atividade física

60 **Saúde pública**

Hospital de Ovar arranca com hospitalização domiciliária

61 **Tabagismo**

Mais de 70% dos casos de cancro da bexiga associados ao consumo de tabaco

62 **VIH/SIDA**

VIH em homens heterossexuais demora mais de cinco anos a ser diagnosticado

VITAMINAS



# VITAMINA K

Elemento essencial para o mecanismo de coagulação sanguínea

Ainda que em pequenas quantidades, a vitamina K é um nutriente de que o organismo humano necessita, para se manter em bom funcionamento e permanecer saudável. A vitamina K ajuda na formação de coágulos sanguíneos (uma massa que se forma quando plaquetas, proteínas e células do sangue se aglutinam) para manter a estrutura óssea robusta, através do metabolismo.



É um nutriente solúvel em gordura, podendo por isso dissolver-se em gorduras e óleos, e é encontrado em vegetais de folhagem verde, brócolos, fígado animal e óleos vegetais. A vitamina K é um tipo de filoquinona (compostos de ampla distribuição natural, que se apresentam funcionais em diversos organismos vivos) e que também pode ser produzida por bactérias “amigáveis” residentes no intestino grosso, sendo que a sua falta no organismo pode levar a sangramentos e hematomas graves.

De entre as várias funções da vitamina K (não confundir com o símbolo químico do potássio), a mais conhecida está relacionada com a sua ação no processo de coagulação sanguínea, sendo fundamental para a síntese hepática das proteínas

### SABIA QUE?:

Os recém-nascidos correm o risco de apresentar deficiência de vitamina K, porque não recebem quantidades adequadas dela antes do nascimento e porque o seu organismo ainda não consegue sintetizá-la de forma autónoma.

“  
**As formas naturais de vitamina K são a filoquinona ou vitamina K1, que pode ser encontrada em hortaliças, vegetais de folha verde e óleos vegetais**  
 ”

envolvidas nesse processo, e por isso é também conhecida por vitamina anti-hemorrágica. Trata-se de um micronutriente lipossolúvel essencial, cujo nome deriva do étimo alemão Koagulation, e cuja absorção se dá no intestino quando em presença de solventes orgânicos.

As formas naturais de vitamina K são a filoquinona ou vitamina K1, que pode ser encontrada em hortaliças, vegetais de folha verde e óleos vegetais, as menaquinonas ou vitamina K2, maioritariamente sintetizadas por bactérias e comumente encontradas nos tecidos animais uma vez que também é produzida a partir da filoquinona no organismo; e a menadiona ou vitamina K3 (a forma sintética do micronutriente naftoquinona), um composto sintético que pode ser biologicamente duas vezes mais potente que as vitaminas K1 e K2, mas que contrariamente a estas, quando ingerida em doses elevadas pode causar anemia e lesões graves no fígado.

### Deficiências de vitamina K

A carência de vitamina K é rara uma vez que ela está presente em uma grande variedade de alimentos que habitualmente consumimos e as bactérias intestinais têm a capacidade de a produzir. No entanto, nos casos em que isso ocorre pode resultar da redução no consumo dos alimentos que a contêm, diminuição da síntese pelas bactérias intestinais ou dificuldades na sua absorção, devido a patologias digestivas crónicas como a doença de Crohn ou doença celíaca.





A deficiência de vitamina K pode ser particularmente preocupante nos recém-nascidos, dado que o transporte do micronutriente através da placenta é reduzido, ainda não têm bactérias intestinais produtoras de vitamina K e também não a recebem em quantidade suficiente através do leite materno, existindo por isso um risco acrescido de carência desse micronutriente.

Daí que, para evitar os efeitos secundários associados que poderão em alguns casos incluir hemorragia intracraniana, é habitualmente recomendada a administração de vitamina K1 por via intramuscular no nascimento, verificada que foi a diminuição da atividade da protrombina no sangue.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), deve ser administrado 1 mg de vitamina K por via intramuscular a todos os recém-nascidos, após a primeira hora, durante a qual o bebé deve estar em

contacto pele a pele com a mãe e a amamentação deve ser iniciada. Os recém-nascidos que necessitam de procedimentos cirúrgicos, recém-nascidos prematuros e aqueles que sabemos terem estado expostos a medicação materna que interfere com a vitamina K, comportam maior risco de hemorragia e por isso deve-lhes ser administrada vitamina K em doses adequadas.

Esta vitamina é portanto essencial para o desenvolvimento precoce do esqueleto e para a manutenção do osso maduro sadio, sendo igualmente importante para o crescimento celular, pois está envolvida na síntese de proteínas presentes no plasma, rins e outros tecidos.

## Sintomas de carência

Como referido, a deficiência de vitamina K em adultos saudáveis é difícil de ocorrer, uma vez que ela está presente em muitos dos alimentos que servem de base à nossa alimentação, como verduras e uma grande variedade de especiarias. Além disso, as bactérias do intestino têm a capacidade de a produzir naturalmente e é provavelmente devido a esse facto que, ao contrário de outras vitaminas, dificilmente é encontrada nos suplementos alimentares disponíveis no mercado.

Ainda assim, há um número significativo de adultos que padecem com esta carência, cujos sintomas podem ser observados através de problemas de coagulação do sangue ou sangramento intenso; hemorragias nasais; sangramento nas gengivas, sangue na urina ou fezes, fezes negras; problemas com a calcificação

“

**a deficiência de vitamina K em adultos saudáveis é difícil de ocorrer, uma vez que ela está presente em muitos dos alimentos que servem de base à nossa alimentação**

”

da cartilagem; hematomas; sangramento incontrolável em cirurgias ou fluxo menstrual mais abundante.

Uma vez que a vitamina K também é necessária para a fixação do carbono no tecido ósseo, processo designado por carboxilação da osteocalcina, a sua deficiência pode reduzir a mineralização óssea e contribuir para a osteoporose, debilitando a estrutura óssea.





clínico a determinar a quantidade de vitamina K consumida e, se conveniente, medir os seus níveis no sangue.

## Tratamento

Em adultos com deficiência de vitamina K, poderão ser administrados suplementos em forma de comprimidos ou por via intravenosa. Geralmente, os tratamentos da deficiência de vitamina K em adultos envolvem uma suplementação por via oral ou injetável, sendo que em pessoas que com um quadro clínico de doenças crónicas poderá ser necessária uma

suplementação a longo prazo ou até para o resto de suas vidas.

Mesmo em elevadas concentrações, as formas naturais de vitamina K (K1 e K2) apresentam baixa toxicidade, não havendo por isso relatos de complicações com a sua utilização. No entanto, a vitamina K3 hidrossolúvel pode ser tóxica quando administrada em grandes quantidades, podendo inclusive causar anemia hemolítica em lactentes, razão porque não deve ser utilizada no tratamento de crianças, facto que é conhecido dos clínicos.

Como os fatores de coagulação que dependem da vitamina K são produzidos pelo fígado, as pessoas portadoras de doenças hepáticas crónicas, não conseguem normalmente produzir esses fatores em quantidade suficiente, mesmo que haja um fornecimento consideravelmente elevado da vitamina, podendo por isso suceder que, nestes casos, a suplementação não apresente resultados.

Para além da coagulação sanguínea e do metabolismo do osso, a

“

**A deficiência de vitamina K no organismo de um adulto, pode ficar a dever-se à falta desse elemento na dieta habitual**

”

A deficiência de vitamina K no organismo de um adulto, pode ficar a dever-se à falta desse elemento na dieta habitual; dieta com consumos muito baixos de gordura, dado que a vitamina K é mais bem absorvida quando ingerida com alguma quantidade de gordura; distúrbios que prejudicam a absorção da vitamina K, como por exemplo fibrose cística ou obstrução biliar; toma de determinados medicamentos como anticonvulsivantes e alguns antibióticos; ou ainda devido ao consumo de grandes quantidades de óleo mineral, produto que é suscetível de poder reduzir a absorção de vitamina K.

## Diagnóstico

Sempre que ocorra um sangramento anormal em pessoas com quadros clínicos que as coloquem em risco e o médico suspeite de que se trata de deficiência de vitamina K, deverá ser feito um exame de sangue de imediato a fim de medir a velocidade de coagulação sanguínea que poderá confirmar o diagnóstico. Por outro lado, o resultado dos exames de sangue efetuados vão ajudar o





“

**os tratamentos da deficiência de vitamina K em adultos envolvem uma suplementação por via oral ou injetável**

”

vitamina K é um elemento vital para várias outras funções do organismo humano. Sem ela, o sangramento tornar-se-ia descontrolado, a estrutura óssea ficaria enfraquecida, em particular na mulher após a menopausa e as artérias e outros tecidos moles ficariam suscetíveis à calcificação e aterosclerose, principalmente em pacientes com diabetes e patologias renais crónicas.

## Hipovitaminose K

Os adultos precisam de aproximadamente 1 micrograma por dia de vitamina K para cada quilograma de peso corporal, ou seja, a Dose Diária Recomendada (DDR) é em média de 80 mcg para o género masculino e de 65 mcg para o feminino, não existindo dados suficientes para estabelecer uma DDR de vitamina K durante a gravidez e amamentação. Uma dieta alimentar variada e equilibrada durante a gravidez e amamentação fornece a quantidade suficiente de vitamina K e excede habitualmente a DDR.

Por outro lado, a vitamina K ingerida, que não seja assimilada pelo organismo, é imediatamente armazenada no fígado para uso futuro, não sendo por isso necessária a sua inclusão na dieta diária.

### Saber Mais:

[https://www.roche.pt/emagrecer/vitaminas/v\\_k.cfm](https://www.roche.pt/emagrecer/vitaminas/v_k.cfm)

<https://www.news-medical.net/health/Vitamin-K-Physiology.aspx>

<https://www.mundoboforma.com.br/falta-de-vitamina-k-sintomas-causas-fontes-e-dicas/>

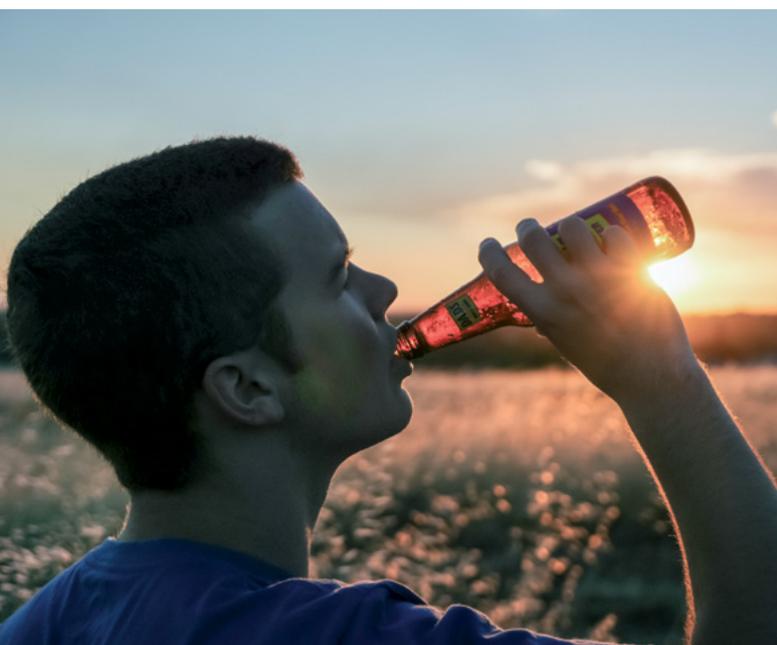


### SABIA QUE?:

1943 – Henrik Dam e Edward Doisy recebem o prémio Nobel da medicina, pela descoberta da vitamina K, factor de coagulação do sangue e a sua estrutura química.

Campanha promovida pelo SICAD

# Lançada campanha de alerta para os efeitos do consumo de álcool



**O Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências (SICAD) lançou a campanha “O que vai beber este verão”, que alerta para os efeitos nocivos do consumo de álcool.**

A campanha de prevenção e sensibilização do SICAD inclui “peças gráficas” que apresentam dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), segundo os quais 20 por cento das mortes de jovens entre os 15 e os 24 anos, 27 por cento das mortes em acidentes rodoviários e 70 por cento das mortes por cirrose se devem ao consumo de álcool.

Em declarações à agência Lusa, o subdiretor-geral do SICAD, Manuel Cardoso, explicou que estes valores fazem parte do relatório de 2018 da OMS e que não se referem propriamente a Portugal.

“Nós temos, em algumas circunstâncias, valores piores”, lamentou Manuel Cardoso, referindo-se aos acidentes de viação.

“Quando olhamos para as causas de morte nas estradas, a percentagem dos que tinham excesso de álcool é eventualmente maior que os 27 por cento apontados no relatório de 2018 da OMS”, afirma.

No caso dos mais jovens, sublinhou, “as mortes são menos, mas as que são atribuídas ao uso nocivo do álcool são uma percentagem muito alta”.

“É um período da vida em que, em princípio, as mortes são raras” e as que acontecem devem-se fundamentalmente “a causas não naturais, por acidentes” relacionados com o consumo de álcool ou de drogas, explicou.

O subdiretor-geral do SICAD esclareceu que a campanha “O que vai beber este verão” se associa a outra, da Direção-Geral da Saúde (DGS), que visa a prevenção de comportamentos de risco.

Estudos nacionais e internacionais apontam para as consequências nocivas do consumo de álcool na saúde pública e refletem que a realidade portuguesa está longe de ser ideal. Manuel Cardoso adiantou que a campanha visa “relembrar que a saúde deverá ser uma constante na vida de todos, mesmo em férias”.

Segundo o último relatório do Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências, 170 pessoas morreram em 2017 em acidentes de viação sob a influência do álcool, o valor mais elevado dos últimos cinco anos. Dos 170 mortos, cerca de 80 por cento eram condutores, 14 por cento peões e seis por cento passageiros.

#### Saber Mais:

<https://www.sns.gov.pt/noticias/2019/06/18/o-que-vai-beber-este-verao/>

<https://www.dn.pt/lusa/interior/sicad-lanca-campanha-de-alerta-para-os-efeitos-do-consumo-de-alcool--11022454.html>

<https://www.msn.com/pt-pt/noticias/ultimas/o-que-vai-beber-este-ver%C3%A3o/ar-AAD4gyM>

Revelam cientistas da Austrália

# Canabidiol poderá dar origem a poderoso antibiótico

O canabidiol, uma das substâncias da cannabis, pode ser um poderoso antibiótico, idêntico a outros que existem no mercado e que combatem infecções como a pneumonia.

A investigação foi apresentada na ASM Microbe, a reunião anual da Sociedade Americana de Microbiologia, que recorreu em San Francisco, nos Estados Unidos.

O canabidiol é o principal composto químico não psicoativo extraído das plantas de cannabis e cânhamo e já é usado no combate a uma forma de epilepsia, além de estar a ser investigado para outros tratamentos, incluindo ansiedade, dor e inflamação. Porém, o potencial deste composto como antibiótico ainda não foi completamente explorado.

A investigação agora divulgada foi liderada por Mark Blaskovich, da Universidade

de Queensland, na Austrália, em colaboração com uma empresa farmacêutica.

**Os investigadores concluíram que o canabidiol foi eficaz a matar uma ampla gama de bactérias, incluindo as que se tornam resistentes a outros antibióticos, e não perdeu eficácia após ser usado em tratamento prolongado.**

“Dado os efeitos anti-inflamatórios documentados do canabidiol”, com números seguros nos seres humanos, e o potencial para outros fins terapêuticos, “é um promissor novo antibiótico que vale a pena ser investigado”, disse Mark Blaskovich.



O investigador acrescentou ainda que a combinação da atividade antimicrobiana com o potencial para reduzir danos causados pela resposta inflamatória às infeções é “particularmente aliciante”.

