

ESTÉTICA E AUTOESTIMA

INFLUÊNCIA NA SAÚDE E BEM-ESTAR PESSOAL

€ 3.80 • DOWNLOAD GRÁTIS

AGO 2019

TODA A SAÚDE[®]

WWW.INDICE.PT

MAGAZINE DE SAÚDE

CIRURGIAS ÍNTIMAS

ESTÁ NA HORA DE
ACABAR COM OS

TABUS

CALVÍCIE

TRATADA COM
IMPRESSÃO

3D



SARAMPO

O REGRESSO DOS MONSTROS

VIGOREXIA

A obsessão pelo corpo perfeito

MEMÓRIA

BASE DO CONHECIMENTO



ISSN: 1646-3668



9 771646 366003



ÍNDICE®

www.indice.pt

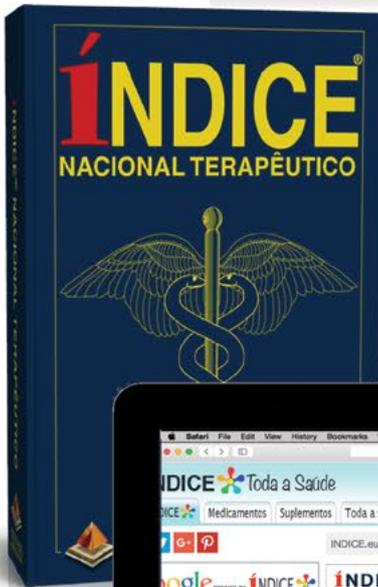
www.indice.pt



ÍNDICE®
PRO



ÍNDICE®
PRO



ÍNDICE®
DIGITAL

ÍNDICE®
Compêndio



www.indice.pt

6 Sarampo

O regresso!

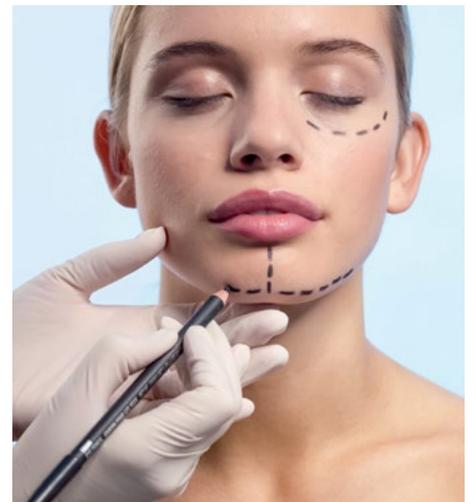
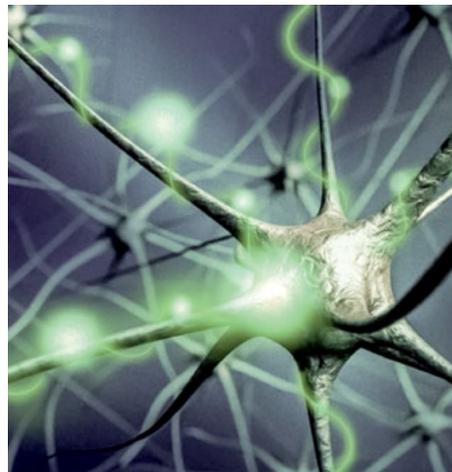


20 Vigorexia

A obsessão pelo corpo perfeito!

34 Memória, base do conhecimento!

O que é e como funciona?



48 Estética e autoestima

Influência na saúde e bem-estar pessoal

12 **Alopecia**

Cientistas recriam tecido humano em impressão 3D para tratar calvície

13 **Ambiente**

Cientistas encontram nova função para desperdício alimentar

14 **Beleza e bem-estar**

Uso de redes sociais associado à estima e aceitação de cirurgia estética



15 **Cancro da mama**

Confirmada disparidades raciais na deteção do cancro da mama triplo-negativo



16 **Cardiologia**

Antecipar em 15 minutos tratamento de vítimas de AVC pode salvar muitas vidas

17 **Cardiologia**

Estilo de vida saudável previne doença coronária



18 **Cirurgia plástica**

Cirurgias íntimas: está na hora de acabar com os tabus

19 **Dermatologia**

Pacientes com psoríase procuram tratamentos alternativos

26 **Diabetes**

Tratar depressão pode aumentar expectativa de vida de pessoas com diabetes

27 **Dieta mediterrânea**

Aderir a dieta mediterrânica durante idade adulta melhora desempenho cognitivo

28 **Dietas**

Banana pode promover perda de peso

29 **Dietas calóricas**

Pessoas magras também beneficiam de restrição calórica

30 **Imunização viral**

Vacina contra a SIDA será testada em seres humanos



31 **Medicina familiar**

Intervenções online podem diminuir atendimentos médicos desnecessários de crianças

32 **Nutrição e saúde**

Alho pode ser eficaz contra condições dermatológicas

33 **Nutrição infantil**

Introdução de alimentos sólidos em bebés com seis meses pode levar a excesso de peso

40 **Obesidade**

Cerca de 830 milhões de famílias no mundo afetadas pela obesidade

41 **Obesidade**

Estigma do peso associado a consequências prejudiciais para a saúde

42 **Obesidade**

Obesidade pode potenciar a ocorrência de várias doenças graves



43 **Obesidade**

Registado maior risco de mortalidade por drogas e álcool após cirurgia bariátrica

44 **Pediatria**

Eczema em idade pediátrica associado a outras alergias

45 **Pediatria**

Exposição ao sol na gravidez relacionado com melhor aprendizagem de bebés

46 **Prémios de enfermagem**

ESEnC premeia alunos com curso de suporte avançado de vida no adulto

47 **Psiquiatria**

Prever ocorrência de anorexia e bulimia é possível

54 **Saúde e nutrição**

Alimentos fritos aumentam risco de doenças cardiovasculares



55 **Saúde e nutrição**

Comer insetos pode prevenir contra o cancro

56 **Saúde e nutrição**

Composto presente em malaguetas pode proteger fígado

57 **Saúde e nutrição**

Distúrbios alimentares associados a sintomas depressivos em mulheres ao longo da vida



58 **Saúde e nutrição**

Vinho pode ser eficaz no combate ao cancro do pulmão

59 **Segurança alimentar**

Há cinco alimentos que não deve pôr no frigorífico

60 **Tabagismo**

Cerca de 14% das crianças portuguesas até aos nove anos expostas ao fumo do tabaco



61 **VIH/SIDA**

Doenças relacionadas com a SIDA mataram cerca de 770 mil pessoas em 2018 no mundo

62 **VIH/SIDA**

Infeção por VIH pode causar problemas cognitivos

Sarampo

O regresso!

Tudo começa com febre, conjuntivite, nariz a pingar e tosse. A seguir, chegam uns pequenos pontos brancos na boca, e uns dias depois, para piorar a situação, o corpo enche-se de borbulhas – primeiro no rosto, depois no tronco e, por último, nas pernas. Por esta altura já descobriu o que se passa: Sarampo!



EPIDEMIAS





Uma afeção clássica da infância, o sarampo é das infeções virais mais contagiosas e, embora de evolução benigna, não deve ser considerada banal pois, por vezes, provoca complicações que podem originar graves sequelas (lesões cerebrais, cegueira ou perda de audição), e até levar à morte.

O vírus do sarampo é um vírus RNA de cadeia simples do género *Morbillivirus*, da família *Paramyxoviridae*, e o Homem é o seu único hospedeiro.

O contágio processa-se essencialmente através de gotas de saliva que os doentes expelem ao espirrar, tossir ou simplesmente ao falar, as quais são inaladas ou alcançam as conjuntivas dos olhos das pessoas que os rodeiam. Embora, na maioria dos casos, a transmissão aconteça quando se permanece próximo de uma pessoa infetada, também se pode produzir a uma certa distância, na medida em que as pequenas gotas de saliva contaminadas

podem ser arrastadas através das correntes de ar.

A transmissão por via indireta (objetos tocados pelas pessoas infetadas) é rara, devido à fraca sobrevivência do vírus fora do hospedeiro.

O período de incubação da doença é de 8 a 13 dias, sendo assim possível ser-se portador do vírus sem saber. O sarampo tem, na maioria dos casos, uma evolução muito característica que compreende três fases.



A primeira fase, que antecede a erupção e dura cerca de três a quatro dias, manifesta-se através da irritação das conjuntivas dos olhos e por uma inflamação generalizada das mucosas nasal, faríngea, laríngea e brônquica.

Os olhos ficam inchados, vermelhos e doridos e o doente evidencia um intenso lacrimejar e bastante intolerância à luz. A inflamação das mucosas respiratórias manifesta-se através de secreções nasais abundantes, espirros, rouquidão e afonia,

“O contágio processa-se essencialmente através de gotas de saliva que os doentes expelem ao espirrar, tossir ou simplesmente ao falar”

dificuldade em engolir e tosse seca, sem expetoração, que provoca dores ao nível do tórax. Para além disso, dois ou três dias após o início da manifestação dos sintomas, verifica-se um aumento moderado da temperatura do corpo, acompanhado por debilidade muscular, dor de cabeça, mal-estar geral e perda de apetite.

A segunda fase, que apenas costuma durar um ou dois dias, caracteriza-se pelo aparecimento de uma erupção muito típica



que reveste o céu da boca e a face interna das bochechas. São lesões muito pequenas e esbranquiçadas, com aspeto de grãos de areia, denominadas manchas de Koplick. Embora ao longo desta fase as outras manifestações persistam durante algum tempo, a febre costuma descer temporariamente.

A terceira fase dura cerca de cinco a sete dias e manifesta-se através do aparecimento de uma erupção cutânea muito típica, um exantema que se evidencia por manchas vermelhas de 2 a 3 mm de diâmetro que embora originem ardor, não são dolorosas. O mais característico desta erupção é o facto de ter um padrão descendente, ou seja, iniciar-se na face e por trás das orelhas e alastrar-se rapidamente ao tronco e aos membros superiores e inferiores, incluindo as palmas das mãos e as plantas dos pés.

Normalmente, este processo leva cerca de dois a três dias, ao longo dos quais a febre

aumenta. Todavia, após a erupção alastrar a todo o corpo, começa a desaparecer na mesma ordem em que apareceu, sem deixar marcas ou cicatrizes. Os restantes sinais e sintomas também desaparecem.

É importante referir que os adultos têm, normalmente, doença mais grave do que as crianças e os doentes imunocomprometidos podem não apresentar manchas na pele.

A vacina é a principal medida de prevenção contra a doença, faz parte do Programa Nacional de Vacinação (PNV), e é gratuita. Graças ao excelente Plano de Vacinação implementado no país, muitas doenças graves têm sido erradicadas.

Em Portugal, o sarampo foi declarado como eliminado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2016, mas o país ficou em risco devido à existência de surtos em alguns países europeus com comunidades não vacinadas, e ao aumento de circulação de pessoas.

Em 2018, 93 por cento das situações detetadas foram associadas a casos importados de outros países. Um elevado número de profissionais de saúde contraíram a infeção apesar de vacinados, o que se ficou a dever ao facto de estarem em contacto com doentes com sarampo durante longos períodos de tempo. O problema é que

o número de casos continua a aumentar.

Estaremos perante o regresso do sarampo? Em Portugal poderá ocorrer uma epidemia?

O número de casos de sarampo reportados até abril aumentou de 28124 casos em 2018, para 112163 casos nos primeiros meses deste ano. A OMS alerta para que os dados ainda são preliminares, mas revelam um claro crescimento em 2019 – uma tendência que se tem mantido nos últimos dois anos.

“A vacina é a principal medida de prevenção contra a doença”



Os dados finais de 2019 só serão conhecidos em julho de 2020. No entanto, a OMS alerta para o facto de todas as regiões do mundo poderem estar sujeitas a surtos da doença graças aos grupos de pessoas não vacinadas, como já aconteceu nos Estados Unidos, por exemplo. Quanto a 2017, os dados estimados indicam a morte de 110 mil pessoas.

“todas as pessoas nascidas antes de 1970 não precisam de ser vacinadas, exceto se houver exposição a casos de sarampo ou se viajarem para países onde existam”

A vacinação continua a ser a forma mais eficaz de prevenir esta doença altamente contagiosa. Para isso basta que as pessoas recebam as duas doses recomendadas da vacina.

Era objetivo da OMS que a primeira dose da vacina chegasse a, pelo menos, 95 por cento das pessoas para prevenir surtos da doença, mas a cobertura não tem ultrapassado os 85 por cento. Em relação à segunda dose, a percentagem é ainda menor: apenas 67 por cento. Esta baixa cobertura da segunda dose justifica-se, em parte, pelo facto de 25 países ainda não a terem incluído nos planos nacionais de vacinação.

Em Portugal, a vacina contra o sarampo aparece combinada com as vacinas contra a rubéola e contra a parotidite epidémica, conhecida popularmente por papeira, assume o nome VASPR e é dada em duas doses.

Recomenda-se a toma da primeira dose aos 12 meses e da segunda aos cinco anos, mas, segundo a DGS, não existe limite de idade para iniciar, nem para completar o esquema vacinal da vacina.

Se não se lembra se teve sarampo, saiba que todas as pessoas nascidas antes de 1970



não precisam de ser vacinadas, exceto se houver exposição a casos de sarampo ou se viajarem para países onde existam. Nesse caso deve ser administrada uma dose da vacina VASPR.

Já os nascidos depois de 1970, ou com idade igual ou superior a 18 anos, sem história credível de sarampo, devem ter, pelo menos, uma dose da vacina (VAS/VASPR), administrada aos 12 meses ou depois. Os menores de 18 anos deverão ter as duas doses.

Quanto aos profissionais de saúde sem história credível da doença, terão de fazer doses de vacina contra o sarampo, independentemente do ano de nascimento.

Pelo exposto não há razão para se temer uma epidemia de sarampo em Portugal, pois a maior parte das pessoas está protegida – a maioria dos nascidos antes de 1970 estão protegidos por terem tido a doença, e os que nasceram posteriormente foram vacinados.



No entanto, durante um surto, algumas pessoas vacinadas poderão contrair a doença por diminuição da proteção dada pela vacina ao longo do tempo mas, a acontecer, será mais ligeira e a probabilidade de complicações clínicas muito menor.

Medidas de prevenção e tratamento da doença

A imunização para o sarampo é um excelente exemplo dos benefícios que a vacinação universal pode trazer para a saúde infantil, e não só. A incidência da doença diminuiu drasticamente, tendo-se chegado a admitir a sua erradicação nalguns países com elevada cobertura vacinal.

Apesar de a vacinação praticamente não originar efeitos adversos significativos, por vezes, desencadeia uma febre ligeira que persiste durante um ou dois dias. Para além disso, por ser elaborada à base de vírus vivos, embora atenuados, está contraindicada em grávidas, pessoas imunodeprimidas, bebés com menos de 1 ano de idade e pessoas alérgicas a determinadas substâncias.

Uma outra medida profiláctica importante e muito útil para proteger as pessoas não vacinadas ou imunodeprimidas, em caso de episódios epidémicos ou de proximidade com doentes com sarampo, consiste na imunização passiva através da administração de gamaglobulina humana específica.

O tratamento do sarampo tem como objetivo proporcionar



conforto e alívio aos doentes até os sintomas desaparecerem, o que pode demorar cerca de 2 a 3 semanas. Este baseia-se nos sinais e sintomas e consiste essencialmente no repouso absoluto, dieta de alimentos ligeiros e abundante ingestão de líquidos, enquanto persistirem as manifestações.

“A imunização para o sarampo é um excelente exemplo dos benefícios que a vacinação universal pode trazer para a saúde infantil, e não só.”

Caso seja necessário, ao mesmo tempo, poderão ser administrados medicamentos antipiréticos, colírios para diminuir a intensidade dos problemas oculares e xaropes para atenuar a tosse. Se o ardor na pele for

muito intenso, recomenda-se a aplicação de loção de calamina para o reduzir.

Os antibióticos não são eficazes contra o vírus do sarampo, mas poderão ser prescritos pelo médico para tratar as complicações, como pneumonia e otite, se ocorrerem.

Para prevenir o conselho é “Vacinar”. Verifique o Boletim de Vacinas e, se necessário, vacine-se e vacine os seus.

A DGS tem disponível a linha SNS 24 (808 24 24 24) e recomenda que se ligue para o número caso tenha dúvidas, se esteve em contacto com um caso suspeito de sarampo ou se tem sintomas sugestivos da doença. Não deixe de o fazer!

Saber Mais:

<https://www.sns24.gov.pt/tema/doencas-infecciosas/sarampo/>

<https://www.medipedia.pt/home/home.php?module=artigoEnc&id=575>

<https://www.saudecuf.pt/mais-saude/doencas-a-z/sarampo>

Estudo publicado na revista *Nature Communications*

Cientistas recriam tecido humano em impressão 3D para tratar calvície

Um grande número de pessoas sofre de queda de cabelo e calvície, quer devido a causas naturais, quer por efeito secundário de um tratamento. Em muitos destes casos, a perda de cabelo é irreversível.

Estudos já realizados revelam que a calvície pode ter efeitos devastadores na autoestima e qualidade de vida, tanto para homens como para mulheres. Para muitos, os tratamentos não são eficazes e a única solução é mesmo o transplante capilar.

Algumas investigações têm-se focado nas células estaminais para fazer crescer cabelo humano, mas apenas usam pele de ratinhos como local de implantação. Contudo, as células huma-

nas têm alguma resistência e não vingam.

Agora, pela primeira vez, uma equipa de investigadores do Centro Médico da Universidade de Columbia, em Nova Iorque, nos Estados Unidos, utilizou métodos de impressão em 3D em vez de pele de ratinhos como base de

implantação. O estudo foi publicado na revista *Nature Communications*.

Angela Christiano explica que conseguiram fazer crescer pele humana num molde de plástico e colocaram dentro deste as células foliculares de cabelo de voluntários. Depois, adicionaram, por cima, células produtoras de queratina e fatores estimulantes de crescimento.

Em três semanas, conseguiram que as células gerassem folículos pilosos humanos capazes de fazer crescer cabelo.

O feito abre portas a outras investigações e descobertas que ajudarão na pesquisa por novos tratamentos e métodos de implantes de cabelo.

Saber Mais:

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/325605.php>

https://www.eurekalert.org/pub_releases/2019-06/cuim-u3t062519.php



Investigação realizada por cientistas suecos

Cientistas encontram nova função para desperdício alimentar

Um estudo realizado pela Universidade de Borås, na Suécia, analisou de que forma o desperdício alimentar, como as cascas de laranja, pode ser reprocessado para produzir rações animais e bioplásticos.

Para o estudo, os cientistas usaram diferentes tipos de resíduos de processamento de alimentos para fazer desenvolver um fungo filamentososo especial para formar biomassa.

Alguns dos produtos descartados utilizados incluíram amido solúvel de batatas, cascas de laranja, amido de ervilha e água residual de uma instalação de produção de amido de trigo.

Os investigadores descobriram que a aparência física da biomassa depende da sua fonte. Em particular, a biomassa é abundante em proteína e gordura. Há também um benefício ambiental e económico na reutilização de resíduos para o cultivo de fungos.

Resíduos alimentares de diferentes indústrias podem ser usados para o crescimento de fungos e, essencialmente, gerar uma proteína ou biomassa rica em lípidos. Por sua vez, essa biomassa pode ser trazida de volta à cadeia de suprimento, onde pode ser convertida em ração para peixes ou bioplástico.

Por exemplo, em vez de capturar grandes quantidades de peixes pequenos para alimentar peixes em cativeiro, pode ser possível utilizar alimentos criados a partir da biomassa de fungos.