Além da sua eficácia em tratamentos prolongados, segundo os investigadores, o canabidiol é também eficaz na destruição de

biofilmes, uma forma física de crescimento de bactérias que leva a infeções difíceis de tratar.

#### Saber Mais:

<https://www.noticiasaoiminuto.com/lifestyle/1275462/canabidiol-pode-ser-poderoso-antibiotico-segundo-investigacao>

<https://observador.pt/2019/06/23/canabidiol-pode-ser-poderoso-antibiotico-segundo-investigacao/>



## INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS?

# ÍNDICE PRO



Estudo publicado no *Journal of the American College of Cardiology*

# Declínio cognitivo pode acentuar-se após ataque cardíaco e angina

**Os pacientes com doença coronária correm um maior risco de sofrerem declínio cognitivo mais rápido a longo prazo, indica uma nova pesquisa, publicada no *Journal of the American College of Cardiology*.**

O estudo longitudinal que investigou a progressão do declínio cognitivo antes e após o diagnóstico de doença coronária incluiu dados de 7 888 participantes de um estudo britânico sobre o envelhecimento, que tinham 50 anos ou mais de idade e foram acompanhados entre 2002 e 2017.

Os investigadores liderados por Wuxiang Xie, da Faculdade de Saúde Pública do Imperial College, no Reino Unido, excluíram indivíduos com um historial de acidente vascular cerebral (AVC), ataque cardíaco e/ou angina, assim como os que tinham um diagnóstico



confirmado de demência e/ou doença de Alzheimer ou tinham sofrido AVC durante o período de acompanhamento.

A equipa submeteu os participantes a três testes cognitivos para avaliar a sua função cognitiva em oito momentos, ao longo de um período de 12 anos.

A memória verbal foi testada através de dez palavras não relacionadas que os participantes deveriam memorizar e lembrar mais tarde.

Seguidamente, foi avaliada a fluência semântica,

tendo sido pedido aos participantes que dissessem o nome de o máximo possível de animais no espaço de um minuto.

A orientação temporal foi avaliada através de quatro perguntas sobre a data atual: dia, mês, ano e dia da semana. As pontuações mais elevadas obtidas indicavam uma melhor função cognitiva.

Durante o período do estudo, 5,6 por cento dos participantes sofreram um ataque cardíaco ou angina. Os que tinham tido o episódio cardiovascular demonstraram índices de

declínio cognitivo mais rápidos nos três testes.

Os pacientes com angina demonstraram um declínio substancial na orientação temporal, enquanto os pacientes com ataque cardíaco evidenciaram um declínio cognitivo significativo na memória verbal e fluência semântica, assim como um pior declínio cognitivo em geral.

“Mesmo pequenas diferenças na função cognitiva podem resultar num maior risco de demência a longo prazo”, explicou Wuxiang Xie, acrescentando que a deteção precoce e intervenção são essenciais para atrasar a progressão da demência.

#### Saber Mais:

<https://www.reuters.com/article/us-health-heart-cognition/heart-problems-may-hasten-cognitive-decline-idUSKCN1TM2OU>

<https://g1.globo.com/bem-estar/blog/longevidade-modo-de-usar/post/2019/06/27/estudo-mostra-que-infarto-pode-acelerar-declinio-cognitivo.ghtml>

Pela Associação de Apoio aos Doentes com Insuficiência Cardíaca

# Divulgado guia europeu sobre insuficiência cardíaca

**A Associação de Apoio aos Doentes com Insuficiência Cardíaca (AADIC) divulgou um documento europeu que “espelha a urgência” de uma tomada de ação sobre a forma como se está a encarar a insuficiência cardíaca (IC) na Europa.**

“The Handbook of multidisciplinary and integrated heart failure care” foi elaborado pela Heart Failure Policy Network (HFPN), uma rede formada por profissionais de saúde e outras entidades de toda a Europa, com o objetivo de sensibilizar para a insuficiência cardíaca e necessidades existentes no diagnóstico, gestão e tratamento desta doença.

“É uma doença que poderá ser considerada daqui para frente uma das epidemias, ainda não declaradas, porque, neste momento, 400 mil pessoas [portugueses] poderão ter insuficiência cardíaca e uma pequena fração é que está consciente disso”, disse Luís Filipe Pereira, presidente da AADIC, à agência Lusa, sublinhando que a IC tem uma mortalidade elevada quando diagnosticada tarde.

O guia defende que é preciso diagnosticar cedo e corretamente o tipo de IC e as suas causas para tomar decisões de tratamento eficazes.

A IC é “uma preocupação europeia”, cuja prevalência estima-se que vá aumentar. “Em Portugal, pensa-se que, até 2030, possa aumentar 50 a 70 por cento e tudo isso são razões para que a nossa associação possa estar envolvida e tenha tido esta iniciativa de trazer informação para a população”, sublinhou.

Um estudo realizado pelo Centro de Medicina Baseada na Evidência (CEMBE), da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, estima que a IC registre um aumento do número de mortes de 73 por cento em 2036, em Portugal continental, em comparação com a mortalidade no ano de 2014.



A projeção para 2036 feita pelos investigadores do estudo prevê ainda que a carga total da doença sofra um aumento de 28 por cento face a 2014, o que se traduz em 16,8 mil anos de vida perdidos por morte prematura e uma perda de 10,3 mil anos devido à incapacidade gerada pela doença.

A IC é uma situação clínica debilitante e potencialmente fatal em que o coração não consegue bombear sangue suficiente para todo o corpo, sendo os sintomas dificuldade em respirar, pernas inchadas devido a acumulação de líquidos, fadiga intensa, tosse ou pieira, náuseas e aumento de peso devido à acumulação de líquidos.

#### Saber Mais:

<https://observador.pt/2019/06/25/associacao-de-apoio-aos-doentes-com-insuficiencia-cardiaca-divulga-guia-europeu-sobre-a-doenca/>

<https://www.mycardiologia.pt/atualidade/item/509-aadic-apresenta-handbook-da-plataforma-europeia-heart-failure-policy-network.html>

Entidade tem know-how de 15 anos no tratamento da demência

# Casa de Saúde da Idanha inaugura Unidade de Neuroestimulação

**Assinalando os 125 anos das Irmãs Hospitaleiras do Sagrado Coração de Jesus em Portugal, realizou-se esta segunda-feira, 1 de julho, na Casa de Saúde da Idanha, o Seminário ‘Inovar na Demência’, evento científico que incidirá na abordagem de terapia inovadoras na intervenção clínica e reabilitadora da pessoa com demência.**

A Casa de Saúde da Idanha tem um know-how de 15 anos no tratamento especializado e reabilitação de doentes com demência. Conta com diversas estruturas assistenciais nesta área: duas unidades de internamento, hospital de dia, ginásio cerebral, consultas especializadas de demência e uma unidade de neuroestimulação.

O Seminário ‘Inovar na Demência’ foi composto por dois painéis de debate: “Terapêuticas não farmacológicas na Demência: da evidência científica à prática clínica” e “Terapias inovadoras da pessoa com demência”.

Neste dia foi também inaugurada a Unidade de

Neuroestimulação como um passo significativo na resposta das Irmãs Hospitaleiras nesta área da gerontopsiquiatria e reabilitação cognitiva e de neuroestimulação.

No dia 1 de julho, as Irmãs Hospitaleiras do Sagrado Coração de Jesus assinaram também a entrada da primeira doente na Casa de Saúde da Idanha em 1894.

Este Centro hospitalareiro é um complexo assistencial com resposta diversificada e especializada em diversas áreas da Saúde mental, reabilitação e Cuidados Paliativos, em regime de internamento e ambulatório.

O Instituto das Irmãs Hospitaleiras do Sagrado



Coração de Jesus é uma Instituição Particular de Solidariedade Social com fins de Saúde, que presta assistência e cuidados especializados no acompanhamento e tratamento integral da pessoa portadora de doença mental, deficiência física e/ou psíquica, ou outras patologias, tendo em conta as necessidades e urgências de cada tempo e lugar.

Em Portugal, o Instituto desenvolve a sua intervenção no âmbito da Saúde em 12 estabelecimentos, oito no

Continente, dois na Região Autónoma da Madeira e dois na Região Autónoma dos Açores.

#### Saber Mais:

<http://alzheimerportugal.org/pt/text-0-9-35-29-outras-terapeuticashttps://agencia.ecclesia.pt/portal/saude-mental-unidade-de-neuroestimulacao-e-proposta-inovadora-para-crescentes-casos-de-demencia/>

<https://www.ipan.med.br/blog-post/no-mundo-da-neuroestimulacao-a-estimulacao-magnetica-transcraniana/>



Resultado do estudo “Comportamentos Aditivos aos 18 anos”

## Um quarto dos jovens tem problemas associados ao uso da internet

**Cerca de um em cada quatro jovens inquiridos num estudo sobre comportamentos aditivos disse ter problemas associados à utilização da internet.**

O estudo “Comportamentos Aditivos aos 18 anos” resultou de um inquérito promovido pelo Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências (SICAD) junto dos jovens participantes no “Dia da Defesa Nacional – 2018”.

A partir de uma lista de possíveis problemas, cerca de um quarto dos jovens mencionou que já tinha tido algum tipo de problema nos 12 meses anteriores que associa à utilização da internet, não se verificando diferenças relevantes entre rapazes e raparigas.

O tipo de problema mais mencionado refere-se ao rendimento na escola/trabalho (15,9 por cento)

seguindo-se as situações de mal-estar emocional (11,5 por cento) e problemas com comportamentos em casa (9,6 por cento).

Houve ainda 1,7 por cento que disseram ter problemas de saúde, motivando assistência médica, 1,8 por cento referiu problemas financeiros, 1,8 por cento atos de violência, 1,4 por cento conduta desordeira e 2,7 por cento contaram ter relações sexuais sem preservativo.

A generalidade dos jovens inquiridos já teve contacto com a internet, tendo a maioria (57,5 por cento) iniciado a sua utilização entre os dez e os 14 anos, 34 por cento antes dos dez anos e 7,2 por cento aos 15 anos ou mais anos.

Os jovens foram inquiridos sobre três tipos de utilização da internet: redes sociais, jogo (em particular o jogo de apostas) e pesquisas.

“A utilização das redes sociais é generalizada, tal como a realização de pesquisas na internet. Por sua vez, cerca de metade dos jovens refere jogar online, sendo que 16 por cento apostam online”, sublinha o estudo, que contou com a participação de 66 148 jovens, o que corresponde a 64 por cento dos participantes do Dia da Defesa Nacional (103 324).

A maior proporção de jovens joga até três horas por dia. No contexto do jogo a dinheiro, o tempo tende a ser um pouco inferior.

No entanto, o estudo salienta que perto de dez por cento dos jovens mencionam jogar durante seis horas ou mais por dia, um valor que desce para dois por cento no caso dos que jogam a dinheiro durante este mesmo tempo.

### Saber Mais:

<https://www.publico.pt/2019/06/26/p3/noticia/quarto-jovens-inquiridos-estudo-problemas-associados-uso-internet-1877690>

<https://dianova.pt/servicos/tratamento-das-dependencias/tratamento-dependencias-internet/>

<https://www.sns.gov.pt/noticias/2019/06/26/comportamentos-aditivos-aos-18-anos/>

Estudo publicado na revista *JAMA Network Open*

# Dieta personalizada pode reduzir risco de diabetes

**Uma pesquisa realizada por investigadores israelitas descobriu que um mesmo alimento afeta duas pessoas de maneira completamente diferente.**



Publicado no *JAMA Network Open*, o estudo concluiu assim que a prevenção da diabetes requer uma abordagem de dieta individualizada.

A equipa começou a desenvolver um modelo que pudesse ser usado para prever como os níveis individuais de açúcar no sangue reagiriam a alimentos específicos.

Um total de 327 pessoas sem diabetes participaram no estudo, onde foram tidos em consideração fatores

individuais como a idade, a dieta e os níveis de atividade física.

Os participantes foram seguidos e os seus níveis de açúcar no sangue monitorizados a cada cinco minutos; todas as refeições feitas pelos participantes foram registadas, juntamente com os períodos de exercícios e descanso.

O modelo recém-desenvolvido previu com precisão como o açúcar no sangue respondeu à comida 62 por cento das vezes.

Os cientistas acreditam que estes valores representam uma melhoria significativa em comparação com a precisão baseada apenas em hidratos de carbono (40 por cento) ou calorias (32 por cento).

A equipa concluiu que um modelo preditivo personalizado que tenha em consideração as necessidades específicas de cada indivíduo seria uma maneira mais eficaz de gerir as respostas glicémicas aos alimentos que pacientes com pré-diabetes e diabetes consomem.

#### Saber Mais:

<https://www.food.news/2019-06-17-personalized-diet-reduce-risk-of-diabetes.html>

<https://www.diariodasaude.com.br/news.php?article=dieta-individualizada-mais-eficaz-controlar-calorias&id=13285>

[http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2183-59852017000200004](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2183-59852017000200004)



**Adultos mais velhos com diabetes tipo 2 que, entre uma a duas horas após as refeições, façam o simples exercício de, durante três minutos, subirem escadas, têm níveis mais baixos de açúcar no sangue, de acordo com um artigo publicado na revista *Diabetes*.**

Cientistas do Hospital Toyooka Hidaka Medical Center, no Japão, avaliaram 16 adultos com diabetes tipo 2; os participantes foram aleatoriamente designados para duas sessões diferentes, com um intervalo de uma a duas semanas.

Nas primeiras sessões, os participantes fizeram uma refeição teste ao pequeno almoço, que incluía frango, bolachas e pudim, após um jejum noturno, e descansaram por 180 minutos, exceto quando realizavam sessões de exercício de três minutos aos 60 e 120 minutos após a refeição.

Na segunda sessão, os participantes consumiram um pequeno almoço considerado normal,

mas depois descansaram ininterruptamente durante 180 minutos.

Houve diferenças mínimas nos níveis de açúcar no sangue entre os dois grupos aos 60 minutos após a refeição, mas o grupo de exercício experimentou menor glicemia quando a sessão se tornou mais longa.

Os níveis de glicose no sangue aos 150 minutos após a refeição (30 minutos após o segundo exercício), em particular, foram significativamente menores do que durante a sessão de repouso.

Assim, os cientistas acreditam que o simples exercício de subir escadas após as refeições pode ser útil para pessoas com diabetes.

Investigação realizada por cientistas japoneses

# Subir escadas pode ser benéfico para pessoas com diabetes



“  
**o grupo de exercício experimentou menor glicemia quando a sessão se tornou mais longa**  
 ”

**Saber Mais:**

<https://www.express.co.uk/life-style/health/1145253/diabetes-type-2-symptoms-signs-diet-treatment-blood-sugar>

<https://controlaradiabetes.pt/vida-saudavel/alimentao-e-exercicio-fisico-na-pessoa-com-diabetes>

<https://apdp.pt/>

# Bebés prematuros

A pressa de viver!

Chegam antes da hora, sem dar tempo para o Chá de Fraldas ou para a decoração do quarto. Os pais nem têm hipótese de os abraçar ou tocar antes de irem para a incubadora. Delicados e vulneráveis, convivem com agulhas, tubos, fios, sondas e alarmes. Um dia estão bem, no outro, lutam para sobreviver e cumprir a jornada que é acabar de crescer fora da barriga da mãe.

NEONATOLOGIA



A duração normal de uma gravidez é de 37 a 42 semanas. Quando os bebés nascem antes das 37 semanas de idade gestacional está-se perante um bebé pré-termo ou prematuro – uma palavra com origem no étimo latino *praematurus*, de *prae* (antes) e *maturus* (maduro).

Medo, tristeza, frustração, desespero, impotência, esperança e fé, são alguns dos sentimentos experimentados pelos pais de um bebé que teve pressa de nascer – uma situação cada vez mais comum.

Ainda que custe a acreditar, nascem cerca de 15 milhões de bebés prematuros todos os anos no mundo, o equivalente a mais de um bebé em dez. Em Portugal nascem, diariamente, 17 bebés prematuros. O país tem uma das mais altas taxas de prematuridade da Europa, com um registo anual de 8 por cento



“  
**nascem cerca de  
15 milhões de  
bebés prematuros  
todos os anos no  
mundo**

de partos antes das 37 semanas de gestação.

Segundo a Sociedade Portuguesa de Pediatria, as crianças que nascem antes das 28 semanas de gravidez têm uma

sobrevivência de 70 por cento, e as que nascem antes das 30 semanas, de 80 por cento. Isto porque o bebé prematuro nasce com uma imaturidade dos órgãos e sistemas, o que o torna muito mais vulnerável a determinadas doenças e mais sensível a fatores externos, como a luz e o ruído por exemplo.

Quanto maior a prematuridade, maior a imaturidade e consequente probabilidade de existirem complicações. Em menor ou maior grau, os bebés prematuros revelam dificuldade em cumprir as funções básicas, principalmente em três áreas essenciais: controlo da temperatura corporal, respiração e alimentação.

Por essa razão, podem ter de permanecer na enfermaria da maternidade ou ser admitidos nas Unidades de Cuidados Intermédios ou de Cuidados Intensivos Neonatais (UCIN). Atualmente, os

recursos tecnológicos destas unidades permitem dar assistência e possibilitam a sobrevivência dos prematuros.

A colocação dos bebés numa incubadora, ou num berço aquecido, ajuda a manter a sua temperatura corporal, um ventilador ou um respirador ajudam a respirar e recebem a alimentação necessária através de um tubo que é colocado no narizinho, no estômago ou numa veia.

A presença dos pais é fundamental em todo o processo. A sua proximidade contribui não só para o bem-estar do bebé, mas também para a sua recuperação; aliás, toda a vinculação estabelecida nesta fase parece propiciar os resultados mais positivos.

## Classificação da prematuridade e as idades cronológica e corrigida

Ninguém prepara um pai ou uma mãe para serem pais antes do tempo. O mundo da prematuridade é talvez das aventuras mais assustadoras por que os pais podem passar, independentemente de tudo correr bem ou menos bem. E a diferença do bebé idealizado para o bebé prematuro real é muito, muito grande!



**O bebé prematuro pode classificar-se, segundo a idade gestacional, em:**

*Pré-Termo Limiar:*

nasce entre as 33 e as 36 semanas de idade gestacional e/ou tem um peso à nascença entre 1500g e 2500g.

*Prematuro Moderado:*

nasce entre as 28 e as 32 semanas de idade gestacional e/ou tem um peso à nascença entre 1000g e 2500g.

*Prematuro Extremo:*

nasce antes de ter completado as 28 semanas de idade gestacional e/ou pesa menos de 1000g. Como consequência desta maior

imaturidade, é classificado como grande prematuro e apresenta problemas mais frequentes e graves.

**A sua fragilidade e tamanho impressionam, mas não só. Poucas pessoas estão preparadas para os sinais de imaturidade que caracterizam um bebé prematuro: baixo peso; pele fina, brilhante e rosada, por vezes coberta por lanugo (penugem fina); veias visíveis sob a pele; pouca gordura; cabelo escasso; orelhas finas e moles; cabeça grande e desproporcionada em relação ao resto do corpo; músculos fracos e atividade física reduzida; reflexos de sucção e deglutição fracos ou inexistentes, e respiração irregular.**

As possibilidades de sobrevivência destes bebés estão condicionadas pela sua idade gestacional, o seu peso ao nascer e pela presença de problemas de saúde significativos aquando do nascimento (respiratórios, cardíacos, infecciosos, malformativos, etc.). O mais importante é, sem dúvida, a idade gestacional, uma vez que esta determina a maturidade dos seus órgãos.

Inicialmente, as incapacidades/sequelas são difíceis de prever. Existem fatores que aumentam o risco, e outros que só se manifestam após



alguns dias/semanas de internamento. Consoante a evolução do bebé e os problemas que este apresente, o médico vai informando os pais acerca das possibilidades de sequelas futuras, ainda que algumas só possam ser diagnosticadas em etapas posteriores da vida da criança.

É impossível falar em desenvolvimento e crescimento do prematuro sem falar nos termos “idade cronológica” e “idade corrigida”. Sabe do que se trata?

A idade cronológica é a idade real que o bebé tem, o tempo de vida extrauterino; e a idade corrigida é a idade ajustada ao grau de prematuridade. É a idade que teria se tivesse nascido às 40 semanas.

Embora não esteja totalmente esclarecido até quando se deve corrigir a idade do prematuro,

é conveniente utilizar a idade corrigida na avaliação do crescimento e do desenvolvimento físico, intelectual e comportamental até aos 2 anos de idade, a fim de obter a expectativa real para cada criança, sem subestimar o prematuro ao confrontá-lo com os padrões de referência.

Afinal, não se pode exigir que um bebé prematuro se sente, gatinhe, fale ou ande no mesmo período que um bebé de termo. Os prematuros são “mais novos” do que o que a sua idade real nos mostra.

A neonatologia avançou muito nos últimos tempos. O conhecimento e a compreensão da fisiologia dos bebés prematuros e do funcionamento dos órgãos imaturos foi-se acumulando ao longo do tempo.

Graças a uma maior compreensão das particularidades dos

“

**Os prematuros são “mais novos” do que o que a sua idade real nos mostra.**

”





recém-nascidos e a melhores equipamentos e medicamentos, as taxas de sobrevivência dos bebês prematuros têm vindo a aumentar significativamente ao longo das últimas décadas, tornando possível o desejo de todos os pais – levar o seu bebê para casa!

Mas, a maior parte das vezes, quando a equipe médica anuncia a alta, o que deveria ser um sonho tornado realidade, torna-se numa fonte de inseguranças, um misto de alegria, medos e fantasias. E surgem muitas dúvidas...

## Alta hospitalar: cuidados do prematuro em casa

Apesar da felicidade de levar o bebê para casa, o momento também pode ser de grande ansiedade e angústia para os pais, especialmente quando

“  
**se o bebê teve alta é porque já não precisa de cuidados especiais e o seu estado de saúde está controlado**  
 ”

colocam em causa a sua capacidade para prestar cuidados especializados.

Devem entender, contudo, que se o bebê teve alta é porque já não precisa de cuidados especiais e o seu estado de saúde está controlado. Ainda assim, haverá uma equipa especializada para dar apoio na transição entre a unidade de cuidados neonatal e o lar.

É fundamental que se sintam confiantes nos cuidados a prestar ao bebê, de forma a promover o estabelecimento de relações

afetivas e a facilitar a adaptação da criança à família e às rotinas.

A alimentação do prematuro pode ser um desafio para os pais, especialmente nos primeiros dias em casa. Mas por esta altura já cresceu e amadureceu e já pode ser alimentado como os outros bebês. Por ser mais sonolento, pode ser necessário estimulá-lo antes das refeições para que fique desperto o suficiente para mamar. A duração da mamada varia de bebê para bebê mas, os prematuros, precisam de mais calorias quando comparados com crianças nascidas no termo com peso normal.

Pela dificuldade em coordenar a sucção, deglutição e respiração, o prematuro engasga-se com maior frequência. Assim, durante as mamadas devem fazer-se pausas para que possa arrotar (colocando-o em pé no colo). Em caso de engasgamento, deve elevar-se a cabeça do bebê e deixá-lo tossir. Ele vai conseguir resolver sozinho o engasgamento.

Se o bebê dormir por períodos superiores a 4 horas, é necessário acordá-lo para mamar. À medida que vai crescendo e ganhando peso, vai estabelecer o seu próprio ritmo para se alimentar e já pode acordar sozinho quando sente fome.

Devido à imaturidade do sistema gastrointestinal, os bebês prematuros podem bolçar mais. Devem ser tomadas medidas para diminuir o refluxo, como colocar o bebê a arrotar após as mamadas, minimizando a mobilização logo após a refeição e deitando-o com a cabeça mais elevada.

Uma higiene adequada e a troca frequente de fraldas (à volta de 2 a 3 horas ou menos, se necessário) evitam o contacto da pele com fezes e urina, prevenindo o aparecimento de assaduras. Para a higiene pode utilizar-se água e sabonete neutro com algodão ou gaze, ou lenços humedecidos preferencialmente com menos produtos químicos e sem perfume.

O banho deve ser um momento de prazer para o bebê e para os pais. Deve ser rápido, de imersão,



com temperatura agradável e em local sem correntes de ar. Mais uma vez, deve ser utilizado um sabonete neutro, que não altere o pH da superfície cutânea e nem irrite a pele do bebé. A pele precisa de ser enxaguada com água morna, e a limpeza deve ser suave, sem esfregar a pele, e seca delicadamente com fralda ou toalha macia e limpa.

Os bebés prematuros têm dificuldade em regular a sua temperatura, por isso os pais devem estar atentos para que não arrefeça, nem aqueça demasiado. Deve observar-se a cor da pele e tocá-la de forma a perceber se está com frio ou, pelo contrário, sobreaquecido.

O choro é a forma que o bebé tem de comunicar. Existem vários motivos que levam o bebé a chorar: fome, fralda suja, sono, desconforto, cólicas, dor, excesso de estimulação. Os pais devem assegurar-se de que as necessidades básicas da criança estão satisfeitas: estar alimentado, com fralda limpa e confortável.

Pela sua imaturidade o prematuro é mais propenso a infeções, que poderão também ser mais graves. **Assim, devem tomar-se algumas medidas de forma a evitá-las, tais como:** lavar sempre as mãos antes de tocar no bebé e antes de preparar os seus alimentos; lavar



“  
**Todas as visitas devem lavar devidamente as mãos antes de tocar no bebé, e não o devem beijar**  
”

escrupulosamente os seus utensílios, tais como biberões e chupetas; não permitir que se fume perto do bebé, preservando-o de ambientes potencialmente poluídos; evitar ambientes com aglomerados de pessoas; tentar que a temperatura dentro de casa seja amena (nem muito frio, nem muito calor) promovendo simultaneamente o seu arejamento; evitar que o bebé contacte com objetos, nomeadamente brinquedos que tenham sido utilizados

por crianças ou adultos que estejam doentes; evitar o desenvolvimento de lesões cutâneas; efetuar todas as vacinas recomendadas.

Todas as visitas devem lavar devidamente as mãos antes de tocar no bebé, e não o devem beijar, nomeadamente nas mãos (que ele coloca na boca). O número de visitas e o tempo que permanecem com o bebé deve ser limitado. A necessidade de descanso da mãe deve ser respeitada, para que esteja apta a cuidar do bebé e amamentá-lo.

Para que as viagens de automóvel sejam seguras, todas as crianças têm de ser sempre transportadas num dispositivo de retenção (cadeirinha) homologado e adequado à idade, estatura e peso. Desde a saída da maternidade, o bebé deve viajar num sistema de

retenção voltado para trás. Esta é a posição mais segura para viajar nos primeiros anos, devido ao peso da cabeça e fragilidade do pescoço. Assim, a cabeça, o pescoço e a região dorsal são apoiados uniformemente, estando mais protegidos, em caso de acidente.

O nascimento de um filho é sempre um momento muito desejado e idealizado pelos pais, que sonham com um bebé forte e saudável. Quando são confrontados com a realidade de um bebé prematuro, é normal que as suas emoções se alterem. É importante, acima de tudo, estar informado e saber o que esperar numa situação em que o sonho não corresponde à realidade.

Atualmente, a maioria dos prematuros fica bem no futuro, mas é muito importante os pais estarem juntos e unidos, enquanto casal, e enquanto pais de um bebé tão pequeno mas com um coração, uma força e uma vontade de viver enormes – um super guerreiro!

#### Saber Mais:

<http://www.xxs-prematuros.com/>

<https://www.janela-aberta-familia.org/pt/content/cuidados-ao-beb%C3%A9-prematuro>

<https://bebe.abril.com.br/saude/os-problemas-de-saude-mais-comuns-nos-bebes-prematuros/>



Estudo publicado no *Journal of Endocrinology*

# Treino de força pode ajudar pessoas com diabetes

**Para desenvolver novos medicamentos que reproduzam alguns dos benefícios da atividade física, uma equipa de cientistas brasileiros analisou os efeitos do treino de força no fígado de ratos.**

Realizado pela Universidade Estadual de Campinas, no Brasil, o estudo descobriu que o treino com pesos pode reduzir a gordura do fígado e melhorar os níveis de açúcar no sangue em pessoas com obesidade e com diabetes. Os resultados da pesquisa foram publicados no *Journal of Endocrinology*.

Os cientistas dividiram os ratos em três grupos: o primeiro grupo seguiu uma dieta padrão e permaneceu sedentário; o segundo grupo seguiu uma dieta rica em gordura por 14 semanas, mas permaneceu sedentário; e o terceiro grupo seguiu a mesma dieta do segundo grupo pelo mesmo período de tempo, mas passou por treino de força por duas semanas.

No final do estudo, os resultados mostraram que, embora os ratos que se exercitaram ainda permanecessem obesos, os seus níveis de açúcar no sangue melhoraram significativamente, enquanto os ratos no grupo de obesos sedentários ainda tinham diabetes.

O protocolo de exercícios durou apenas 15 dias porque os cientistas queriam demonstrar que os benefícios tinham uma

associação direta com o treino de força e não com outros fatores.

Os resultados mostraram que os ratos que se exercitaram produziram menos glicose do que o grupo de obesos sedentários, apesar de terem recebido a mesma quantidade de piruvato. As descobertas sugerem que o treino de força causou alterações metabólicas que tornaram o fígado mais sensível à insulina.

Este estudo demonstrou ainda que o treino de força promoveu benefícios no tecido hepático que não estavam relacionados com as contrações esquelético-musculares.

#### Saber Mais:

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/325534.php>

[https://www.msmanuals.com/pt-pt/casa/SearchResults?query=Diabetes+melito+\(DM\)&icd9=250%3bMM806%3bMM807%3bMM1073](https://www.msmanuals.com/pt-pt/casa/SearchResults?query=Diabetes+melito+(DM)&icd9=250%3bMM806%3bMM807%3bMM1073)

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

“Dieta da banana matinal” está a tornar-se popular no Japão e nos EUA

# Comer banana ao pequeno-almoço ajuda a emagrecer

**De acordo com cientistas japoneses, a banana deve integrar obrigatoriamente a primeira refeição do dia. Uma reportagem divulgada pela revista *TIME* destaca que a chamada “dieta da banana matinal” está a contribuir para que a população do Japão e dos Estados Unidos perca peso.**

Desenvolvida por Hitoshi Watanabe, um especialista em medicina preventiva em Tóquio, no Japão, e uma equipa de investigadores, a nova dieta já está a popularizar-se por todo o mundo.

Nunca, pelo menos no Japão, se venderam tantas bananas desde o último verão, época do ano em que, normalmente, a melancia, entre outras frutas mais apropriadas para sumos refrescantes, é a mais consumida.

Segundo explicam os cientistas, além de atenuar rapidamente a vontade de comer, a banana contém enzimas que aceleram a digestão, favorecendo e acelerando a perda de peso.



A fruta é também rica em fibras do tipo solúvel e que se associam à água presente naturalmente no organismo, formando uma espécie de gel que fica no estômago durante longos períodos de tempo.