Dessa forma, segundo os cientistas, o setor pode economizar recursos ao mesmo tempo que gera menos desperdício; ao



**“
Resíduos alimentares de diferentes indústrias podem ser usados para o crescimento de fungos
”**

simplificar a produção de bioplásticos, as pessoas podem reduzir o uso de plásticos à base de petróleo que poluem fortemente o meio ambiente e levam anos para se decompor.

Saber Mais:

<https://www.foodnews/2019-07-31-food-waste-can-be-reused-as-feed-and-bioplastic.html>

<https://www.sulinformacao.pt/2019/06/reduzir-o-desperdicio-alimentar-bom-para-o-ambiente-e-para-a-sua-carteira/>



Estudo realizado nos EUA

Uso de redes sociais associado à estíma e aceitação de cirurgia estética

Redes sociais e aplicações de edição de fotos são fontes cada vez mais populares de inspiração para pessoas interessadas em cirurgia estética. No entanto, as associações específicas entre redes sociais e o uso de aplicações de edição de fotos e percepções de cirurgia plástica permanecem desconhecidas.

Agora, cientistas da Universidade Johns Hopkins, nos Estados Unidos, conduziram uma pesquisa online com 252 participantes (73 por cento do sexo feminino; idade média de 24,7 anos) para avaliar se a autoestima e o uso de redes sociais e aplicações de edição de fotos estavam associados a atitudes de cirurgia estética.

Os pesquisadores encontraram menores scores de autoestima na escala de autoestima de Rosenberg entre os participantes que relataram o uso do YouTube, WhatsApp, VSCO e Photoshop.

Não houve diferenças significativas nas pontuações de autoestima para os participantes que relataram o uso de

outras redes sociais e aplicações de edição de fotos.

não a aceitação geral da cirurgia em comparação com os não utilizadores.

Houve uma associação positiva entre investimento em redes sociais e intenção de fazer uma cirurgia estética, com uma pontuação geral maior na Escala de Aceitação de Cirurgia Cosmética vista em usuários do Tinder, Snapchat e/ou de filtros de fotos do Snapchat.

Esses achados sugerem que as percepções da cirurgia plástica podem variar com base no uso das redes sociais e de aplicações de edição de fotografias.

Saber Mais:

<http://www.boasaude.com.br/noticias/11966/uso-de-midia-social-esta-vinculado-a-estima-e-aceitacao-de-cirurgia-estetica.html>

<https://www.tecmundo.com.br/ciencia/143392-redes-sociais-influenciam-mulheres-hora-plastica-diz-pesquisa.htm>

Estudo publicado na revista *Cancer*

Confirmada disparidades raciais na deteção do cancro da mama triplo-negativo

Um novo estudo realizado pela Faculdade de Saúde Pública da Universidade do Estado da Geórgia, nos Estados Unidos, e publicado na revista *Cancer* encontrou disparidades raciais na deteção do cancro da mama triplo-negativo.

A investigação revelou que as mulheres negras e as jovens eram as mais propensas a este tipo de cancro. Estudos anteriores já tinham encontrado estas disparidades, mas cingiam-se apenas a um estado norte-americano.

Para fazer um estudo mais alargado, a cientista Lia Scott e colegas analisaram todos os diagnósticos de cancro entre 2010 e 2014 da base de dados estatística dos Estados Unidos, onde está representada cerca de 99 por cento da população nacional.

Foram identificados 1 151 724 casos de cancro da mama, dos quais 8,4 por cento eram triplo-negativo. Destes, uma parte significativa pertencia a mulheres negras, especificamente mulheres negras não hispânicas, e a jovens.

Ao todo, as mulheres negras não hispânicas e as hispânicas tinham uma probabilidade, respetivamente, 2,3 e 1,2 vezes maior de terem um diagnóstico de cancro da mama triplo-negativo do que as mulheres brancas não hispânicas.

Além disso, mais de 21 por cento das mulheres negras não hispânicas foram diagnosticadas com este tipo de cancro, e menos de 11 por cento com outros tipos de cancro da mama.

As mulheres com menos de 40 anos de idade tinham o dobro da hipótese de serem



diagnosticadas com cancro da mama triplo-negativo, comparando com a faixa etária dos 50-64 anos de idade.

Sendo este um tipo de cancro mais agressivo e resistente é importante conhecer quais os grupos de maior risco e quais os

fatores que o influenciam, afirmaram os autores do estudo.

Saber Mais:

<https://www.science-daily.com/releases/2019/07/190710171415.htm>

<https://oglobo.globo.com/sociedade/pesquisa-avancado-tratamento-de-cancer-de-mama-agressivo-triplo-negativo-23880860>



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

Estudo publicado no *JAMA*

Antecipar em 15 minutos tratamento de vítimas de AVC pode salvar muitas vidas

Iniciar com a antecipação de 15 minutos, em relação ao tempo de espera atual, o tratamento de um paciente com acidente vascular cerebral (AVC) pode salvar vidas e prevenir incapacidades, revela um estudo publicado no *JAMA*.



O estudo, realizado por cientistas da Universidade da Califórnia, nos Estados Unidos, concluiu também que os hospitais mais movimentados, ou seja, os que anualmente tratam mais de 450 pacientes com AVC, apresentam melhores resultados do que os que tratam menos de 400 pacientes com AVC por ano.

Foram analisados dados de 6 756 pacientes com uma mediana de idades de 71 anos e que tinham sofrido AVC isquêmicos.

A equipa avaliou os resultados dos tratamentos recebidos pelos pacientes, relativamente ao intervalo de tempo

entre a chegada dos mesmos ao hospital e o início do tratamento.

Foi apurado que por cada mil pacientes que tinham recebido o tratamento 15 minutos mais cedo do que o habitual, menos 15 pacientes morreram ou foram para centros de cuidados, mais 17 conseguiram sair pelo próprio pé e sem assistência do hospital e mais 22 conseguiram tratar de si próprios após terem alta hospitalar.

Os investigadores observaram ainda que a mediana do intervalo de tempo entre a chegada dos pacientes ao hospital e o início do tratamento tinha sido uma hora e 27 minutos; a mediana de tempo desde o surgimento dos sintomas até ao tratamento tinha sido de três horas e 50 minutos.

Todos os pacientes foram tratados com reperfusão endovascular, um tratamento que é usado nos casos de AVC causados pelo bloqueio de uma das artérias principais do cérebro.

Considerando os resultados apurados, retirar 15 minutos ao tempo de demora até um paciente com AVC receber tratamento poderá, anualmente, salvar muitas vidas e evitar incapacidade.

A Associação Americana de Cardiologia já publicou, na sequência destes achados, novos objetivos relativamente ao período de espera para se receber tratamento para AVC nos centros especializados.

Saber Mais:

<https://medicalxpress.com/news/2019-07-patients-minutes-earlier.html>

<https://saude.abril.com.br/medicina/11-coisas-que-voce-nao-sabe-sobre-o-avc/>



Afirma Associação Portuguesa de Intervenção Cardiovascular

Estilo de vida saudável previne doença coronária

A Associação Portuguesa de Intervenção Cardiovascular (APIC) está a promover uma campanha de consciencialização com o mote “A saúde do coração não tira férias”.

Esta iniciativa tem como objetivo alertar para a importância de manter um estilo de vida saudável também no período de férias, como forma de prevenção da doença coronária.

“Hipertensão, dislipidemia, colesterol, diabetes, tabagismo, consumo de álcool em excesso, stress e sedentarismo, que leva ao excesso de peso e a alterações metabólicas, são alguns dos fatores de risco para a doença coronária. É importante consciencializar a população de que deve adotar um estilo de vida saudável como forma de prevenção”, afirma João Brum Silveira, presidente da APIC.

“Mesmo em tempo de férias, é preciso manter os cuidados regulares com o coração: pratique exercício físico, mesmo que apenas dez minutos por dia; evite o

álcool; não fume; e controle a alimentação, optando por não consumir em excesso alimentos ricos em açúcar e gordura. Lembre-se que a Saúde do Coração não tira férias”, acrescenta o responsável.

A doença coronária caracteriza-se pela acumulação de depósitos de gordura no interior das artérias que fornecem sangue ao coração. Esses depósitos causam um estreitamento ou obstrução das artérias, o que provoca uma diminuição dos níveis de oxigénio e nutrientes que chegam às células do músculo cardíaco. As principais doenças

coronárias são a angina de peito e o enfarte agudo do miocárdio.

A APIC, uma entidade sem fins lucrativos, tem por finalidade o estudo, investigação e promoção de atividades científicas no âmbito dos aspetos médicos, cirúrgicos, tecnológicos e organizacionais da Intervenção Cardiovascular.

Saber Mais:

<https://www.apic.pt/estilo-de-vida-saudavel-previne-doenca-coronaria/>

<https://advancecare.pt/artigos/saude-e-bem-estar/doencas-cardiovasculares-4-formas-de-se-defender>

Especialista esclarece sobre o tema

Cirurgias íntimas: está na hora de acabar com os tabus

É ainda desconhecida para muitas e um tabu para outras. A labioplastia, também conhecida como ninfoplastia, é uma cirurgia íntima que, explica Luiz Toledo, cirurgião plástico, “visa não apenas melhorar a estética da região, mas também a funcionalidade, tratando os grandes lábios, que, com o passar do tempo, ou até mesmo após a gravidez, podem ficar flácidos, ou os pequenos lábios, que podem aumentar de tamanho e parecer muito grandes”.



Quem a procura fá-lo, sobretudo, por desconforto físico e psicológico, em idade sexualmente ativa. Contudo, há ainda muitas mulheres que desconhecem este procedimento.

A labioplastia pode ser feita apenas para tratar

os grandes ou pequenos lábios, ou ambos na mesma intervenção. “Quando os lábios são muito grandes, é preciso reduzi-los cirurgicamente. Quando, por outro lado, os grandes lábios estão atrofiados, é preciso aumentá-los com enxerto de gordura”.

Mas existem outros problemas que podem ser resolvidos com procedimentos complementares à labioplastia. “Quando há flacidez vaginal, a cirurgia pode ser combinada com uma vaginoplastia para deixar a vagina mais apertada e aumentar o prazer sexual. Outro tratamento que pode ser feito ao mesmo tempo é o enxerto de gordura no chamado Ponto G, zona erógena que também facilita o prazer sexual”.