O “poder” da banana, quando o assunto é emagrecer, deve-se também ao amido resistente, um hidrato de carbono complexo encontrado na batata, em leguminosas e massas integrais e que, dentro do corpo, se comporta como uma fibra, favorecendo o funcionamento do intestino e proporcionando uma sensação de saciedade. O amido resistente está mais presente nas

“

**a banana contém enzimas que aceleram a digestão, favorecendo e acelerando a perda de peso**

”

bananas verdes ou pouco maduras. A banana contém ainda potássio, mineral imprescindível para os músculos.

#### Saber Mais:

<https://www.noticiasaoimnuto.com/lifestyle/1271906/quer-emagrecer-coma-uma-banana-a-esta-hora-diga-sim>

<https://www.mundoboaforma.com.br/10-beneficios-da-banana-para-que-serve-e-propriedades/>

Revela estudo internacional

# Dieta pobre em nutrientes pode aumentar risco de cânceros evitáveis

Uma dieta equilibrada é importante não apenas para manter a forma física, mas, principalmente, para estar saudável. Vários estudos associaram uma dieta pobre em nutrientes ao desenvolvimento de doenças e uma pior qualidade geral de saúde.



sada, pouca quantidade de vegetais e frutas, muita carne vermelha e bebidas açucaradas em excesso. Bebidas açucaradas e obesidade estão ligadas a 13 tipos de cancro.

De acordo com os investigadores, a má alimentação é um importante fator de risco para o cancro que é passível de intervenção e estimar a carga de cancro associada à má dieta informa as prioridades baseadas em evidências para políticas de nutrição para reduzir o ônus da doença.

Um Estudo da Universidade de Tufts, nos Estados Unidos, mostrou que uma dieta pobre em nutrientes pode aumentar o risco de desenvolver vários tipos de cancro em indivíduos de qualquer idade.

Para avaliar o risco de cancro associado a essas dietas, os cientistas analisaram dados do World Cancer

Research Fund International e do American Institute for Cancer Research Third Expert Report.

Os cânceros colorretais constituíram 38,3 por cento de todos os tipos de tumor relacionados com a dieta, enquanto os cânceros da boca, faringe e laringe foram responsáveis por 25,9 por cento de todas as incidên-

cias. Cerca de 16 por cento dos tumores relacionados com uma má dieta estavam ligados a vias mediadas pela obesidade.

Não comer grãos integrais suficientes foi associado ao maior número e proporção de casos de cancro, seguido de não ingerir quantidade suficiente de laticínios, comer muita carne proces-

#### Saber Mais:

<http://www.boasaude.com.br/blogboasaude/index.php/dieta-pobre-em-nutrientes-pode-aumentar-o-risco-de-canceres-evitaveis/>

<https://nacoesunidas.org/combater-dieta-pobre-em-nutrientes-deve-ser-prioridade-na-alimentacao-diz-relator-especial-da-onu/>

Estudo publicado na revista *Nature Communications*

# Dieta rica em fibras reduz risco de pré-eclâmpsia

**Uma dieta saudável rica em fibras é geralmente recomendada, mas novas pesquisas mostram que pode ser ainda mais importante durante a gravidez para promover o bem-estar da mãe e da criança.**

O estudo resultou de uma colaboração entre várias universidades e institutos australianos, que se juntaram para investigar o papel desses produtos metabólicos das bactérias intestinais durante a gravidez.

Publicada na revista *Nature Communications*, a investigação descobriu que, em seres humanos, níveis reduzidos de acetato, produzido principalmente pela fermentação de fibras no intestino, estão associados à pré-eclâmpsia relacionada com a gravidez.

O estudo atual descobriu que a pré-eclâmpsia afetava o desenvolvimento de um importante órgão imune fetal, o timo; fetos de gestações com pré-eclâmpsia registaram um timo muito menor do que as crianças de gravidezes saudáveis.

Os resultados mostraram que a promoção de produtos metabólicos específicos de bactérias intestinais durante a gravidez pode ser uma maneira eficaz de manter uma gravidez saudável e prevenir alergias e condições autoimunes mais tarde na vida.



“  
a promoção  
de produtos  
metabólicos  
específicos de  
bactérias intestinais  
durante a gravidez  
pode ser uma  
maneira eficaz  
de manter uma  
gravidez saudável

”

Eles também podem, em parte, explicar o rápido aumento de alergias e doenças autoimunes, já que as dietas ocidentais são cada vez mais dominadas por alimentos altamente processados, que são muito pobres em fibras.

Saber Mais:

[https://www.eurekalert.org/pub\\_releases/2019-07/uos-prm070819.php](https://www.eurekalert.org/pub_releases/2019-07/uos-prm070819.php)



Estudo publicado no *JAMA Internal Medicine*

# Caminhar reduz risco de mortalidade em mulheres mais velhas



**Caminhar mais está associado a menores taxas de mortalidade entre as mulheres mais velhas, de acordo com um estudo publicado no *JAMA Internal Medicine*.**

Investigadores do Hospital Brigham and Women, em Boston, nos Estados Unidos, e colegas usaram dados de 16 741 mulheres norte-americanas (idade média de 72 anos) que participaram do Estudo de Saúde da Mulher e que eram utilizadoras complacentes de um acelerómetro durante o seu período acordado por sete dias entre 2011 e 2015.

Os pesquisadores relatam que, durante um acompanhamento médio de 4,3 anos, 504 mulheres morreram. Entre quartis de baixo a alto, a mediana por dia foi de 2 718, 4 363, 5 905 e 8 442 passos por dia, respetivamente.

Ajustando-se para potenciais fatores de confusão, as taxas de risco de quartis correspondentes

associadas à mortalidade foram de 1,00 (referência), 0,59, 0,54 e 0,42, respetivamente.

As taxas de risco declinaram progressivamente com média de número de passos mais altos por dia até aproximadamente 7 500 passos/dia, após o que se nivelaram.

Intensidades mais altas dos passos foram associadas a taxas de mortalidade significativamente menores numa análise não ajustada. Mas, ao ajustar as etapas por dia, as associações não eram mais significativas.

Assim, a pesquisa concluiu que, entre as mulheres mais velhas, andar cerca de 4 400 passos/dia foi significativamente relacionado a menores taxas de mortalidade, em comparação com cerca de 2 700 passos/dia.

#### Saber Mais:

<http://www.boasaude.com.br/noticias/11940/caminhar-reduz-o-risco-de-mortalidade-em-mulheres-mais-velhas.html>

<http://www.spcna.pt/destaques/?imr=&imc=&xp=1>

<https://www.arslvt.min-saude.pt/pa-ges/313>

Estudo publicado no *Journal of the American Geriatric Society*

# Qualidade da dieta influencia risco de fragilidade nos idosos

**Um estudo recente publicado no *Journal of the American Geriatric Society* revela que os idosos que têm uma alimentação com uma má qualidade geral apresentam um maior risco de desenvolverem fragilidade.**

Realizado por uma equipa de investigadores liderados por Linda Hengeveld, da Universidade Livre de Amsterdão, na Holanda, o estudo procurou determinar a associação entre indicadores da qualidade da alimentação e a incidência de fragilidade em adultos mais velhos pertencentes à comunidade, ao longo de um período de quatro anos.

Os investigadores identificaram um grupo de 2 154 participantes com idades entre os 70 e os 81 anos em 1998 e 1999. No início do estudo, os adultos foram caracterizados como

sendo robustos (1 020) ou pré-frágeis (1 134).

Na primeira consulta de acompanhamento, foi avaliada a dieta dos participantes relativa ao ano precedente através de um questionário de frequência alimentar.

Ao longo do período de observação, 277 do total de participantes desenvolveram fragilidade.

Entre os 1 020 participantes robustos, 629 desenvolveram pré-fragilidade ou fragilidade.

Foi observado que as dietas consideradas como tendo qualidade má ou média foram associadas a uma incidência 92 e 40 por cento mais elevada de fragilidade, respetivamente, em relação às dietas consideradas como tendo boa qualidade.

Não foi observada uma associação para o aporte de proteínas. A qualidade da dieta



em geral aparentou ser mais importante do que o consumo de proteínas na manutenção de um menor risco de fragilidade.

Entre os participantes robustos, os que demonstravam um aporte de proteínas vegetais mais limitado apresentavam uma incidência mais elevada de pré-fragilidade ou fragilidade.

Os indivíduos que mantêm uma menor qualidade alimentar geral e um menor aporte de proteínas vegetais poderão apresentar

um risco mais elevado de se tornarem frágeis numa idade mais avançada. Não foram encontradas associações semelhantes para o aporte de energia, de proteínas totais e de proteínas animais.

#### Saber Mais:

[https://www.eurekalert.org/pub\\_releases/2019-07/w-dqm070219.php](https://www.eurekalert.org/pub_releases/2019-07/w-dqm070219.php)

[http://sites.correioweb.com.br/app/50,114/2016/08/09/noticia\\_saudeplena,157006/veja-dez-passos-para-a-alimentacao-saudavel-da-pessoa-idosa.shtml](http://sites.correioweb.com.br/app/50,114/2016/08/09/noticia_saudeplena,157006/veja-dez-passos-para-a-alimentacao-saudavel-da-pessoa-idosa.shtml)

Revela estudo internacional

# Sentimento de raiva associado à inflamação crónica e doença em idosos

**Um novo estudo sugere que é o sentimento de raiva, e não de tristeza, que pode prejudicar mais o envelhecimento do corpo em indivíduos mais velhos. A sensação de raiva poderá aumentar a inflamação, que está associada a condições como doenças cardíacas, cancro e artrite.**

Num novo estudo, cientistas analisaram 226 adultos, com idade entre os 59 e os 93 anos, em Montreal, no Canadá, que preencheram questionários sobre o quanto se sentiam irritados ou tristes. Os participantes também foram questionados sobre se tinham alguma doença crónica, e amostras de sangue foram recolhidas para medir a inflamação.

As experiências diárias de sensação de raiva e tristeza dos adultos idosos foram diferentemente associadas

a dois biomarcadores de inflamação crónica de baixo grau (interleucina-6 [IL-6] e proteína C-reativa [PCR]), e ao número de doenças crónicas (por exemplo, doença cardíaca, cancro, etc.). Além disso, examinou-se se tais associações divergentes poderiam tornar-se primordiais em termos avançados, em comparação com a velhice precoce.

A análise de regressão mostrou que a sensação de raiva previu níveis mais altos de IL-6 e doença



“  
**sentir raiva diariamente está relacionado com níveis mais altos de inflamação e doenças crónicas**  
”

crónica em idade avançada, mas não na fase inicial da idade mais velha.

O efeito da raiva na doença crónica foi mediado pelo aumento dos níveis de IL-6. A tristeza exerceu uma associação reversa, mas não significativa, com IL-6 e doença crónica, independente da idade. Nenhum efeito de emoção ou idade foi obtido para a PCR.

Os resultados do estudo apontam para a importância relacionada com a idade

de emoções negativas distintas na previsão de um importante caminho fisiológico para a saúde física em adultos mais velhos.

Portanto, os resultados mostraram que sentir raiva diariamente está relacionado com níveis mais altos de inflamação e doenças crónicas em pessoas com 80 anos ou mais, mas não em idosos mais jovens. No entanto, a tristeza não estava relacionada com a inflamação ou doença crónica.

#### Saber Mais:

<http://www.boasaude.com.br/noticias/11919/raiva-pode-estar-associada-a-inflamacao-chronica-e-a-doenca-em-idosos.html>

<https://cenie.eu/pt/noticias/doencas-chronicas-na-terceira-idade>

Retinoblastoma pode ser detetado em fotografias

# CHUC lança campanha de sensibilização para tumor que afeta os olhos

**O Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra (CHUC) lançou uma campanha nacional de sensibilização para o retinoblastoma, um tumor que afeta os olhos de crianças e cujo diagnóstico precoce “faz toda a diferença”.**

A campanha passa, em parte, pela distribuição de panfletos por todos os centros de saúde e serviços de pediatria a nível nacional, alertando para a necessidade de um diagnóstico precoce do retinoblastoma, um tumor que é exclusivamente tratado no Centro de Referência Nacional de Onco-Oftalmologia, no CHUC, que funciona desde 2015.

“As crianças aparecem tardiamente e este é um tumor que quanto mais precoce” maiores são as probabilidades de sobrevivência do olho e da não utilização de tratamentos mais invasivos, explicou o diretor do Centro de Referência Nacional de Onco-Oftalmologia, Joaquim Murta, em conferência de imprensa.

O responsável pela área da oftalmologia no Centro de Referência, Guilherme Castela, referiu que, em quatro anos de funcionamento, foram tratadas 36 crianças com este tumor, 23 das quais portuguesas.

A maioria, “80 por cento chegam em fase tardia e tivemos que retirar, em 11 doentes, o olho, porque já chegaram mais tarde”, disse, salientando que, num diagnóstico precoce, para além de se salvar o olho, é também possível manter a visão.

Este tumor, que pode matar, pode ser facilmente diagnosticado, sublinhou, explicando que um dos sintomas é um reflexo branco na pupila, notado em ambientes de pouca luz ou numa fotografia



tirada com flash e sem a câmara estar configurada com a remoção automática do olho vermelho.

Segundo a oncologista pediátrica do CHUC Sónia Silva, já há a promessa da Direção-Geral da Saúde de incluir orientações em torno deste tumor no boletim de saúde infantil e juvenil.

Para o presidente do CHUC, Fernando Regateiro, “é fundamental sensibilizar a população para detetar situações em que, havendo uma atua-

ção precoce, poderão ser tratadas com melhores resultados”.

#### Saber Mais:

<https://www.noticiasdecoimbra.pt/chuc-lanca-campanha-de-sensibilizacao-para-tumor-que-afeta-os-olhos/?fbclid=IwAR39hTR9ywsW2SluRQk2rrtAWb9rLCDbbU0lzzS6KoFeqn8iAg3SBidMQS8>

<https://www.msmanuals.com/pt-pt/casa/problemas-de-sa%C3%BAde-infantil/c%C3%A2nceres-na-inf%C3%A2ncia/retinoblastoma?query=Retinoblastoma>

**ÍNDICE**® no **facebook**  
[www.facebook.com/INDICE.Terapeutico/](http://www.facebook.com/INDICE.Terapeutico/)

Publicidade

# Doenças mais comuns na infância

Conhecer para melhor cuidar

A infância é um período de descobertas e de aprendizagem. É uma época em que o corpo ainda está em formação, e o sistema imunológico é vulnerável e desprotegido contra a maioria dos perigos. Uma das maiores preocupações dos pais é ver os seus filhos doentes.



INFÂNCIA





Mas não há fuga possível. Seja no infantário ou na escola, as crianças estão expostas às doenças mais comuns e contagiosas. O contacto é muito comum e as defesas fracas. Depois de um silencioso período de incubação, surgem os assustadores sintomas.

“Seja no infantário ou na escola, as crianças estão expostas às doenças mais comuns e contagiosas.”

Pais fiquem tranquilos, pois trata-se de um processo completamente normal! Não é um indício de negligência, sendo até muito importante para o crescimento e fortalecimento das crianças, devendo no entanto manter-se atentas.

Ainda que incómodas, algumas doenças são leves, outras porém podem tornar-se muito graves ou potencialmente fatais. Conhecer as mais comuns neste período é uma

forma de evitar que as crianças corram riscos desnecessários.

Para sossegar o coração dos pais, e para os elucidar nas muitas dúvidas, aqui deixamos uma breve resenha de algumas das ameaças mais frequentes à saúde e bem-estar dos seus “bebés”.

### As mais frequentes na infância

Não é novidade para ninguém que as crianças, quando no infantário ou na escola, ficam doentes com maior frequência. Para além das tão habituais constipações, gripes e viroses, nesta fase, são afetadas por outras patologias com sintomatologia diversa que os pais devem conhecer para um diagnóstico e atendimento mais precoce possível. O pediatra é o profissional a consultar nestas ocasiões.