“existe um tabu em relação a este tipo de intervenções e a explicação está não só no desconhecimento da sua existência”

O especialista considera, no entanto, que existe um tabu em relação a este tipo de intervenções e a explicação está não só no desconhecimento da sua

existência, mas também no facto de a maioria das mulheres não olhar para esta zona do corpo da mesma forma que olha para outras.

“Muita gente nem olha para as suas partes íntimas e não gosta de falar no assunto. Justamente por isso, não sabem que há tratamento para estes problemas”, explica o especialista.

Importa, por isso, falar desta cirurgia, que não deixa cicatrizes quando é feito apenas um enxerto de gordura. Noutros casos, as cicatrizes ficam escondidas na parte interna da vagina. É um procedimento simples e que demora menos de uma hora.

Saber Mais:

<https://magg.pt/2018/02/23/reconstrucao-vaginal-tudo-o-que-sempre-quis-saber-e-teve-vergonha-de-perguntar/>

<https://www.minhavidacom.br/beleza/tudo-sobre/16858-cirurgia-intima-feminina>

Revela estudo realizado nos EUA

Pacientes com psoríase procuram tratamentos alternativos

A psoríase é uma doença autoimune caracterizada por manchas escamosas vermelhas na pele. Está associada a outros problemas graves de saúde, incluindo diabetes, doenças cardíacas e depressão.

Os tratamentos convencionais variam de pomadas tópicas a terapia de luz ultravioleta para medicação. Agora, um estudo da USA National Psoriasis Foundation, nos Estados Unidos, mostrou que muitos norte-americanos com psoríase crónica usam terapias complementares ou alternativas para tratar os seus sintomas.

Os pacientes geralmente começam a usar medicina complementar ou alternativa quando os tratamentos tradicionais não ajudam ou causam efeitos colaterais indesejados.

Os cientistas explicaram que os pacientes recor-

rem a esses tratamentos porque o que foi prescrito inicialmente não estava a funcionar, mas ressaltam que os pacientes podem não compreender completamente quais produtos funcionarão melhor para si.

Verificou-se ainda que alguns dos entrevistados recorreram a terapias que não se mostraram eficazes ou que não foram estudadas para o tratamento da psoríase. Por exemplo, os pacientes frequentemente relataram o uso de vitaminas D e B12, embora não haja provas de que sejam eficazes contra a doença.

Enquanto isso, o indigo naturalis - um extrato



vegetal amplamente utilizado na medicina tradicional chinesa e reconhecido como uma terapia para várias condições inflamatórias - tem-se mostrado eficaz, mas não foi relatado pelos pacientes na pesquisa. Os tratamentos no Mar Morto foram comumente relatados pelos pacientes e demonstraram ser benéficos.

Outro agravante encontrado foi que, além

de fazerem uso dessas terapias, os pacientes tendem a recomendá-las a outros pacientes na mesma situação.

Saber Mais:

<http://www.boasaude.com.br/blogboasaude/index.php/muitos-pacientes-com-psoríase-procuram-tratamentos-alternativos/>

http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2182-51732014000600009



BELEZA E BEM-ESTAR



VIGOREXIA

A obsessão pelo corpo perfeito!



Corpos esbeltos são, desde há muito, sinónimo de beleza, juventude, e saúde. Mas o novo milénio é mais exigente: um físico perfeito também é essencial à felicidade e realização pessoal, sucesso e influência, e até abre portas no mercado laboral.



Esta preocupação excessiva com a aparência tornou, nas últimas décadas, mais expressivos transtornos como a anorexia e a bulimia, por exemplo, mas foi-se afinando; afinal não basta ser magro e que as roupas assentem que nem uma luva – há que parecer um atleta olímpico, mesmo que a profissão obrigue a oito horas diárias à secretária ou atendimento ao balcão.



Músculos definidos e resistência física digna de um Rocky – para alinhar em trails de alta intensidade ao fim de semana, sem que na segunda-feira seja visível qualquer vestígio de fadiga –, fazem parte de qualquer profissional de sucesso.

Querer definir o corpo ou deixá-lo mais atraente não é uma atitude negativa, e a prática de atividade física de forma regular é um pilar importante para um estilo de vida saudável, mas quando o limite entre o saudável e a obsessão é ultrapassado, o problema passa a ter nome: Vigorexia, também conhecido por Transtorno Dismórfico Corporal (TDC), ou Síndrome de Adónis.

Pouco familiar e pomposo, o termo

“
Existe uma insatisfação constante com a forma, força e vigor do corpo, e todos os sacrifícios são poucos para conseguir o corpo perfeito.

”
esconde um distúrbio psicológico sério – em que há alterações na percepção da autoimagem e preocupações irracionais de possíveis imperfeições na aparência –, que tem vindo a crescer no mundo moderno. Acredita-se que é um transtorno obsessivo compulsivo decorrente da cultura atual, muito focada na alimentação

saudável e na procura do corpo perfeito, tonificado e musculado.

A doença pode afetar qualquer pessoa independentemente da idade ou sexo, mas é mais comum em indivíduos do sexo masculino, com idades entre os 18 e os 35 anos e residentes em meios urbanos. Aponta-se para uma incidência de cinco em cada 10 mil pessoas, no entanto, dada a relevância que se dá ao corpo sobretudo na faixa etária referida, acredita-se que nos próximos anos o número aumente consideravelmente.

Os doentes que sofrem de vigorexia possuem uma visão distorcida do seu corpo e, mesmo que a sua tonificação muscular seja saliente, nunca é suficiente.

“

Quem sofre de vigorexia pratica exercício de forma exagerada e compulsiva

”

Existe uma insatisfação constante com a forma, força e vigor do corpo, e todos os sacrifícios são poucos para conseguir o corpo perfeito. É uma corrida sem fim, porque a imagem que vêm no espelho é sempre a de uma pessoa com menos músculos e sem qualquer atrativo físico, que precisa de mais exercício.

Tornam-se viciados em exercício, e transformam os seus lares em autênticos ginásios, ou passam horas a fio em ginásios públicos, contudo, os resultados obtidos nunca os satisfazem.

O transtorno acaba por lhes causar um sofrimento significativo, interferindo na sua vida social, hábitos alimentares, carreira e, acima de tudo, na saúde.

Lamentavelmente, este quadro é comumente subdiagnosticado na



sociedade atual. Isto porque homens e mulheres extremamente tonificados e musculados são admirados e vistos como fortes e atraentes.

Sinais e consequências de vigorexia

O principal sintoma de vigorexia é o facto de o indivíduo estar em ótima forma física e julgar a sua aparência como fraca, franzina e pequena, ou seja, o principal sinal que caracteriza a vigorexia é a distorção na perceção do corpo. Todos os outros sinais da patologia são decorrentes deste.

Os outros comportamentos que caracterizam o distúrbio são:

Obsessão com uma parte específica do corpo (e muitas vezes até com o cabelo, pele, tamanho do pénis);

Insatisfação com a sua estrutura muscular (constante sensação de que os músculos estão subdesenvolvidos);

Tentativa permanente de esconder características consideradas não ideais;

Observação repetida ao espelho ou, pelo contrário, esforço permanente por evitar esse gesto;

Personalidade introvertida, sentimento

de inferioridade e baixa autoestima;

Comparação constante com outras pessoas e necessidade extrema da aprovação de terceiros;

Possuir uma rotina extenuante de exercícios, visando exclusivamente a hipertrofia (ganho de massa muscular) e evitar exercícios aeróbicos para que não ocorra perda da massa muscular adquirida durante as vigorosas sessões de treino de força;

Exercitar-se mesmo estando lesionado;

Dores musculares constantes e fadiga intensa;

Perda frequente das obrigações sociais ou de trabalho devido a uma necessidade compulsiva de treinar;



Experimentar extrema ansiedade em caso de perder um treino;

Prática de dietas rigorosas e inadequadas

e continuar a segui-las mesmo sofrendo com efeitos colaterais;

Uso de quantidades excessivas de suplementos alimentares e abuso de substâncias anabolizantes para ganhar massa muscular;

Tendência para a automedicação;

Menor desempenho durante o contacto íntimo;

Ritmo cardíaco acelerado;

Depressão, irritabilidade, insónias.

Ao contrário do que se possa pensar inicialmente, uma pessoa com vigorexia não está fisicamente saudável.



Quem sofre de vigorexia pratica exercício de forma exagerada e compulsiva – o que se reflete nos ossos, tendões, articulações e músculos, e dá origem a lesões

frequentes –, e controla de forma igualmente rigorosa a dieta.

Esta tende a ser restringida a nutrientes destinados somente à constituição dos músculos, o que causa um desequilíbrio de nutrientes e prejudica a saúde em geral.

As refeições são geralmente de elevado teor proteico, havendo quem chegue a eliminar certos alimentos da dieta como é o caso do açúcar, gorduras e hidratos de carbono. A fome é muitas vezes saciada com recurso a proteínas e suplementos para o ganho de massa muscular.

Nos casos mais graves os indivíduos recorrem a esteroides anabolizantes, que podem ser bastante prejudiciais à saúde sendo a causa de problemas renais, articulares, doenças cardiovasculares, disfunção sexual, diminuição do tecido testicular e aumento do risco de alguns tipos de cancro, como o da próstata no caso dos homens, e de infertilidade no caso das mulheres.

Na maior parte dos casos os indivíduos



“
acredita-se que
o distúrbio
aconteça
por razões
multifatoriais,
entre elas a
genética

”

estão cientes dos riscos e dos prejuízos que estão a infligir à saúde ao usar os esteroides, mas o facto não é suficiente para os deter no impulso de “melhorar” a sua imagem.

Para muitas pessoas os comportamentos descritos nem são considerados um problema, e essa é a maior barreira ao diagnóstico da doença e ao seu tratamento adequado.