Uma das doenças mais comuns é a **amigdalite** – a famosa dor de garganta. Provocada pela bactéria streptococcus, a amigdalite transmite-se normalmente a partir das gotículas de saliva, espirros ou infeções da pele. Após a primeira infeção, a

criança pode contrair mais 2 a 3 episódios de amigdalite por ano.

A sintomatologia implica febre, mal-estar generalizado, dor ao engolir devido ao aumento das amígdalas, tosse, rouquidão, dificuldade em falar, vómitos, diminuição do apetite, dores de cabeça e dores abdominais.

A **bronquiolite** consiste numa infeção respiratória que ataca os bronquíolos (uma das estruturas da nossa árvore respiratória) gerando dificuldade para respirar. Também comum nas crianças, é geralmente provocada por vírus e acontece com maior prevalência nas que são submetidas a ambientes com fumo de tabaco ou mal arejados.

Os sintomas iniciais da doença são secreções e obstrução nasal, por vezes acompanhadas de tosse e febre, respiração sibilante (pieira) e baixos valores de saturação periférica de oxigénio (SpO2), o que implica a administração de oxigénio suplementar para diminuir o esforço respiratório da criança.

As “dores de ouvidos”, ou a **Otite Média Aguda (OMA)** também é muito comum entre os mais

pequenos. Esta patologia consiste numa inflamação da área do ouvido situada no interior do tímpano (ouvido médio). A maioria é causada por secreções que sobem o canal de arejamento do ouvido, a trompa de Eustáquio, entre o ouvido médio e a parte anterior do nariz, sobretudo quando as crianças não se assoam e fungam.

Começa geralmente com uma constipação e pode originar febre alta, dor intensa no ouvido, mal-estar, fadiga, perda de apetite e diarreia. Quando a infeção progride e a pressão aumenta, o tímpano rebenta e a dor e a febre desaparecem, podendo ver-se um líquido viscoso a sair pelo canal auditivo.

“Não é um indicio de negligência, sendo até muito importante para o crescimento e fortalecimento das crianças”

Geralmente benignas, as **conjuntivites** são inflamações ou infeções da mucosa dos olhos. São comuns nos primeiros meses de vida, pois o canal que drena as secreções e as lágrimas é pequeno e entope com facilidade, sobretudo se o nariz estiver inflamado e obstruído, tornando-se mais vulnerável a vírus. Os sintomas manifestam-se por secreções purulentas nos olhos (ramelas), olhos pegados (especialmente de manhã), vermelhidão, intolerância à luz e inchaço.

Altamente contagiosa, a **gastroenterite** é mais uma doença



infantil comum. Trata-se de uma inflamação aguda que compromete os órgãos do sistema gastrointestinal e que pode ter causa vírica, bacteriana ou parasitária. É causada por um micróbio que entra pela boca da criança, percorre o caminho até ao estômago, começando a causar efeitos indesejáveis. Como resposta, o organismo tenta eliminá-lo através de vômitos intensos e difíceis de controlar e através de dejeções líquidas (diarreia), mas a sintomatologia também pode incluir febre, cólicas abdominais e diminuição do apetite.

A maioria dos casos de gastroenterite com origem vírica melhoram após 3 ou 4 dias, sem necessidade de um tratamento específico, tendo apenas o cuidado de fazer uma dieta leve, ingerir líquidos em abundância e repousar.

Para além destas, há uma série de doenças infecciosas com exantema (manifestações cutâneas) que convém referir. As doenças exantemáticas são infeções cujas manchas são essenciais para o diagnóstico. As crianças adoecem antes de surgirem as características típicas na pele.

A **varicela** é a mais contagiosa – e talvez a mais frequente –, e tem a particularidade de dar imunidade duradoura. Após um período de incubação de 1-3 semanas, a criança manifesta febre e perda de apetite, seguidas de erupção de pequenas manchas vermelhas que provocam comichão e que, ao fim de algumas horas, se convertem em vesículas repletas de um líquido amarelado.

Uma das principais características da varicela é as borbulhas atingirem o couro cabeludo e os genitais. Em cerca de 5-7 dias, as vesículas rebentam e o líquido seca, formando crostas. Quando as lesões estão todas em fase de crosta, a criança já não está em fase contagiosa, podendo regressar à sua atividade normal. Por razões estéticas, para evitar cicatrizes da pele atingida, a criança não deve apanhar sol logo após a varicela.

O **sarampo** é uma doença viral – também muito contagiosa –, cuja incidência diminuiu drasticamente nos países desenvolvidos desde que se efetua a vacinação, apesar de atualmente se verificar um aumento do número de casos por toda a Europa e EUA. A transmissão dá-se



por via aérea através de gotículas ou aerossóis e a criança com o vírus torna-se contagiosa entre 2 e 4 dias antes que a erupção apareça e continua a sê-lo até ao seu desaparecimento.

O sarampo que provoca febre alta, rinorreia, conjuntivite e manchas avermelhadas, é um excelente exemplo dos benefícios que a vacinação universal pode trazer para a saúde.

“é preciso proteger as crianças, mas não a ponto de as colocar numa redoma”

A **rubéola** é outra das doenças exantemáticas que está praticamente erradicada dos países com programas de vacinação. Nas crianças, sempre foi uma doença benigna, com febre baixa, manchas de predomínio no tronco pouco exuberantes e cuja característica particular é a presença

de gânglios palpáveis na região posterior da cabeça.

*As mulheres em idade fértil, que não tiveram rubéola e que não foram vacinadas, devem ser vacinadas, pois o aparecimento da doença na mulher grávida, sobretudo no primeiro trimestre de gravidez, pode causar malformações graves ou mesmo a morte do feto.*

A parotidite, mais conhecida por **papeira**, é uma doença aguda (súbita) causada pelo vírus paramixovírus que origina o inchaço das glândulas parótidas. Responsáveis pela produção de saliva, estas glândulas estão situadas à frente e debaixo de cada ouvido, junto à linha do maxilar inferior. A doença transmite-se através do ar e de indivíduo para indivíduo, através da tosse, espirro ou somente pela fala. Também se pode transmitir por via táctil. A criança poderá apanhar o vírus ao tocar em alguma área infetada com gotículas e, depois, tocar nos próprios olhos, boca ou face.

É também uma doença muito contagiosa, começando um a dois dias antes das glândulas começarem

a inchar até cinco dias depois. A criança precisa de se manter isolada. Não deve ter contacto com outras pessoas, sobretudo com bebés e crianças jovens, até o contágio se ter dissipado.

*Ainda que seja o desejo de todos os pais, é praticamente impossível prevenir as doenças no período infantil, no entanto, alguns cuidados simples podem ajudar a diminuir a frequência com que ocorrem.*

## Como fortalecer a imunidade das crianças

Os médicos são categóricos ao afirmarem que é preciso proteger as crianças, mas não a ponto de as colocar numa redoma pois, ao tentar protegê-las em excesso, o seu organismo não conseguirá construir as suas próprias defesas naturais.

Para fortalecer a imunidade das crianças é importante manter hábitos saudáveis, que deixarão as suas defesas mais fortes. Aqui ficam algumas recomendações:

A OMS recomenda o aleitamento materno como fonte de alimentação exclusiva a bebés até aos seis meses





“Para que as crianças ganhem mais imunidade, deixe-as livre para explorar o mundo à sua volta.”

de vida, pois o leite materno possui os nutrientes essenciais que são a matéria-prima para a construção da imunidade dos bebés, funcionando como uma primeira vacina.

As vacinas são fundamentais para o fortalecimento do sistema imunológico dos bebés e das crianças, principalmente no primeiro ano de vida. Porém, os reforços das primeiras vacinas não podem ser deixados ao acaso, pois as doses extra são as responsáveis por deixar as crianças imunes às doenças.

Na alimentação devem ser evitados os produtos industrializados. Frutas, verduras e legumes devem estar presentes na dieta das crianças – são esses alimentos que irão contribuir para cobrir a necessidade diária de

vitaminas, sais minerais e nutrientes, fortalecendo o organismo.

A higiene é importante, mas nada de excessos! Para que as crianças ganhem mais imunidade, deixe-as livre para explorar o mundo à sua volta. O ideal é manter os cuidados básicos de higiene, como lavar as mãos após ida à casa de banho, antes das refeições, escovar os dentes, manter a casa sempre limpa, além de higienizar os seus utensílios e roupas – mas sem paranoia!

Os pais não devem fumar em casa. Os malefícios do fumo passivo são hoje mais do que reconhecidos e os estudos mostram que as crianças que convivem com adultos que



fumam sofrem muito mais de asma, bronquite, pneumonia, infeções dos ouvidos e risco de doença cardiovascular do que as que estão em famílias sem fumadores.

Mesmo as que não estão no ambiente na altura em que o adulto fuma correm riscos: o chamado “third hand smoke”. Isto porque as superfícies desse ambiente podem estar contaminadas com toxinas do tabaco, e as crianças pequenas são mais suscetíveis porque gatinham e brincam tocando em tudo com as mãos e com a boca.

Os especialistas são unânimes em afirmar que uma boa noite de sono ajuda a criança no seu desenvolvimento, descansa, revigora e também ajuda a fortalecer a imunidade. Convém não esquecer que a privação do sono liberta cortisol – a hormona do stress –, que diminui a imunidade. Assim, é importante que durmam o número de horas adequado à sua idade.

A verdade é que, por muitas precauções e cuidados que se tenha, nenhuma criança atravessa a infância sem ter alergias, dor de garganta, de ouvidos ou outras doenças típicas dessa fase, por isso, conforme-se! Ter filhos é uma aventura constante. Cada dia é único, e repleto de surpresas. Umas boas, outras... “uma valente dor de cabeça”, mas que vale a pena experimentar!

**Saber Mais:**

<https://www.saudecuf.pt/areas-clinicas/pediatria/textos-para-pais/doencas-nas-criancas/doencas-infeciosas-com-manifestacoes-cutaneas>

<https://www.vidaativa.pt/a/doencas-mais-comuns-nas-criancas/>

<https://www.familia.com.br/10-doencas-infantis-mais-comuns-como-evitar-e-tratar/>

Revelam investigadores internacionais

# Perda da visão aumenta comprometimento cognitivo

O comprometimento da visão frequentemente ocorre conjuntamente com o declínio cognitivo, que pode estar associado a limitações funcionais. A associação entre o comprometimento da visão e as limitações funcionais relacionadas com o declínio cognitivo (DC) subjetivo (autorrelato) não está bem caracterizada.



Um novo estudo publicado na revista do Centro de Controlo e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos (CDC, na sigla em inglês) Morbidity and Mortality Weekly Report avaliou esta relação.

Nos Estados Unidos, o comprometimento da visão afeta aproximada-

mente 3,22 milhões de pessoas e está associado ao isolamento social, incapacidade e diminuição da qualidade de vida.

O declínio cognitivo é mais comum em adultos com comprometimento da visão. O declínio cognitivo subjetivo, que é a experiência autorrelatada de pior ou confusão mais frequente ou perda de memória nos últimos 12 meses, afeta 11,2 por cento dos adultos com idade igual ou superior a 45 anos nos Estados Unidos.

A análise dos dados do Sistema de Vigilância de Fator de Risco 2015–2017 determinou que, após o ajuste para idade e outras características demográficas e tabagismo, 18 por cento dos

adultos que relataram deficiência visual também relataram limitações funcionais relacionadas com o DC, em comparação com apenas quatro por cento daqueles sem visão prejudicada.

O artigo indicou que a prevenção ou correção do comprometimento da visão pode ser importante na redução das limitações funcionais relacionadas ao declínio cognitivo em adultos com idade igual ou superior a 45 anos.

#### Saber Mais:

<http://www.boasaude.com.br/noticias/11927/perda-da-visao-aumenta-o-comprometimento-cognitivo.html>

<http://alzheimerportugal.org/pt/text-0-9-31-17-defice-cognitivo-ligeiro>

“  
O declínio cognitivo é mais comum em adultos com comprometimento da visão.  
”

**ÍNDICE®**



Tumor tem uma incidência e mortalidade muito altas

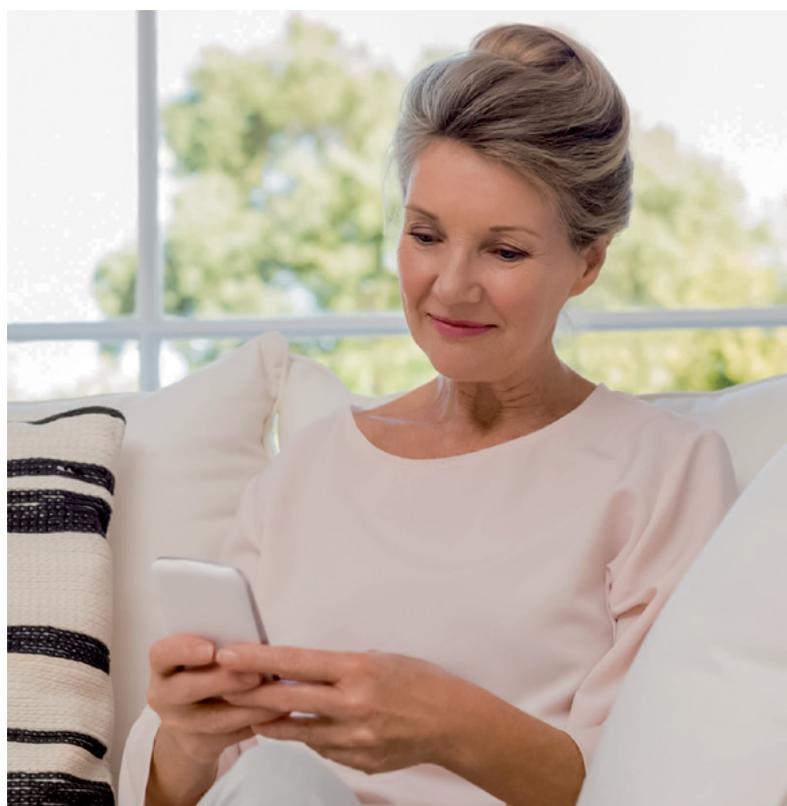
# LPCC disponibiliza Linha Pulmão para informar sobre o cancro do pulmão

**A Liga Portuguesa contra o Cancro (LPCC) acaba de disponibilizar a Linha Pulmão, uma linha de apoio dirigida à pessoa com cancro do pulmão. “O objetivo da Linha Pulmão é informar e apoiar a pessoa com cancro do pulmão e sua família ou amigos, em aspetos relacionados com a doença e tratamento, instituições ou centros de tratamento, direitos dos doentes e cuidadores”, refere a Liga.**

A Linha Pulmão, disponível através do número 808 259 259, de segunda a sexta-feira, entre as 9h00 e as 18h00, visa prestar um serviço de referência no apoio à pessoa com cancro do pulmão e seus familiares ou amigos.

O cancro do pulmão tem uma incidência e uma mortalidade muito altas. A cada ano, surgem 1,6 milhões de novos casos e ocorrem 1,4 milhões de mortes a nível mundial. Em Portugal é causa de morte para 3 500 pessoas por ano. Além disso, esta é a primeira causa de morte nos homens e é já o quarto tipo de cancro nas mulheres.

Esta patologia tem a particularidade de diminuir a qualidade de vida relativamente a outros tipos de cancro. Além disso, tem uma carga de sintomas muito elevada, aumenta os níveis de ansiedade, depressão, sentimentos de culpa e estigmatização. No entanto, com os atuais tratamentos, a sobrevida tem vindo a aumentar consideravelmente, assim como a qualidade de vida dos doentes.



Na Linha Pulmão, os profissionais da LPCC estão habilitados para informar em questões relacionadas com os fatores de risco associados ao cancro do pulmão, esclarecer sintomas, diagnóstico e estadiamento, tratamentos, palição, prognósticos, cessação tabágica, oxigenoterapia e rastreio.

#### Saber Mais:

<https://www.ligacontracancro.pt/servicos/detalhe/url/linhapulmao/>

<https://advancecare.pt/artigos/saude-e-bem-estar/cancro-do-pulmao-sabe-identificar-os-sinais-de-alarme>

Projeto-piloto arrancou no Norte mas deverá ser alargado ao resto do país

# Seringas utilizadas pelos cidadãos já podem ser depositadas no agulhão

**A Associação de Farmácias de Portugal (AFP) acabou de lançar, no Porto, um projeto-piloto inovador que se destina à recolha das seringas dos diabéticos, bem como de todos os cidadãos que necessitam de medicamentos injetáveis em ambulatório.**



Segundo apurou a agência Lusa, a presidente da AFP, Manuela Pacheco, explicou que o projeto – “Seringas só no Agulhão” - está restrito até ao final do ano a dez farmácias do Norte, mas o que se pretende é que seja alargado a todas as farmácias do país.

“Neste momento o programa está restrito a estas dez farmácias por facilidade de recolha dos resíduos pela empresa parceira no projeto”, sublinhou Manuela Pacheco.

O projeto inicia-se em farmácias dos concelhos do Porto, Vila Nova de Gaia, Matosinhos, Gondomar, Braga e Vila Verde.

“Até ao final do ano, teremos tempo de contabilizar, fazer um cálculo do que foi efetivamente recolhido. Penso que teremos um indicador robusto para apresentar às entidades competentes e fazer ver que é uma mais-valia e que deveria haver apoio para constituir um programa nacional”, acrescentou a responsável.

**Segundo explicou, até ao momento, não existem no mercado soluções específicas para este tipo de resíduos. A maior parte dos diabéticos, por exemplo, acaba por deitar as suas seringas usadas no lixo doméstico, o que, em seu entender, poderá resultar num problema de saúde pública.**

A apresentação do projeto contou também com a presença da bastonária da Ordem dos Farmacêuticos, Ana Paula Martins, que considerou tratar-se de um

projeto muito importante, em termos ambientais e de saúde pública.

“Quando fizemos a troca de seringas tínhamos objetivos relacionados com saúde pública, mas também com a morbimortalidade associada a infeção do VIH. De fora ficaram este tipo de situações em que as pessoas que vivem com doença e os [seus] cuidadores”, disse.

“Não temos dúvidas de que os ministérios da Saúde e do Ambiente darão apoio a este projeto porque tem como primeiro objetivo os nossos doentes e os seus cuidadores, mas também a nossa saúde ambiental e o ambiente com saúde”, frisou.

#### Saber Mais:

<http://afp.com.pt/news/?id=510&title=afp-lanca-projeto-inovador-nas-farmacias-para-a-recolha-de-seringas-dos-cidadaos>

<https://jra.abae.pt/plataforma/artigo/seringas-e-agulhas-usadas-onde-irao-parar/>

O indicado é beber um copo antes de dormir

# Bebida com pepino e limão ajuda a reduzir gordura abdominal

**Além de contar com propriedades diuréticas, um sumo com pepino e limão ajuda a diminuir os desejos noturnos e a otimizar as funções metabólicas para eliminar o excesso de gordura abdominal.**

O excesso de gordura abdominal é um problema que afeta milhões de indivíduos em todo o mundo, sobretudo quando mantemos hábitos de vida pouco saudáveis – tais como o consumo de uma alimentação pouco saudável e o sedentarismo.

O problema piora com o passar dos anos e é um dos indícios de falhas no metabolismo.

Ainda que muitos tentem combater o problema por questões estéticas, a importância de eliminar essa gordura está nos riscos que ela traz para a saúde cardíaca.

A publicação *Melhor Com Saúde* dá a conhecer uma bebida natural que, se ingerida antes de dormir, melhora as funções metabólicas a fim de facilitar a eliminação de matéria adiposa do organismo.

**Em causa está a bebida noturna para combater a gordura abdominal com os seguintes ingredientes:** ½ pepino; ½ chávena de salsa fresca picada (22g); sumo de três limões; ½ colher de gengibre ralado (5g); ½ chávena de gel de aloé vera (100g); 1 chávena de água (250ml).



**Modo de preparação:** primeiramente, lave o pepino, descasque-o e corte-o em vários pedaços; de seguida, coloque o pepino na liquidificadora e junte a salsa picada, o gengibre e o sumo de três limões; adicione também a meia chávena de Aloé vera e a água; finalmente, bata na velocidade máxima até obter uma bebida homogénea.

Já que estes ingredientes oxidam com facilidade, o ideal é ingeri-la de imediato para aproveitar ao máximo as suas propriedades. Não acrescente açúcar nem adoçantes artificiais.

**Modo de consumo:** consuma um copo da bebida à noite, logo depois do jantar, e uma ou duas horas antes de dormir; na primeira semana, pode começar com meio copo e, pouco a pouco, ir

aumentando até um copo inteiro.

Os alimentos que compõem esta bebida caracterizam-se pelas propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias e que, além de ajudarem a perder peso, protegem o corpo dos radicais livres.

O seu elevado teor de fibras e enzimas naturais melhora o processo digestivo, ao mesmo tempo que otimiza a absorção de nutrientes e estimula a correta eliminação de fezes e toxinas, diminuindo ainda a retenção de líquidos.

#### Saber Mais:

<https://www.noticiasaoiminuto.com/lifestyle/1274538/para-reduzir-gordura-abdominal-beba-um-copo-desta-bebida-antes-de-dormir>

<https://www.mundoboaforma.com.br/suco-de-pepino-com-limao-emagrece-para-que-serve-e-receita/>

Descubra quais são e como preparar

# Há cinco sumos naturais que reduzem os níveis de gordura no organismo

**Os sumos de fruta naturais são ótimos aliados para baixar o colesterol mau ou LDL, reduzindo o risco de doenças cardiovasculares e consequentemente de ataques cardíacos e de AVC.**

Os sumos mais indicados para controlar o colesterol no sangue devem ser preparados com frutas frescas e com casca e devem, preferencialmente, ser ingeridos logo após a sua preparação, garantindo, assim, que consome todos os nutrientes e vitaminas.

Os cinco melhores sumos para ajudar a controlar o colesterol são: **sumo de uva**. Benefícios: possui resveratrol, de ação antioxidante e antiplaquetária, que diminui a oxidação do LDL. Como fazer: bater numa liquidificadora um copo de uvas roxas com 1/2 copo de água, coar e beber.

**Sumo de laranja com beringela**. Benefícios: A beringela é rica em fibra solúvel, polifenóis e saponinas, que ajudam a reduzir o colesterol LDL porque favorecem a eliminação do colesterol pelas fezes. Como fazer: bater na liquidificadora uma beringela (200g) com

casca mais 200 ml de sumo puro de laranja.

**Sumo de melancia**. Benefícios: contém licopeno, arginina e citrulina, que são antioxidantes que protegem as artérias dos danos do colesterol LDL e diminui a formação de placas de gordura. Como fazer: colocar duas fatias de melancia (com casca) na liquidificadora, bater e coar.

**Sumo de ananás**. Benefícios: é rico em fibras solúveis e vitamina C que protegem as veias e favorecem a eliminação do colesterol pelas fezes. Como fazer: bater na liquidificadora três fatias grossas de ananás com um copo de água.

**Sumo de tomate**. Benefícios: é rico em potássio, que atua na transmissão dos impulsos nervosos cardíacos e no transporte de nutrientes

para o interior das células, e também é rico em licopeno, que diminui o colesterol mau. Como fazer: bater na liquidificadora três tomates maduros com casca, 150 ml de água e temperar com sal, pimenta preta e louro em pó.

#### Saber Mais:

<https://www.noticiasaoimnuto.com/lifestyle/1276899/colesterol-no-limite-cinco-sumos-naturais-que-reduzem-niveis-de-gordura>

<https://www.vix.com/pt/saude/559724/4-sucos-otimos-para-quem-tem-colesterol-alto-ingredientes-ajudam-a-baixar-o-ldl>



Estudo realizado pela Universidade de Brunel

# Música ritmada pode facilitar prática de exercício

**Uma nova pesquisa mostrou que a música otimista e ritmada pode fazer um treino rigoroso parecer menos difícil, mesmo para pessoas que são insuficientemente ativas.**

Treinos intercalados de alta intensidade, que consistem em exercícios breves e repetidos de exercícios intensos, separados por períodos de descanso, mostraram melhorar a saúde física ao longo de várias semanas; mas esse tipo de exercício é entendido como “cansativo” para muitas pessoas, especialmente aquelas que são menos ativas.

Realizado pela Universidade de Brunel, em Londres, o estudo reuniu um painel de adultos britânicos para avaliar as qualidades motivacionais de 16 músicas de ritmo acelerado; as três músicas com as melhores classificações foram usadas no estudo.

Em seguida, um grupo separado de 24

participantes completou o que foi chamado de 'treino de um minuto' - três sprints de 20 segundos, totalizando 60 segundos de exercício vigorosos; um breve descanso separou os sprints, para um período de exercício total de dez minutos, incluindo aquecimento.

Os participantes completaram estas sessões sob três condições diferentes - com música motivacional, sem áudio ou a ouvir um podcast desprovido de música.

Os participantes relataram maior aproveitamento quando ouviam música ritmada ao mesmo tempo que se exercitavam; para além disso, exibiram altas frequências cardíacas e um maior pico de potência na sessão com música, em comparação com



“

**Os participantes relataram maior aproveitamento quando ouviam música ritmada ao mesmo tempo que se exercitavam**

”

as sessões sem áudio e podcast.

A pesquisa indica que, para pessoas consideradas insuficientemente ativas, a música pode não apenas ajudá-las a exercitarem-se mais, mas também pode ajudá-las em questões de aproveitamento do treino.

**Saber Mais:**

[https://www.eurekalert.org/pub\\_releases/2019-06/uobc-urs061919.php](https://www.eurekalert.org/pub_releases/2019-06/uobc-urs061919.php)

<http://g1.globo.com/bemestar/noticia/2013/06/musica-acalma-ajuda-na-atividade-fisica-e-tambem-pode-aliviar-dores.html>

<http://semibreves.pt/Musica%20e%20saude.htm>



Estudo publicado no *Journal of Health Psychology*

# Stress no trabalho e burnout associados a aumento de peso

**Trabalhadores com cargas de trabalho mais pesadas ou que apresentam maiores cargas de stress (burnout) são mais propensos a comer e exercitarem-se menos, revela um estudo publicado no *Journal of Health Psychology*.**

Investigadores da Universidade da Geórgia, nos Estados Unidos, e os seus colegas avaliaram a associação entre a carga de trabalho e a exaustão e os principais comportamentos de saúde para perda de peso, incluindo nutrição e atividade física, entre 953 trabalhadores adultos.

Os cientistas descobriram que a carga de trabalho e a exaustão estavam positivamente associadas à alimentação emocional, à alimentação descontrolada e à percentagem de calorias provenientes de gorduras. Além disso, a exaustão foi negativamente associada aos níveis de atividade física.

Os resultados deste estudo fornecem evidências da existência de uma relação entre a carga de trabalho, o burnout e os comportamentos de saúde críticos para a perda de peso.

Os programas de perda de peso no local de trabalho e os programas de controlo de peso oferecidos aos adultos que trabalham devem incorporar formas de avaliar a carga de trabalho e a exaustão e abordar a alta carga de trabalho ou a exaustão por meio da terapia comportamental, consideram os autores.

Estudos adicionais são necessários para desenvolver estratégias que minimizem os efeitos da carga de trabalho e exaustão sobre os comportamentos alimentares e atividade física.

**Saber Mais:**

<http://www.boasaude.com.br/noticias/11944/estresse-no-trabalho-e-burnout-estao-ligados-ao-ganho-de-peso.html>



Descobre estudo de cientistas dos EUA

**Investigadores norte-americanos desenvolveram um sistema de libertação de fármacos que usa açafão-da-terra, um composto que inibe as células de cancro dos ossos e promove o crescimento de células dos ossos saudáveis.**

O novo sistema é da autoria de uma equipa de investigadores da Faculdade de Engenharia Mecânica e de Materiais da Universidade do Estado de Washington, nos Estados Unidos, e poderá ser usado no tratamento do osteossarcoma, a segunda causa de morte por cancro em crianças.

As crianças com osteossarcoma são frequentemente tratadas com elevadas doses de quimioterapia antes e após intervenção cirúrgica, o que pode provocar bastantes efeitos adversos.

Tornam-se, assim, necessários tratamentos menos agressivos, particularmente para depois das intervenções cirúrgicas aos jovens pacientes, uma altura em que recuperam dos danos provocados aos ossos e recebem fármacos agressivos para travar o crescimento tumoral.

# Açafão-da-terra trava crescimento de células de cancro dos ossos

**O açafão-da-terra demonstrou possuir propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, promotoras do desenvolvimento ósseo e ainda preventivas em vários tipos de cancro.**

Segundo Susmita Bose, investigadora neste estudo, este composto tem origem vegetal e é mais seguro do que um fármaco sintético e barato.

O problema é que se for tomado de forma oral como fármaco, o açafão-da-terra não é absorvido devidamente no organismo; é metabolizado e eliminado com demasiada rapidez.

Os investigadores deste estudo conseguiram construir uma estrutura de suporte feita de fosfato de cálcio, através de impressão em 3D. Este tipo de material cerâmico, ao contrário do metal da maioria dos implantes, assemelha-se mais ao osso real e poderá um dia ser



usado como material de implantes após cirurgias ao cancro dos ossos.

O açafão-da-terra foi incorporado nas estruturas de suporte através de uma vesícula de moléculas de gordura, permitindo a sua libertação gradual.

**Este sistema inibiu o crescimento das células de osteossarcoma em 96 por cento após 11 dias, em relação a amostras não tratadas. Foi ainda observado o crescimento de células ósseas saudáveis.**

#### Saber Mais:

<https://www.sciencedaily.com/releases/2019/06/190620121404.htm>

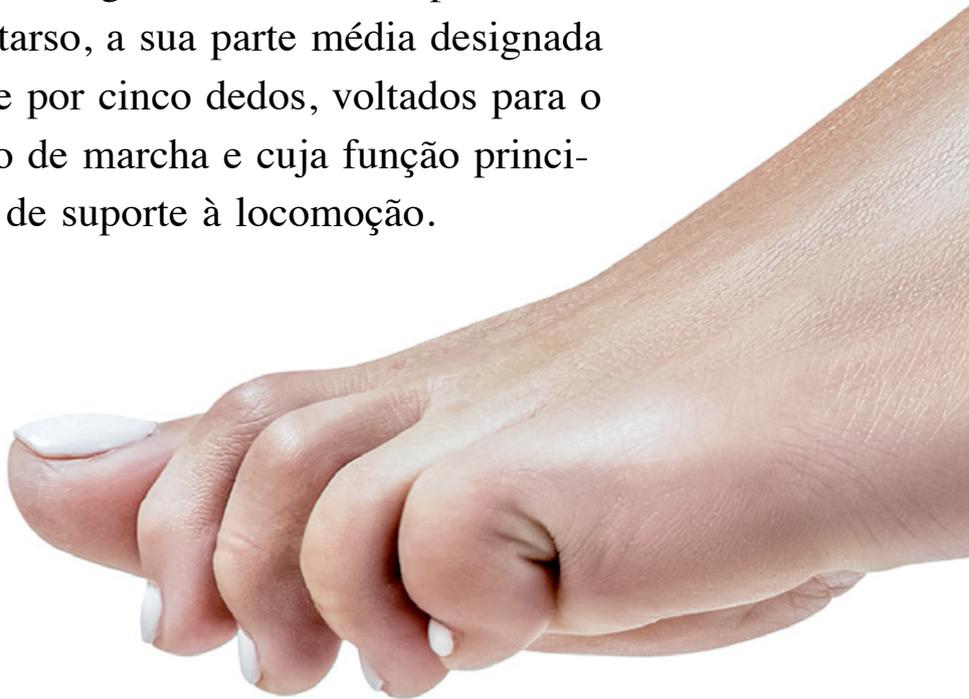
<https://pt.wikipedia.org/wiki/A%C3%A7af%C3%A3o-da-terra>

<http://visao.sapo.pt/visaosaude/2019-06-23-O-acafrao-das-indias-pode-ser-a-chave-no-combate-ao-cancro-dos-ossos>

# Doenças dos pés

**Pela sua saúde e higiene cuide dos pés!**

Localizados na parte do corpo humano que se articula com as extremidades inferiores das pernas, os pés são a base do corpo em que assenta todo o peso da estrutura humana. Em termos de estrutura óssea, o pé humano é composto por 26 ossos, que se dividem em três partes: a parte superior que está ligada aos ossos da perna e é designada por tarso, a sua parte média designada por metatarso e por cinco dedos, voltados para o normal sentido de marcha e cuja função principal é de suporte à locomoção.