Tratar a patologia para recuperar a saúde

Não existe um consenso sobre as causas da vigorexia, mas acredita-se que o distúrbio aconteça por razões multifatoriais, entre elas a genética. Alguns estudos revelam que as pessoas que têm parentes consanguíneos com vigorexia também podem desenvolver o transtorno. As diferenças neuroquímicas são outro fator a ter em conta. Os estudos mostram que dependendo da estrutura cerebral ou neuroquímica do indivíduo, pode haver uma predisposição para o desenvolvimento da patologia.

Para além dos fatores já mencionados, o

ambiente onde a pessoa está inserida, bem como a cultura, a influência dos media, e os traumas e abusos que tenha sofrido na infância podem, igualmente, contribuir para que ela procure um corpo cada vez mais “forte”.

Em geral, os indivíduos com vigorexia não procuram tratamento. Primeiro porque têm dificuldade em admitir que apresentam o transtorno e acham que não há nada de errado com o seu comportamento, e depois porque os métodos terapêuticos provavelmente levam à perda de massa muscular.



Infelizmente não é possível prevenir a vigorexia. Os grandes pilares do seu controlo são a deteção e o tratamento precoces. O processo deve

envolver a família e os amigos, e é levado a cabo por uma equipe multidisciplinar que pode incluir um médico endocrinologista (para monitorizar e corrigir as taxas hormonais), um nutricionista (para elaborar uma dieta equilibrada de nutrientes e vitaminas), um treinador físico (para estabelecer os treinos mais adequados), um psiquiatra, e um psicólogo, que utilizará a terapia para ajudar o doente.

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), que passa pela avaliação e correção de padrões de pensamento do doente, tem-se revelado extremamente útil no controlo deste tipo de transtorno.

O objetivo é levar o indivíduo a aceitar o seu corpo como ele é, identificando a perceção distorcida que ele tem da sua própria imagem corporal, bem como os aspetos positivos da sua aparência física. Também faz parte do tratamento psicológico confrontar os padrões corporais alcançáveis e inalcançáveis, encorajar comportamentos mais saudáveis e ajudar o doente a enfrentar a sua aversão em expor o corpo.



“
os indivíduos com vigorexia não procuram tratamento
”

Os comportamentos obsessivos relacionados com o exercício, a alimentação e a verificação constante do tamanho dos músculos devem ser inibidos. A prática de exercício físico não deve ser interrompida, no entanto, deve ser feita sob orientação do profissional de educação física.

O psiquiatra pode receitar medicamentos antidepressivos inibidores da recaptção da serotonina que serão úteis para controlar a depressão e a ansiedade, além de outros

sintomas relacionados ao comportamento obsessivo-compulsivo.

É importante frisar que o sucesso do tratamento da vigorexia depende muito de uma boa relação entre os profissionais envolvidos e o doente.

A vigorexia não se resolve por si, e pode afetar seriamente o dia-a-dia dos doentes. Pedir ajuda é o primeiro passo para deixar de sofrer com este problema. Se já alguma vez lhe passou pela cabeça que pode estar a exagerar mas não consegue parar, não hesite, peça ajuda!

Saber Mais:

<https://www.ativosaude.com/saude/vigorexia/>

<http://www.euvejo.vc/vigorexia-o-corpo-nunca-e-suficientemente-musculoso/>

<https://psicologiyamente.com/clinica/vigorexia>

Conclui estudo internacional

Tratar depressão pode aumentar expectativa de vida de pessoas com diabetes

As pessoas com diabetes são duas a três vezes mais propensas a sofrer de depressão, de acordo com os Centros de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos (CDC, na sigla em inglês).

E muitas dessas pessoas não serão tratadas. O CDC estima que entre 50 e 75 por cento das pessoas com diabetes não recebem tratamento para a depressão.

Um novo grande estudo realizado por investigadores de Taiwan descobriu que os antidepressivos diminuíram o risco de morrer durante o período do estudo em mais de um terço para pessoas com diabetes e depressão.

O estudo, realizado de 2000 a 2013, analisou mais de 53 mil pessoas em Taiwan que tiveram diabetes recém-diagnosticada e que também foram diagnosticadas com depressão. O estudo incluiu pessoas com diabetes tipo 1 e tipo 2.



O período médio de acompanhamento foi de apenas sete anos para aquelas pessoas que morreram e dez anos para aquelas que não morreram. Uma grande maioria das pessoas no estudo - pouco mais de 50 mil - usou antidepressivos.

Apenas cerca de três mil pessoas não o fizeram.

Os cientistas tentaram abordar os dados de forma a explicar os fatores que podiam afetar o risco de morte. Alguns exemplos incluíam outras doenças, idade, sexo,

renda, onde as pessoas viviam e a gravidade da diabetes.

Tendo em conta os resultados do estudo, os autores disseram que o risco reduzido de morte foi observado com diferentes classes de antidepressivos usados. Portanto, tratar a depressão pode ter um benefício adicional para as pessoas com diabetes, afirmaram os autores do estudo.

Saber Mais:

<http://www.boasaude.com.br/noticias/11958/tratar-a-depressao-pode-aumentar-a-expectativa-de-vida-das-pessoas-com-diabetes.html>

<https://saude.abril.com.br/blog/futuro-do-diabete/em-busca-do-comprimido-de-insulina/>

Investigadores da Universidade Queen de Belfast, na Irlanda do Norte, analisaram o efeito das dietas saudáveis no desempenho cognitivo, incluindo habilidades de raciocínio e memória.

Conclui estudo internacional

Aderir a dieta mediterrânica durante idade adulta melhora desempenho cognitivo

A equipa publicou as suas descobertas na revista *Neurology*; para o estudo, foram investigadas 2 621 pessoas com uma idade média de 25 anos, que foram acompanhadas durante cerca de 30 anos.

O estudo avaliou os padrões alimentares dos participantes para ver o quanto eles aderiram a três dietas saudáveis para o coração: a dieta mediterrânica, a dieta dietética para tratar a hipertensão (DASH) e o Índice de Qualidade da dieta A Priori (APDQS).

Os resultados mostraram que aqueles que aderiram à dieta mediterrânica ou à dieta APDQS tiveram um menor declínio nas suas funções cognitivas na meia-idade. A dieta

DASH não afetou a função cognitiva.

Uma alta aderência à dieta mediterrânica foi associada a uma redução de 46 por cento no declínio cognitivo; uma alta aderência à dieta APDQS foi associada a uma redução de 52 por cento no declínio cognitivo.

Os pesquisadores também ajustaram os resultados para outros fatores que poderiam afetar a função cognitiva, como realização educacional, diabetes, tabagismo e atividade física.

No geral, os pesquisadores concluíram que uma maior aderência à dieta mediterrânea e à dieta APDQS durante a



“
uma maior aderência à dieta mediterrânea e à dieta APDQS durante a vida adulta estava ligada a um melhor desempenho cognitivo
”

vida adulta estava ligada a um melhor desempenho cognitivo na meia-idade.

Saber Mais:

<https://www.food.news/2019-07-26-mediterranean-diet-improves-midlife-cognitive-performance.html>

<https://saude.abril.com.br/blog/alimente-se-com-ciencia/dieta-mind-uma-esperanca-para-a-melhora-cognitiva/>



Investigação analisou mais de 50 estudos

Banana pode promover perda de peso

As bananas são uma adição saudável a uma dieta equilibrada, pois fornecem uma variedade de nutrientes vitais e são uma boa fonte de fibras. Embora comer bananas não possa levar diretamente à perda de peso, algumas das propriedades dessas frutas podem ajudar a pessoa a reduzir o inchaço, controlar o apetite e a substituir os açúcares processados.

As bananas são uma excelente fonte de fibra, sendo que uma banana média contém 3,07 gramas (g) de fibra, e a ingestão diária recomendada para adultos é de 25 g para aqueles cuja dieta é de cerca de duas mil calorias.

Pesquisas mostram que existe uma ligação entre maiores ingestões de fibra e menor peso corporal. Este nutriente também pode ajudar a reduzir e estabilizar os níveis de açúcar no sangue.

As fibras podem ajudar as pessoas a sentirem-se satisfeitas por mais tempo, o que pode reduzir o número total de calorias consumidas, uma vez que o corpo leva muito

tempo a digerir certos tipos de fibras, permitindo regular melhor a ingestão de alimentos.

Os autores de uma revisão que analisou mais de 50 estudos sugerem que aumentar a ingestão diária de fibras em 14 g poderia levar a uma diminuição de dez por cento na ingestão total de energia e a uma perda de peso de dois quilos ao longo de quatro meses.

Investigadores chineses analisaram os efeitos da fibra dietética sobre o apetite em 100 adultos com excesso de peso, mas saudáveis. Os resultados mostraram que um aumento na fibra dietética reduziu a sensação de fome, bem como quantas calorias os participantes consumiram.

As fibras também podem ajudar a baixar os níveis de colesterol e reduzir o risco de doenças cardiovasculares.

Saber Mais:

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/325879.php>

<https://www.vidaativa.pt/a/fruta-da-epoca/>

<https://www.verywellfit.com/do-bananas-cause-weight-gain-1087898>

Estudo realizado pela Universidade Duke

Pessoas magras também beneficiam de restrição calórica

Mesmo pessoas magras podem beneficiar de restrição de calorias, uma vez que reduzir a ingestão diária de calorias em cerca de 300 calorias por dia pode melhorar significativamente os marcadores da saúde cardiometabólica.

O estudo, realizado pela Universidade Duke, nos Estados Unidos, analisou 218 pessoas, com idades entre os 21 e os 50 anos, sem obesidade, durante dois anos; os participantes tinham um índice de massa corporal (IMC) médio entre 22 e 27,9.

Publicado na revista *The Lancet Diabetes & Endocrinology*, o estudo dividiu os indivíduos em dois grupos: um grupo teve de reduzir a sua ingestão calórica em 25 por cento, enquanto o outro grupo funcionou como controlo.

Os participantes do grupo de intervenção fizeram três refeições por dia e eram livres para escolher entre seis diferentes planos de refeição.