PODOLOGIA





Como características gerais, o pé humano é uma complexa estrutura que serve de suporte do corpo, recebe e distribui as cargas, sendo indispensável para a locomoção e estabilidade corporal. Apoia-se no solo através da região plantar ou planta, onde se concentra e acomoda todo o peso do corpo.

Por sua vez a sua estrutura óssea é suportada por um conjunto de tendões e músculos extrínsecos com origem na parte inferior da perna, e intrínsecos, os que contornam o pé e que se articulam entre si por forma a flexibilizar e harmonizar os movimentos.

As rotinas do dia-a-dia deixam-nos pouco tempo para pensarmos nos nossos pés e na sua indispensabilidade para nos deslocarmos de

forma autónoma, e só muito raramente nos lembramos de que passamos praticamente todo o dia sobre eles com uma carga média de pelo menos 70 quilos. É quando chega

**“as doenças dos pés são mais comuns no verão”**

o calor do verão e com ele algum desconforto quando calçados, ou alguma maleita, uma pequena dor ou fungo na unha nos aflige, que nos apercebemos da importância que devemos dar a esse órgão.

Em recente artigo de opinião de Manuel Portela, podologista e presidente da Associação

Portuguesa de Podologia, sobre o tema “as doenças dos pés são mais comuns no verão”, é referido que “os pés passam cerca de dois terços da nossa vida fechados, razão pela qual lhes damos pouca importância. Durante a estação do verão, devido a uma maior exposição, a preocupação com os pés é maior, porém a falta de cuidados especiais aumenta o número de patologias.

O aumento da temperatura, o excesso de transpiração, o calçado aberto ou a sua ausência nas praias e zonas de banho são motivo para o aparecimento de algumas patologias dos pés mais típicas de verão.

A xerose cutânea, conhecida por pele seca, é uma das principais complicações de verão devido à exposição dos

pés ao ar, ao calor, às areias, ao excesso de transpiração e à permanência excessiva dentro de água, nas praias ou piscinas. Esta patologia provoca pele seca, por vezes áspera e com fissuras nas zonas da planta dos pés e nos calcanhares, que podem representar riscos elevados para a pele e para o organismo. As fissuras ou gretas são a porta de entrada para os microrganismos responsáveis por algumas infeções da pele e tecidos como as celulites ou outras com elevado risco para o doente.

As infeções da pele dos pés são também muito frequentes, pela vulnerabilidade da pele seca e fissurada e pelo contacto com zonas contaminadas, como sejam as de acessos às piscinas, bares de praia e casas de banho ou chuveiros.



As infeções podem ser provocadas por diversos microrganismos, como bactérias, fungos e vírus. O aparecimento de dermatomicoses, panarícios, verrugas plantares, entre outras, são frequentes nesta época do ano. O cuidado preventivo é fundamental, assim como o diagnóstico precoce e o tratamento especializado pelo podologista são determinantes para o sucesso da recuperação.

As queimaduras solares nos pés são muito frequentes, devido à negligência e à indiferença das pessoas por esta zona do seu corpo. A colocação de protetor solar no dorso dos pés e nos dedos é um gesto simples e recomendável, que evita queimaduras e pode também prevenir o cancro da pele.

Os cuidados diários com os pés são fundamentais para permitir um melhor estado

geral de saúde da pessoa, funcionalidade e estabilidade do pé e da marcha. A “boa” saúde dos pés garante uma melhor qualidade de vida, melhor produtividade laboral e performance desportiva.

**“O cuidado preventivo é fundamental, assim como o diagnóstico precoce e o tratamento especializado”**

Lavar os pés diariamente com um sabão de pH neutro, promover uma secagem eficaz sem fricção e aplicar um creme hidratante são ações fundamentais para manter uma boa integridade da pele. No caso de existir hiperidrose, excesso de transpiração, deve





sua morfologia. Não devem ser retiradas as “cutículas”, porque estas significam uma proteção e barreira para as infeções. O corte das unhas deve ser feito com alicate individual e de forma reta.

**“Não devem ser retiradas as “cutículas”, porque estas significam uma proteção e barreira para as infeções.”**

ser usado um antitranspirante de forma controlar a perda de água e xerodermia.

Não andar descalço em locais públicos, usar chinelos em instalações como piscinas, balneários e saunas é fundamental para prevenir e evitar o contacto com bactérias e fungos. Este gesto evita, quase na totalidade, a contaminação por microrganismos responsáveis por algumas infeções, assim como os traumatismos do pé e da pele.

As unhas têm como função proporcionar o efeito de alavanca durante o caminhar e de proteção da zona distal dos dedos. São suscetíveis a microtraumatismos provocados pelo calçado apertado e vulneráveis a infeções fúngicas e a processos de onicocriptoses (unhas encravadas).

O cuidado com as unhas é igualmente importante,

começando com um corte ungueal de forma correta. Perante lesões dermatológicas, o autotratamento está contraindicado já que o uso de material não adequado e, na maioria dos casos não esterilizado, associado às limitações individuais, origina um risco elevado de erro. Atendendo às características das unhas e à sua composição, é igualmente recomendável a hidratação e a preservação da

Desde que as unhas estejam em condições de saúde normal, sem qualquer alteração, podem ser pintadas durante períodos de tempo curto. Não se deve manter as unhas impermeabilizadas e sem luz mais que 7 dias, correndo o risco de ocultar



alguma alteração na fase inicial. Sempre que existem alterações da unha esta não deve ser pintada, mas sim tratada.

O uso de peúgas é importante para um melhor controlo da humidade nos pés e para evitar as forças de atrito e fricção entre a pele e o calçado, como bolhas, queimaduras ou feridas.

O calçado, para além de ser estável e protetor, deve ser de material natural com características de respirabilidade e sem compromissos de traumatismo. Deve ter-se atenção ao calçado tipo sandália com tiras, que podem provocar compromissos de circulação e risco vascular, se forem demasiado apertadas.

Consulte um podologista sempre que exista qualquer sinal ou sintoma de patologia nos pés, ou no caso de não existir qualquer alteração nos pés deverá realizar uma consulta de podologia 1 vez por ano como medida preventiva”.

A podologia é a mais recente profissão das ciências da saúde no nosso país, reconhecida pelo Governo Português desde agosto de 2014 e que atribui competências de diagnóstico e tratamento das doenças dos pés que, até agora, estavam apenas ao alcance de algumas especialidades médicas.



O acesso ao exercício da profissão de podologista está reservado aos “titulares de um grau de licenciado na área da podologia conferido na sequência de um ciclo de estudos de licenciatura registado nos termos da lei e reconhecido como adequado àquele fim por portaria do membro do Governo responsável pela área da saúde”.



**“Consulte um podologista sempre que exista qualquer sinal ou sintoma de patologia nos pés”**

O domínio das funções do pé, da patologia, diagnóstico e tratamento personalizado, realizado por profissionais de saúde especializados, é simultaneamente uma mais-valia para o doente e uma segurança para a saúde pública.

**Saber Mais:**

<http://appodologia.com/>

<https://dre.pt/pesquisa/-/search/56376285/details/maximized>

Estudo publicado na revista *Scientific Reports*

# Café poderá ser aliado na luta contra a obesidade

Beber uma chávena de café pode estimular a gordura castanha, que constitui a defesa do organismo contra a gordura, revela um estudo internacional publicado na revista *Scientific Reports*.



O tecido adiposo castanho, também conhecido como gordura castanha, tem como principal função gerar calor no organismo através da queima de calorias. A gordura branca, por seu turno, é o resultado do armazenamento de calorias em excesso.

Os seres humanos e outros mamíferos possuem gordura castanha. Só recentemente se descobriu que os adultos possuem este tipo de gordura. No passado, considerava-se que

só os bebés e animais em hibernação apresentavam gordura castanha.

As pessoas com um índice de massa corporal mais baixo possuem quantidades maiores de gordura castanha.

“A gordura castanha funciona de forma diferente da outra gordura no organismo e produz calor através da queima de açúcar e gordura, frequentemente em resposta ao frio”, afirmou Michael Symonds, coautor

principal do estudo, da Faculdade de Medicina da Universidade de Nottingham, no Reino Unido.

Segundo o investigador, “aumentar a sua atividade faz melhorar o controlo do açúcar no sangue, assim como os níveis de lípidos no sangue e as calorias adicionais queimadas com a perda de peso. Porém, até agora, ninguém descobriu uma forma aceitável de estimular a sua atividade em humanos”.

*Para o estudo, a equipa conduziu uma série de ensaios em células estaminais para verificar se a cafeína estimulava a gordura castanha. Após terem encontrado a dose adequada, fizeram o mesmo em humanos.*

Em trabalhos anteriores, a equipa tinha observado que a gordura castanha se encontra localizada principalmente na região do pescoço. Através de uma técnica de imagem térmica

observaram se a gordura castanha ficava mais quente logo após um voluntário ter tomado uma chávena de café.

“Os resultados foram positivos e agora precisamos de descobrir se a cafeína é um dos ingredientes no café que atua como estímulo ou se há outro componente a ajudar a ativação da gordura castanha”, explicou Michael Symonds.

“Assim que tivermos confirmado o componente responsável por tal, poderá ser potencialmente usado como regime de gestão de peso ou como parte de um programa de regulação da glicose para ajudar a prevenir a diabetes”, concluiu.

#### Saber Mais:

[https://www.eurekalert.org/pub\\_releases/2019-06/uon-ccb062119.php](https://www.eurekalert.org/pub_releases/2019-06/uon-ccb062119.php)

<https://zap.aeiou.pt/cientistas-descobrem-cafe-ajuda-queimar-gordura-264516>

E reduz risco de doença cardiovascular

# Chá de hibisco melhora fluxo sanguíneo

**Um estudo publicado na revista *Nutrients* descobriu que beber chá de hibisco pode reduzir o risco de doença cardiovascular.**

Investigadores do Reino Unido e da Nigéria analisaram os efeitos do hibisco na pressão sanguínea, função vascular e outros marcadores de risco cardiometabólico.

Para isso, foram recrutados 25 homens com um risco de doença cardiovascular, que foram aleatoriamente designados para consumir 250 mililitros de uma bebida especial de hibisco ou água pura.

A bebida especial de hibisco foi preparada com 30 gramas de flores secas de hibisco em saquinhos de chá adicionadas a um litro de água por dez minutos. Cada bebida foi combinada com uma refeição rica em gordura de croissants com manteiga e mel, seguida de uma

refeição rica em gordura de sanduíches de queijo, um saco de batatas fritas e biscoitos. Apenas 22 participantes completaram o estudo.

Os cientistas descobriram que os participantes experimentaram uma redução no risco de doenças cardiovasculares depois de beber chá de hibisco. Em particular, observou-se um aumento significativo na dilatação mediada por fluxo da artéria braquial após os participantes consumirem a bebida depois de uma refeição.

**Os investigadores concluíram que beber chá de hibisco ou consumir o extrato de flores de hibisco após uma refeição pode melhorar a função vascular; para além disso, o estudo também sugere que o chá de hibisco pode ser usado para melhorar a função endotelial e reduzir o risco de doença cardiovascular.**

**Saber Mais:**

<https://www.food.news/2019-06-24-hibiscus-tea-improves-blood-flow-reduces-risk-of-cvd.html>

<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2019/01/19/cha-de-hibisco-ajuda-a-ema-grecer-e-beneficia-a-saude-conheca-os-beneficios.htm>



Conclui estudo da Universidade do Porto

# Ingestão de alimentos processados afeta metabolismo desde cedo

**Uma dieta alimentar rica em alimentos processados causa alterações metabólicas desde cedo, concluiu um estudo do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP) publicado na revista *Clinical Nutrition*.**



De acordo com a investigação, em poucos anos, as crianças sofrem alterações nos seus parâmetros cardiometabólicos. Em causa está o consumo de carne processada, bebidas açucaradas e não ingestão de sopa de legumes.

O trabalho da equipa de investigação da Universidade do Porto quis “perceber qual o efeito da alimentação no seu todo (padrão alimentar) nos níveis futuros de parâmetros metabólicos”.

Segundo Andreia Pinto, uma das autoras deste estudo, já se sabia que a alimentação tem influência sobre marcadores metabólicos, como o colesterol, triglicéridos e pressão arterial sistólica e diastólica. “Mas não sabíamos até que ponto é que

esta relação se estabelecia em idades precoces”, explica a investigadora.

A investigação usou os dados de 3 350 crianças que pertencem ao estudo longitudinal Geração XXI, o qual segue, desde 2005, 8 600 participantes que nasceram nas maternidades públicas da Área Metropolitana do Porto.

Os investigadores analisaram os padrões alimentares das crianças aos sete anos de idade e os seus indicadores metabólicos aos dez, verificando que as crianças que consumiam alimentos de elevada densidade energética e menos sopa de legumes apresentavam, já aos dez anos, um padrão cardiometabólico alterado, nomeadamente, níveis mais elevados de triglicéridos e menor concentração de colesterol HDL (colesterol bom).

Constataram ainda que aquelas que praticavam este padrão alimentar tinham maior resistência à insulina e maiores níveis de pressão

arterial diastólica, independentemente do seu peso aos dez anos.

Para a investigadora, estes resultados são especialmente úteis para os educadores e para os pais. Estes devem ter consciência “da importância de colocar regras na alimentação dos filhos, uma vez que os hábitos alimentares que adotam precocemente vão influenciar a sua saúde mais tarde. A adoção de um padrão alimentar saudável é, por isso, muito relevante”.

De sublinhar que as alterações metabólicas em idades precoces podem levar ao desenvolvimento futuro de doença instalada, como hipertensão arterial, diabetes *mellitus* tipo 2 e doença cardiovascular.

#### Saber Mais:

<https://noticias.up.pt/alimentacao-rica-em-alimentos-processados-afeta-o-metabolismo-desde-cedo/>

<https://www.sns.gov.pt/noticias/2019/03/14/alimentos-processados-qualidade-nutricional/>

Estudo publicado na revista *Gut*

# Iogurte pode reduzir risco de adenomas pré-malignos em homens

**Consumir duas porções ou mais de iogurte por semana pode ajudar a reduzir o risco de desenvolvimento de lesões (adenomas), que precedem o desenvolvimento de cancro do cólon, em homens, revela um estudo realizado por uma equipa de investigadores da Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, e outras instituições académicas.**

Os investigadores identificaram também uma associação mais pronunciada em adenomas com grande possibilidade de se tornarem cancerígenos e os localizados no cólon em vez do reto.