Nem todos os participantes do grupo de intervenção conseguiram manter uma redução de calorias de 25 por cento durante todo o período do estudo, mas, em média, conseguiram reduzir a ingestão em quase 12 por cento. Após a intervenção, os participantes deste grupo perderam e mantiveram a perda de dez por cento do seu peso – 71 por cento do qual era massa gorda.

A restrição calórica resultou em benefícios cardiometabólicos significativos; em particular, a restrição calórica causou uma redução persistente e significativa de todos os fatores de risco cardiometabólicos



“a restrição calórica causou uma redução persistente e significativa de todos os fatores de risco cardiometabólicos convencionais medidos”

convencionais medidos, incluindo mudanças no colesterol de lipoproteínas de baixa densidade, colesterol HDL e pressão arterial sistólica e diastólica.

Saber Mais:
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/325745.php>

https://sigarra.up.pt/fadeup/pt/pub_geral.pub_view?pi_pub_base_id=247126

Estudo do Centro Chinês para Controle e Prevenção de Doenças

Vacina contra a SIDA será testada em seres humanos

Investigadores chineses vão testar uma vacina “duradoura” contra o vírus da SIDA, em 160 voluntários, na primeira vez que uma vacina deste género atinge a segunda fase de testes.



Segundo apurou a agência Lusa, a vacina, designada ADN/rTV, consiste na replicação do ADN de uma parte do vírus, para estimular uma “imunização efetiva” contra este, explicou Shao Yiming, um dos pesquisadores do Centro Chinês para Controle e Prevenção de Doenças.

Segundo o responsável pelos testes, trata-se da primeira vez que uma vacina para combater a SIDA é experimentada em seres humanos.

“Com uma redução significativa na virulência, a vacina não causará

infecção em recetores saudáveis”, explicou o cientista.

A vacina em desenvolvimento não contém todos os segmentos do vírus, mas apenas algumas partes do seu material genético, para que as possibilidades de infecção sejam reduzidas consideravelmente.

O ADN do vírus continuará a replicar-se após a injeção, estimulando constantemente o sistema imunológico a produzir anticorpos, um processo semelhante às vacinas para outras doenças.

A maioria das vacinas contra o vírus da SIDA na China, e no resto do mundo, são do tipo “inativo”: não contêm partes do ADN do vírus que podem ser replicadas, e, portanto, os seus efeitos no sistema imunológico são menores com o tempo.

A primeira fase de testes, iniciada em 2007, provou a “segurança” desta vacina, e a segunda fase servirá para “determinar o procedimento de vacinação” a ser seguido no futuro, descreveu Shao.

“A segunda fase dos testes clínicos vai ser concluída no primeiro semestre de 2021, e a terceira fase pode começar no final daquele ano e incluirá milhares de voluntários para testar a eficácia da vacina”, acrescentou.

Saber Mais:

<https://rr.sapo.pt/noticia/158474/vacina-contr-a-sida-testada-pela-primeira-vez-em-humanos>

<http://exameinformatica.sapo.pt/noticias/ciencia/2019-07-15-Vacina-para-o-HIV-arranca-com-3800-homens>

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

Publicidade

Estudo publicado na revista *Annals of Family Medicine*

Intervenções online podem diminuir atendimentos médicos desnecessários de crianças

Uma intervenção online pode ser eficaz na redução da intenção de uma mãe levar o seu filho a um serviço de cuidados de saúde primários em caso de infeções pediátricas respiratórias de baixo risco, segundo um estudo publicado na revista *Annals of Family Medicine*.

Cientistas da Universidade College London, no Reino Unido avaliaram uma intervenção on-line baseada em evidências e direcionada aos pais, que combina dados microbiológicos de vigilância sindrómica localmente melhorados, informações de duração dos sintomas e conselhos de atendimento domiciliar para reduzir a frequência de atendimento nos cuidados de saúde primária devido a infeções respiratória pediátricas de baixo risco.

Os autores designaram aleatoriamente 806 mães para receber o material de intervenção antes (intervenção) ou depois (controlo), respondendo a perguntas sobre a sua intenção de ir a um serviço de saúde para um cenário de doença.

Os pesquisadores descobriram que os participantes da intervenção relataram menores intenções de ida aos serviços *versus* participantes do controlo. Este efeito persistiu após o controlo de características demográficas e clínicas.

O efeito da intervenção foi principalmente indireto e mediado pela infeção e conhecimento de antibióticos, preocupações com a gravidade dos sintomas e perceções em relação ao atendimento.



A componente de intervenção mais importante foi a informação sobre quando comparecer (avaliado 227 vezes), seguido por sintomas (186 vezes), enquanto a informação sobre os vírus circulantes foi classificada como menos importante (274 vezes).

Assim, a intervenção foi eficaz na redução das intenções de atendimento primário aumentando o conhecimento, diminuindo a motivação de atendimento e reduzindo a necessidade de recursos adicionais, concluíram os autores.

Saber Mais:

<https://nacoesunidas.org/oms-publica-novas-diretrizes-para-reduzir-intervencoes-medicas-desnecessarias-no-parto/>

<http://www.boasaude.com.br/noticias/11946/intervencoes-online-podem-diminuir-atendimentos-desnecessarios-de-criancas.html>

Investigação realizada pela Universidade de Ciências Médicas de Shiraz

Alho pode ser eficaz contra condições dermatológicas

Num estudo publicado no *International Journal of Dermatology*, cientistas da Universidade de Ciências Médicas de Shiraz, no Irão, relataram que o alho pode ser usado para tratar verrugas e calos.

Para o estudo, os cientistas obtiveram extratos de alho descascado usando diferentes solventes; de seguida, analisaram vários pacientes com verrugas e calos e dividiram-nos em três grupos.

Um grupo consistiu em 28 pacientes com duas a 96 verrugas, enquanto o outro grupo consistiu em nove pacientes com um a dois calos. Cinco pacientes com entre sete

a 35 verrugas serviram como grupo de controlo.

Para a primeira fase do teste, foi pedido aos pacientes que aplicassem extratos de água de alho duas vezes ao dia nas verrugas; numa segunda fase, os cientistas pediram aos pacientes dos dois grupos que aplicassem um extrato de alho solúvel em gordura duas vezes ao dia nas suas verrugas ou calos. Enquanto isso, os

pacientes do grupo de controlo trataram as suas verrugas ou calos com uma solução que continha clorofórmio e metanol.

Os cientistas relataram que o tratamento com extratos de água de alho, durante 30 a 40 dias, eliminou pequenas verrugas e melhorou parcialmente a aparência de verrugas maiores; um período de dois meses foi suficiente para os pacientes alcançarem uma recuperação parcial.

Após três a quatro meses, os cientistas realizaram um

acompanhamento e não encontraram recorrência de verrugas entre os pacientes tratados com extrato de alho. Com base nestes resultados, os cientistas concluíram que o extrato de alho solúvel em gordura é um tratamento natural eficaz para tratar verrugas e calos.

Saber Mais:

<https://www.food.news/2019-07-28-warts-and-corns-are-no-match-for-garlic.html>

<https://www.ecycle.com.br/6532-alho.html>



Estudo realizado pela Escola de Saúde Pública Johns Hopkins Bloomberg

Introdução de alimentos sólidos em bebês com seis meses pode levar a excesso de peso

A introdução de alimentos sólidos ao regime alimentar de bebês com seis meses, segundo as diretrizes atuais, pode levar a que os bebês comam em demasia.

Realizado pela Escola de Saúde Pública Johns Hopkins Bloomberg, nos Estados Unidos, o estudo encontrou evidências de que recomendações alimentares podem resultar em bebês com sobrepeso ou obesos.

A investigação foi publicada no *American Journal of Preventive Medicine*.

O estudo foi baseado num modelo computadorizado, que envolveu bebês simulados por computador que foram alimentados com certas dietas, sendo o crescimento resultante registado.

O estudo também mediu as taxas metabólicas e



os níveis de atividade dos bebês simulados por computador, e documentou o tamanho do corpo das crianças; a simulação também modelou o facto de que as mães normalmente ajustam as quantidades de alimento em resposta ao aumento ou perda de peso do bebé.

A equipa simulou a alimentação dos bebês virtuais, que teriam entre seis a 12 meses, de acordo com os guias publicados pelo Hospital

Infantil da Filadélfia e pelos institutos John Hopkins, Enfamil e Similac, nos Estados Unidos. Para cada um desses guias, foram realizadas quatro simulações.

Os cientistas descobriram que seguir cada um dos quatro guias por apenas alguns meses levaria o índice de massa corporal (IMC) médio dos bebês virtuais para a categoria “excesso de peso”.

Esta descoberta aplicou-se mesmo quando as porções de alimentos sólidos eram mais baixas do que as recomendadas.

Saber Mais:

https://www.eurekalert.org/pub_releases/2019-07/jhub-cgf072519.php

<https://bebe.abril.com.br/gravidez/desenvolvimento-do-bebe-por-que-a-introducao-dos-solidos-deve-acontecer-aos-6-meses/>

MENTE



Memória, base do conhecimento!

O que é e como funciona?

De forma razoavelmente simplificada, a memória humana pode ser definida como a capacidade inata do cérebro para obter, armazenar e evocar informações disponíveis no cérebro – a chamada memória biológica interna –, ou em dispositivos artificiais externos designados por memória artificial.

Desde que nascemos que os nossos cérebros são permanentemente bombardeados com enormes quantidades de informação sobre nós próprios e sobre o mundo que nos rodeia. A forma como conseguimos guardar tudo o que vivenciamos e aprendemos ao longo da vida chama-se memória e, não obstante a tremenda evolução a que assistimos nos últimos anos na área das neurociências, em resultado do mapeamento cognitivo, ainda existem alguns mistérios por desvendar.



Os mecanismos de memória procedem igualmente ao armazenamento de informação e de factos obtidos através de experiência ouvidas ou vivenciadas, além de focalizarem objetos específicos, requerendo para o efeito de enormes quantidades de energia mental e que, com a idade, se vão deteriorando. É este processo de conexão entre múltiplos fragmentos de memória e de conhecimento, que vai gerar novas ideias, ajudando à tomada de decisões quotidianas.