Estudos anteriores tinham já sugerido que o consumo de muito iogurte poderia reduzir o risco de cancro do cólon através da alteração no tipo e volume do microbioma intestinal, mas não se sabia se haveria uma associação com um menor risco de adenomas.

Os cientistas analisaram a alimentação e subsequente desenvolvimento de diferentes tipos de adenomas em 32 606 homens que integravam o Estudo de Acompanhamento dos Profissionais de Saúde (“Health Professionals Follow Up Study”) e 55 743 mulheres participantes no Estudo da Saúde das Enfermeiras (“Nurses Health Study”), ambos dos Estados Unidos.

Todos os participantes tinham sido submetidos a colonoscopias entre 1986 e 2012. De quatro em quatro anos, os participantes prestavam ainda informação relativa ao seu estilo de vida e alimentação, incluindo a quantidade de iogurte consumida.

No decorrer do período do estudo, desenvolveram-se 5 811 adenomas nos homens e 8 116 nas mulheres.

Em relação aos homens que não consumiam iogurte, os que ingeriam duas ou mais porções por semana



eram 19 por cento menos propensos a desenvolverem um adenoma convencional.

A redução do risco era mais pronunciada (26 por cento) para adenomas com grande risco de se tornarem cancerígenos e os localizados no cólon. Por outro lado, não foi identificada uma associação entre o consumo de iogurte e um menor risco de adenomas em mulheres.

Este estudo é de natureza observacional e, portanto, não estabelece uma causa e efeito. Porém, o elevado número de participantes e atualizações regulares na alimentação e estilo de vida dos mesmos pesam nos achados, sublinharam os autores.

O estudo foi publicado na revista *Gut*.

#### Saber Mais:

<https://www.sciencedaily.com/releases/2019/06/190618192027.htm>

<https://zap.aeiou.pt/iogurte-cancro-intestino-homens-263766>

<https://lifestyle.sapo.pt/saude/peso-e-nutricao/artigos/iogurtes-beneficios-nutricionais>

Aplicação desenvolvida pela Associação Vida Norte

# BebéApp ajuda jovens mães a lidar com doença dos bebés

**O combate à iliteracia ligada à saúde das jovens mães e a tentativa de diminuir o acesso recorrente às urgências dos hospitais está na base da criação BebéApp, uma aplicação para telemóvel gratuita lançada pela Associação Vida Norte.**



“No âmbito da nossa intervenção, percebemos que existiam algumas carências de literacia ligada à saúde das mães que acompanhámos e que frequentemente se dirigiam às urgências por questões associadas à febre, vómitos e diarreia e que poderiam ser precavidas”, explicou à agência Lusa a presidente da associação do Porto, Isabel Pessanha Moreira.

“Depois, em contacto com vários médicos, percebemos ser também preocupação dos profissionais de saúde o recurso excessivo às urgências, sobrecarregando os serviços e expondo as crianças a outras infeções”, acrescentou.

Dividindo-se entre Porto e Braga, a associação assenta a sua intervenção nas áreas da prevenção, acompanhamento de proximidade, capacitação e autonomia das jovens mães, apoiando atualmente 125, revelou a responsável.

**No dia 1 de junho, no âmbito do Dia Mundial da Criança, a Vida Norte lançou esta aplicação para telemóvel que, salientou a presidente, não se destina apenas “às mães e cuidadores apoiados pela associação, mas a toda a gente”.**

“Trabalhando nós com mães de filhos muito pequeninos achámos que faria sentido investir numa aplicação que trabalhasse a questão da literacia ligada à saúde”, referiu a presidente de um trabalho que levou “alguns anos a consolidar-se, que obrigou a falar com muitos profissionais de saúde para depois a estruturar e testar junto da população”.

**Do trajeto iniciado em 2015 resultou uma aplicação em português, mas que pode, no futuro, “vir a desenvolver-se”, uma vez que a Vida Norte apoia jovens mães de vários países a viver em Portugal, admitiu a responsável.**

Frisando ser uma aplicação “simples e original”, Isabel Pessanha Moreira revelou que, antes do lançamento, “foi apresentada a vários especialistas que consideraram ser um projeto inovador” tendo “sido já integrada na Biblioteca de Literacia em Saúde do Serviço Nacional de Saúde”.

#### Saber Mais:

<https://tek.sapo.pt/mobile/android/artigos/nova-aplicacao-ajuda-jovens-maes-a-lidar-com-doencas-dos-bebes>

<https://www.impala.pt/noticias/atualidade/bebeapp-ajuda-doenca-bebes/>

Com o mote “Siga o Assobio”

# Campanha da DGS quer inspirar portugueses a praticar atividade física

**A Direção-Geral da Saúde (DGS) lançou uma campanha para inspirar os portugueses a praticar atividade física, mostrando que fazer exercício pode ser “fácil, acessível e entusiasmante”.**

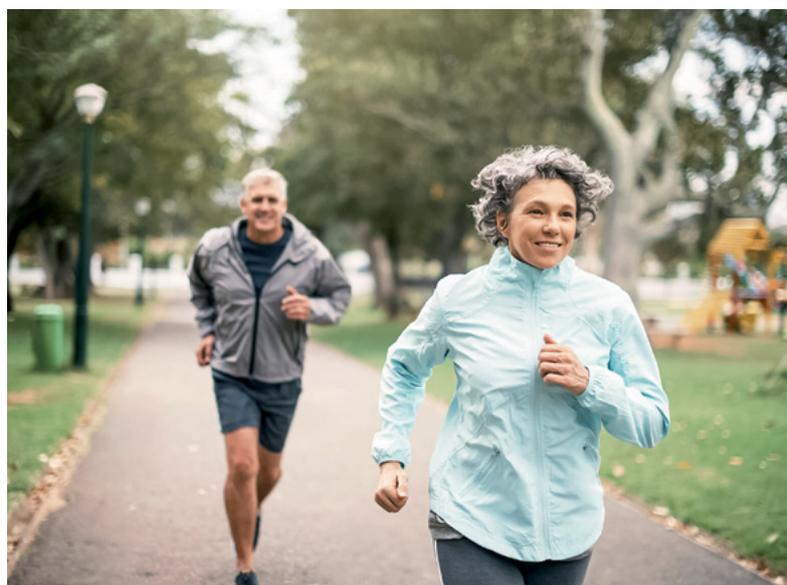
A campanha “Siga o Assobio”, realizada em parceria com o Instituto Português do Desporto e da Juventude (IPDJ) e com a Federação Portuguesa de Futebol, tem como principais destinatários pessoas entre os 35 e os 65 anos que acham que para praticar atividade física precisam de mais tempo, mais dinheiro, equipamento especial ou de estar em forma.

A DGS refere, em comunicado, que “uma grande parte da população adulta portuguesa tem dificuldades em integrar a prática de atividade física no seu dia a dia”.

Segundo o Eurobarómetro, a falta de tempo e de motivação são duas das principais razões apresentadas por esta população.

“Tendo em conta que é esta faixa da população que assume atualmente as decisões familiares e que continuará a ser agente social nos próximos 15-20 anos, o investimento na prevenção é determinante da sua saúde e uma prioridade para a sociedade e sustentabilidade do Serviço Nacional de Saúde (SNS)”, defende a DGS.

As campanhas mediáticas para a promoção da atividade física são consideradas pela Organização Mundial de Saúde (OMS) um dos melhores investimentos no contexto do combate às doenças crónicas não transmissíveis como a diabetes, as doenças cardiovasculares, ou a depressão.



A “maior novidade” desta campanha é ser sustentada por um protocolo formal de avaliação de impacto, que considera todos os objetivos da campanha: reconhecimento e afinidade, atitudes e crenças, motivações e intenção.

Os resultados preliminares serão apresentados no último trimestre de 2019, refere a DGS, defendendo que “campanhas de promoção da atividade física eficazes requerem canais de comunicação e mensagens consistentes e sustentadas

ao longo do tempo, podendo demorar anos até se conseguir estabelecer uma relação causa-efeito nos indicadores de saúde da população”.

#### Saber Mais:

<https://www.lusa.pt/article/26485074/dgs-lan%C3%A7a-campanha-para-inspirar-portugueses-a-praticar-atividade-f%C3%ADsica>

<https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-promocao-da-atividade-fisica.aspx>

Equipa de dez elementos disponíveis 24 horas por dia

# Hospital de Ovar arranca com hospitalização domiciliária

**O Hospital Dr. Francisco Zagalo - Ovar (HFZ-Ovar) arrancou em finais de junho com o serviço de hospitalização domiciliária. A nova unidade de cuidados conta com uma equipa de dez elementos disponíveis 24 horas por dia.**

Com o objetivo de contribuir para o melhor nível possível de saúde e bem-estar dos indivíduos da área de abrangência do HFZ-Ovar, que necessitem transitoriamente de cuidados de nível hospitalar, a nova unidade disponibilizará um serviço de qualidade com o rigor clínico e a visão holística e humanizada da medicina interna, sempre que a permanência no hospital seja prescindível.



**Esta unidade conta com uma equipa de dez elementos que garantem a cobertura médica e de enfermagem, durante 24 horas, todos os dias do ano, inclusive nos feriados e fins de semana, em regime de presença física e prevenção.**

A hospitalização domiciliária é uma prática recente em Portugal, tendo sido o Hospital Garcia de Orta o primeiro a ter uma unidade com

**“O doente (...) tem acesso aos medicamentos exatamente como se estivesse internado no hospital”**

esta valência, um modelo usado em vários países e que traz vantagens, como evitar infeções hospitalares multirresistentes ou reduzir os custos de internamento.

Genericamente, a hospitalização domiciliária serve como uma alternativa ao internamento convencional, mediante assistência contínua, tendo de ter a concordância do doente e da família.

O doente que esteja hospitalizado no domicílio tem acesso aos medicamentos exatamente como se estivesse internado no hospital.

Este modelo de assistência é diferente do apoio social no domicílio que já existe no Serviço Nacional de Saúde, uma vez que incide sobre a fase aguda de uma doença ou sobre a agudização da doença crónica.

#### **Saber Mais:**

<https://www.sns.gov.pt/noticias/2019/06/17/hospitalizacao-domiciliaria-em-ovar/>

<https://dre.pt/web/guest/home/-/dre/116587923/details/maximized?serie=II&day=2018-10-03&date=2018-10-01&dreid=116587921>

Afirma especialista

# Mais de 70% dos casos de cancro da bexiga associados ao consumo de tabaco

**Mais de 70 por cento dos casos de cancro da bexiga estão associados ao consumo de cigarro, afirma o urologista Francisco Kanasiro, diretor da Sociedade Brasileira de Urologia – Secção de São Paulo.**

Segundo explica o especialista, as substâncias tóxicas presentes no cigarro são eliminadas pelo rim, agredindo a parede da bexiga. A maior prevalência da doença é em pessoas acima de 60 anos de idade.

“Já o cancro da bexiga não relacionado com o tabagismo ocorre em pacientes mais jovens ou mais velhos. Abaixo dos 50 anos, acredita-se que pode haver alguns genes envolvidos. Já a partir dos 80, está relacionado ao envelhecimento do corpo”, afirma.

Outros fatores que facilitam o desenvolvimento desse tipo de tumor são exposição à radiação, como na radioterapia, infecção urinária com muita frequência e trabalhar com

produtos químicos derivados de petróleo, como o benzeno.

“A primeira causa desse tipo de cancro é o cigarro, seguida do contato com benzeno”, explica o médico.

**O cancro da bexiga é considerado raro, porém agressivo, de acordo com o urologista. O principal sintoma da doença é a presença de sangue na urina, a chamada hematuria, comum a diversos problemas do trato urinário, como cálculos renais e infecção urinária.**

“O principal sintoma de cancro da bexiga é a presença visível de sangue na urina, sem apresentar dor, diferentemente da infecção urinária, por



exemplo, em que o sangue na urina é microscópico e, portanto, só constatado por meio de exame laboratorial, além de manifestar outros sintomas, como febre e dor ao urinar”, explica.

O urologista afirma que, quando outras doenças do trato urinário são descartadas, por meio de ultrassom, tomografia computadorizada ou ressonância magnética, é realizada a cistoscopia, exame no qual é introduzida uma câmara na bexiga por meio da uretra, com anestesia local.

“Tumores com menos de 0,5 cm não são detetáveis em exames de imagem. Já na cistoscopia, além de o tumor ser visto, é possível realizar uma biópsia e até retirá-lo”, conclui o especialista.

#### Saber Mais:

<https://noticias.r7.com/saude/mais-de-70-dos-casos-de-cancer-de-bexiga-estao-ligados-ao-cigarro-05072019>

<http://www.oncoguia.org.br/conteudo/tabagismo-estreligado-a-65-dos-casos-de-cancer-de-bexiga-em-homens/11114/7/>

Indicam dados da DGS

# VIH em homens heterossexuais demora mais de cinco anos a ser diagnosticado

**Os casos de infeção de VIH/SIDA nos homens heterossexuais demoram mais de cinco anos a serem diagnosticados desde o momento da infeção, sendo o dobro do tempo da demora no caso da população de homens que fazem sexo com homens.**



Os dados foram divulgados pela Direção-Geral da Saúde (DGS), que avisa que o VIH/SIDA não é uma doença específica de um grupo, mas é, antes, uma infeção que pode afetar toda a população.

Os números oficiais mais recentes, relativos a 2017, indicam que os homens heterossexuais demoraram em média 5,4 anos a ter um diagnóstico de VIH após

o momento da infeção, quando esse tempo é de 2,5 anos no caso dos homens que têm sexo com homens. O tempo de diagnóstico nas mulheres heterossexuais situa-se nos 3,9 anos.

A diretora do Programa Nacional para a Infeção VIH/SIDA, Isabel Aldir, explica que as mulheres vão com maior frequência aos cuidados de saúde ao longo da sua vida, daí que o tempo

seja menor do que no caso dos homens heterossexuais.

Para a demora no diagnóstico pode contribuir o facto de as pessoas não identificarem que tiveram situações ou comportamentos de risco.

“Mesmo 36 anos depois [do início da doença], continuamos ainda a ver a infeção VIH como não nos dizendo respeito. De uma vez por todas, devíamos ter a noção que esta, como qualquer outra doença, atinge a população de forma generalizada. Não é uma doença específica de um grupo. Todos nós devíamos pelo menos uma vez na vida fazer o teste”, afirmou Isabel Aldir.

A responsável frisa que a infeção por VIH está associada a comportamentos de risco, mas esses comportamentos podem abranger toda a sociedade e não um grupo específico.

Desde o início da doença, em meados da década de 1980, e até 2018, Portugal registou mais de 59 mil casos de VIH/SIDA, sendo que quase 15 mil doentes acabaram por morrer.

Em 2018, dos 884 casos notificados da infeção, quase 150 eram já casos de sida, revelando um estágio avançado.

#### Saber Mais:

<https://www.dgs.pt/em-destaque/resposta-a-infecao-pelo-vih-apresentacao-de-resultados.aspx>

<https://observador.pt/2019/07/05/casos-de-vih-em-homens-heterossexuais-demoram-mais-de-cinco-anos-a-ser-diagnosticados/>

<http://www.aenfermagemasleis.pt/2019/07/08/90-90-90-portugal-atinge-as-tres-metas-definidas-na-luta-contr-a-sida/>

# SIMILARES TERAPÊUTICOS?



# ÍNDICE<sup>®</sup> PRO



## Android e iOS

Compatível com as últimas versões

Faça Download Gratuito nas App Stores



Google play



Available on the  
App Store



Dúvidas sobre medicamentos?

**ÍNDICE.EU**