O ser humano retém diferentes tipos de memórias, que ocorrem

em várias zonas do cérebro em simultâneo e ficam retidas durante períodos de tempo variáveis, umas mais duradouras que outras. As memórias de curto prazo podem durar somente alguns segundos (memória ultrarrápida) ou horas

“O ser humano retém diferentes tipos de memórias, que ocorrem em várias zonas do cérebro em simultâneo e ficam retidas durante períodos de tempo variáveis”

(que serve para gerir o sentido da realidade), enquanto que as memórias a longo prazo podem permanecer durante anos.

Possuímos ainda um outro tipo de memória de trabalho, que nos permite reter uma certa quantidade de dados na mente durante um período de tempo limitado, através de processos de repetição. Na prática, quando por exemplo repetimos vezes sem conta a nós próprios um número de telefone, para mais tarde nos lembrarmos, estamos a usar a nossa memória de trabalho.

A memória pode também ser categorizada através da própria memória, estejamos ou não conscientes disso. É chamada memória declarativa ou explícita, que consiste nos tipos de memória com que convivemos conscientemente. Uma parte dessas memórias são coisas ou factos de conhecimento geral, como por

exemplo a capital de um país, ou o número de jogadores de uma equipa de futebol; outros consistem em eventos por que passámos, como as emoções do nosso primeiro amor de infância ou uma reprimenda de um professor na sala de aula.

A memória implícita ou não-declarativa, é a que acumulamos inconscientemente, onde estão incluídas as memórias processuais que o corpo utiliza para se lembrar das habilidades que aprendemos ao longo do tempo, como andar de bicicleta ou tocar um instrumento musical. Este tipo de memória pode também moldar respostas “instintivas” como o salivar ao cheirar ou sentir a nossa comida favorita ou a tensão gerada pelo medo perante um perigo eminente.

Geralmente, as memórias declarativas são mais fáceis de formar do que as não-declarativas, dado que é mais rápido memorizar a capital de um país do que aprender a tocar piano. Porém, as não-declarativas perduram





durante mais tempo, como andar de bicicleta, que nunca mais esquecemos!

Amnésia

A perda de capacidade total ou parcial de aprendizagem ou de memórias, resulta geralmente de alguma lesão na cabeça, ataque súbito de doença, de um tumor ou alcoolismo crónico.

Uma pessoa tornar-se esquecida é comum e normal com o avanço da idade, contudo, quando a perda de memória começa a interferir com as suas atividades diárias, precisa de ser avaliado por um médico pois pode ser um sinal de uma doença mais complicada.

Trata-se de uma ocorrência que pode ter início repentinamente ou seguir um percurso mais longo que se vai agravando ao longo de meses ou anos, sendo esta a situação mais frequente. Esta patologia pode tornar-se extremamente angustiante para o paciente como para os seus familiares e amigos em particular quando começa a interferir com as tarefas de rotina diárias.

Frequentemente, a amnésia pode também estar associada a outros problemas emocionais como a ansiedade, a depressão e o esforço excessivo, sendo que nestes casos a perda de memória pode ser mais

“quando a perda de memória começa a interferir com as suas atividades diárias, precisa de ser avaliado por um médico”

devido a deficiente concentração do que a perda real. Além disso estes pacientes também têm normalmente dificuldade em dormir, o que agrava a situação.

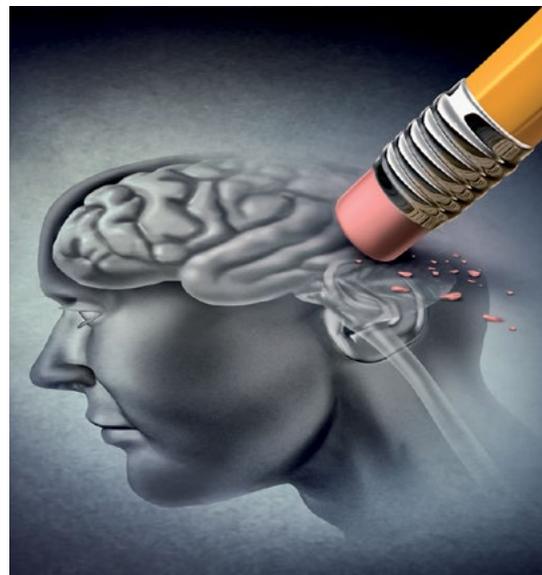
Outras causas podem igualmente estar associadas à perda temporária ou definitiva de memória, como: doença da tiroide, abuso de álcool a longo prazo, efeitos secundários de alguns tipos de medicação, deficiência de vitamina B1, infeções por sífilis ou VIH ou em casos extremos, algum tumor cerebral.

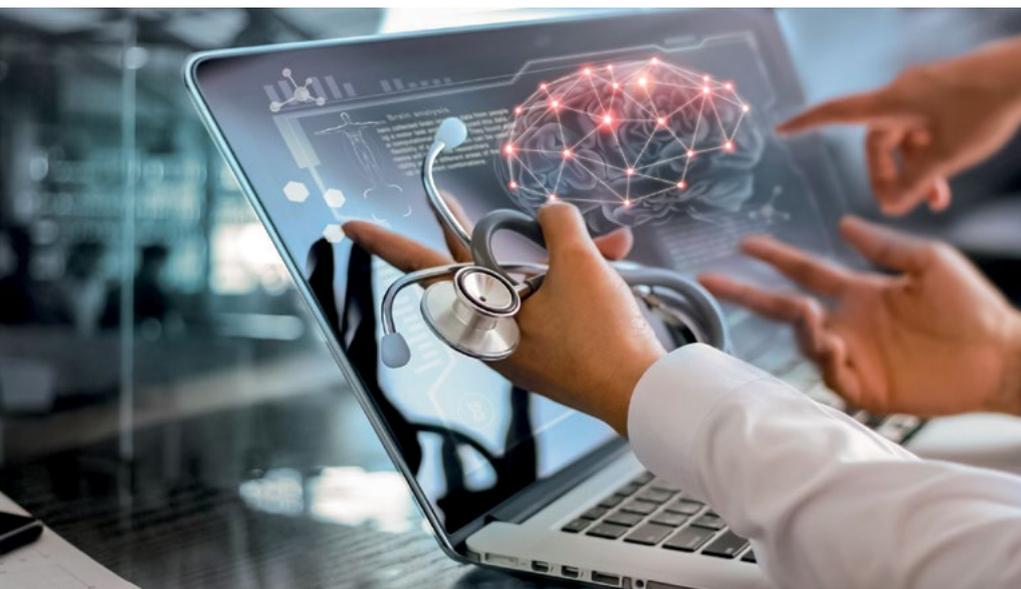
Os pacientes da amnésia precisam o apoio dedicado dos amigos e da família. A perda de memória pode ser travada adotando estilos de vida mais saudáveis e procurando manter ativa a função de memória, à medida que envelhecemos.

Quais os limites?

Ao contrário de equipamentos electrónicos como computadores, smartphones, tablets, pen drivers e outros suportes de memória de massa, o cérebro humano parece ter capacidades ilimitadas. No entanto, a maioria das pessoas tem dificuldades em decorar um simples nome, uma data de aniversário ou um número de telefone.

Desde há longa data que neurocientistas e outros investigadores têm vindo a tentar medir a quantidade de informação que poderá ser “armazenada” na memória humana, tarefa que se torna quase impossível quando sabemos de casos de algumas pessoas dedicadas que realizam feitos excepcionais com as suas mentes. Um deles é o chinês Chao Lu, que em 2005 quando





ainda estudante universitário recitou corretamente durante um período de 24 horas seguidas, 67 980 dígitos do número Pi (π). Inúmeros outros génios realizaram façanhas ainda mais incríveis, como por exemplo recordarem-se de complexos detalhes e pequenos pormenores de uma imagem visualizada há anos, ocorrências que continuam a repetir-se diariamente em um qualquer lugar no mundo e que continuam a surpreender-nos.



Existem também, embora em casos muito raros – cerca de 30 casos identificados em todo o mundo –, relatos de pessoas que depois de uma lesão cerebral grave adquirem a denominada Síndrome da Sabedoria Adquirida, ainda um autêntico mistério para a medicina, não obstante os especialistas tentarem encontrar uma explicação plausível para a ocorrência.

Segundo alguns investigadores, os portadores desta síndrome, depois de sofrerem uma lesão no lado esquerdo da cabeça, desenvolvem uma reação neurológica segundo a qual o cérebro compensa a perda de neurónios, desenvolvendo novos tecidos no lado direito.

Na realidade, as pessoas atingidas por este tipo de lesões cranianas, desenvolvem repentinamente novas habilidades como o domínio da matemática, o talento artístico ou a memória fotográfica, entre outras, capacidades que segundo os estudiosos do fenómeno, se ficarão a dever a manifestações de capacidades latentes após traumatismo forte na cabeça.

Em agosto de 1979, Orlando L. Serrel era um típico miúdo americano de 10 anos de idade que não possuía qualquer habilidade especial, até ser fortemente atingido no lado esquerdo da cabeça por uma bola de baisebol. A partir daí, repentinamente passou a demonstrar ser capaz de se lembrar de inúmeras matrículas de veículos e a efetuar cálculos complexos sobre datas de décadas anteriores, o que fez dele um génio.

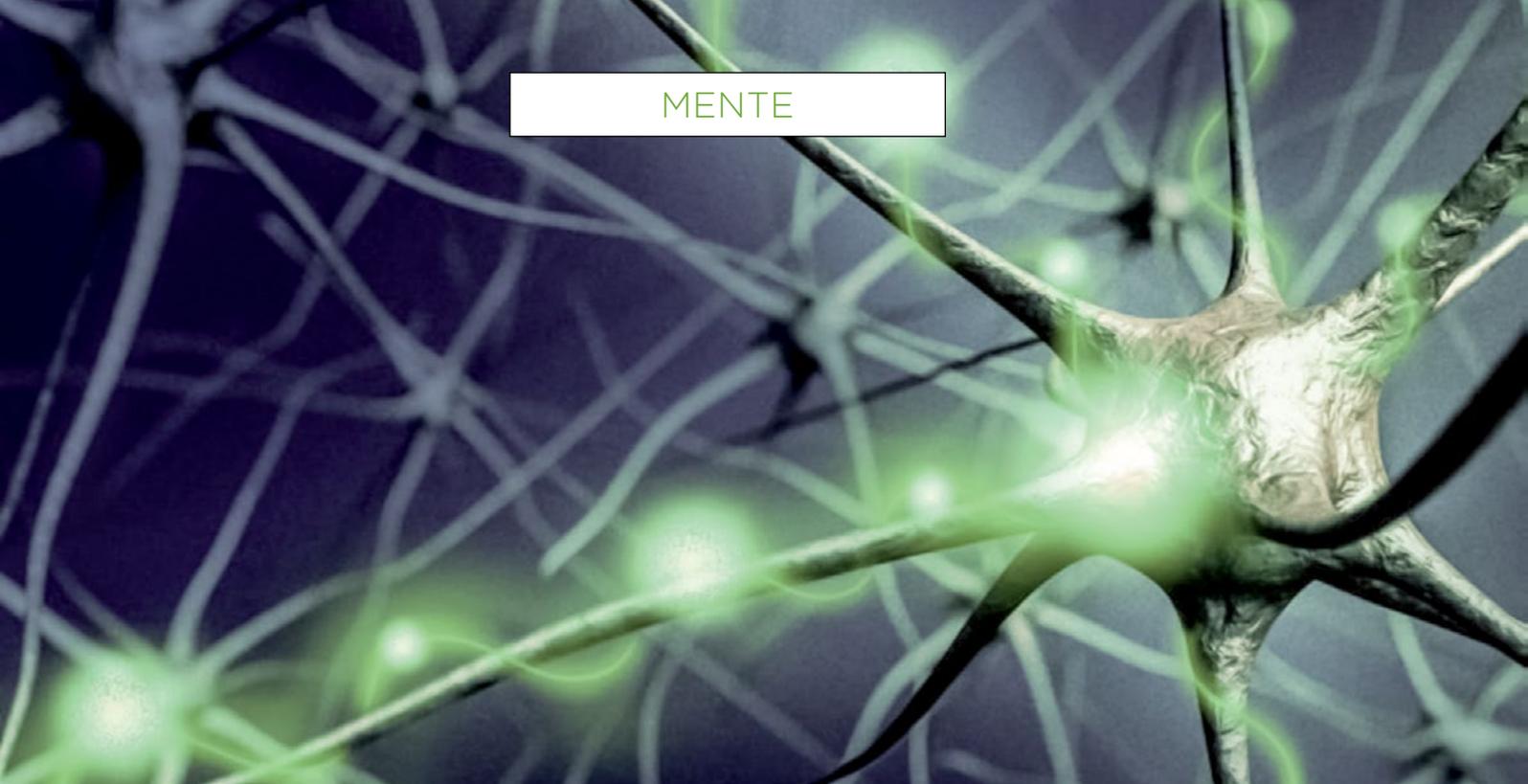
“existem múltiplas técnicas que nos podem ajudar a melhorar a memória”

Funcionamento

O que faz com que a massa cinzenta desses génios supere a memória do indivíduo comum? De maneira geral, gostamos da ideia de sermos donos das nossas próprias opções. Mas será que é mesmo assim? Por outro lado, o que é que esses supertalentos nos podem ensinar sobre a verdadeira capacidade do cérebro humano?

A nossa capacidade de memória está baseada na fisiologia do cérebro, que é composta por aproximadamente 100 biliões de neurónios, porém apenas um bilião deles têm a função de armazenamento de recordações mais antigas, chamados de células piramidais.

Se cada neurónio de uma pessoa comum pudesse armazenar



apenas uma unidade de memória, a informação transbordaria do cérebro. Segundo Paul Reber, professor de psicologia da Northwestern University, nos EUA, a quantidade de neurónios disponível não é suficiente para armazenar as informações adquiridas por um indivíduo, o que leva os cientistas a acreditar que em vez disso, as recordações se formam nas conexões entre os neurónios e ao longo da rede neural, cada um deles gerando extensões semelhantes a linhas de metro que se cruzam numa única estação central, mas percorrendo cerca de mil outros neurónios.



Como melhorar a memória

Qualquer que seja a atividade do ser humano, as suas funções de memória mantêm-se em funcionamento permanentemente, detetando o que ouvimos, sentimos e fazemos. É por isso muito importante que a exercitemos constantemente, não só para aumentar a quantidade de informação que conseguirmos memorizar, como também para reduzir ao mínimo a possibilidade de virmos a desenvolver défices de memória no futuro.

Hoje amplamente divulgadas, existem múltiplas técnicas que nos podem ajudar a melhorar a memória com particular destaque para as tradicionais terapias orientais, os cuidados com uma nutrição saudável e com a toma de determinados medicamentos. Sob pena de se deteriorar, a memória necessita de ser estimulada, utilizando ao máximo a nossa capacidade mental, quer através de novos desafios e novas atividades, quer tentando

“a capacidade da memória se degenera naturalmente durante o processo de envelhecimento”

aprender novas habilidades ou artes. Isso poderá estimular o crescimento dos circuitos neurais expandindo o cérebro.

Sabendo que a capacidade da memória se degenera naturalmente durante o processo de envelhecimento, compete-nos como seres inteligentes, tentar retardar o mais possível esse processo, mantendo a nossa autossuficiência com a mente sã!

Saber Mais:

<http://www.cerebromente.org.br/n01/memo/memoria.htm>

<https://super.abril.com.br/saude/ter-brancos-constantemente/>

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Mem%C3%B3ria>

Afirma diretor-geral da FAO

Cerca de 830 milhões de famílias no mundo afetadas pela obesidade



No mundo, há, atualmente, 830 milhões de famílias obesas, afirmou o diretor-geral da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (FAO).

José Graziano da Silva disse também, durante o Fórum Internacional Territórios Relevantes para Sistemas Alimentares Sustentáveis (FISAS), que a fome continua a subir no mundo, apesar dos programas de erradicação lançados.

Segundo os últimos números apresentados em Nova Iorque, nos Estados Unidos, recentemente, Graziano da Silva disse que, atualmente, se estima que 820 milhões de famílias sejam afetadas por este flagelo.

Por outro lado, adiantou que, pior do que a fome, é o número de famílias obesas no mundo, que atingiram os 830 milhões, atualmente.

“A obesidade está em todo o lado, afeta crianças, homens e mulheres, quer em países desenvolvidos, quer em países em via de desenvolvimento”, frisou.

O diretor-geral da FAO deixou uma mensagem e um alerta para que, rapidamente, se procurem novos modelos para enfrentar a epidemia da obesidade.

Outro dado que preocupa Graziano da Silva diz respeito ao número de pessoas que são afetadas pela insegurança alimentar em todo o mundo e que, atualmente, está nos dois mil milhões de indivíduos.

“A obesidade está em todo o lado, afeta crianças, homens e mulheres, quer em países desenvolvidos, quer em países em via de desenvolvimento”

“Isto quer dizer que uma em cada quatro pessoas não sabe se vai ter o que comer durante uma semana. Essa insegurança [alimentar] aumenta quando há guerras ou secas”, sustentou.

O diretor-geral da FAO sublinha que estes são números assustadores: “aumenta a fome, a má nutrição e aumenta a insegurança alimentar. Temos que fazer algo rapidamente para alterar isto”.

Saber Mais:

<https://tvi24.iol.pt/internacional/peso/obesidade-afeta-830-milhoes-de-familias-no-mundo>

<https://epoca.globo.com/vida/noticia/2015/01/bsobrepeso-e-obesidadeb-atingem-criancas-e-adolescentes-cada-vez-mais-cedo.html>

Em homens

Estigma do peso associado a consequências prejudiciais para a saúde

A saúde dos homens pode ser comprometida pelo estigma do peso, de acordo com uma pesquisa realizada pela Universidade do Connecticut, nos Estados Unidos.

O estigma de peso é generalizado contra pessoas com obesidade e pode contribuir para problemas de saúde física e emocional para aqueles alvejados. Cerca de 40 por cento dos homens relatam ter experimentado estigma de peso, mas quando se trata de como esse estigma afeta a sua saúde, os homens receberam menos atenção na pesquisa, em comparação com as mulheres.

A pesquisa, publicada na revista *Obesity*, envolveu dois grupos de homens: 1 249 homens de um painel de pesquisa nacional diversificado e 504 homens de um serviço de recolha de dados online.

Ambos os grupos de homens completaram pesquisas idênticas sobre as suas experiências de estigma baseado em peso, o quanto eles interiorizaram essas experiências, bem como o seu bem-estar psicológico e comportamentos de saúde.

O estudo mostrou que o estigma de peso, tanto experiente e interiorizado, foi associado a mais sintomas depressivos e mais comportamentos prejudiciais de dieta; os homens que experimentaram o estigma de peso tiveram uma probabilidade maior de desenvolverem compulsão alimentar.



As descobertas sugerem a necessidade de dar maior atenção aos homens, não apenas em pesquisas sobre as ligações entre estigma de peso e saúde, mas também entre profissionais de saúde que tratam homens para várias condições de saúde, nas quais o estigma pode ter um papel contribuinte.

Saber Mais:

<https://medicalxpress.com/news/2019-07-weight-stigma-men-health-consequences.html>

<http://www.abeso.org.br/noticia/o-estigma-de-peso-em-homens>



Estudo publicado na revista *Lancet Digital Health*

Obesidade pode potenciar a ocorrência de várias doenças graves

Cientistas internacionais descobriram a evidência mais forte até ao momento sobre uma relação causal entre a obesidade e uma série de doenças graves, incluindo cancro, diabetes, doenças cardiovasculares e problemas respiratórios, neurológicos e músculo-esqueléticos.



Liderado por Elina Hyppönen, da Universidade do Sul da Austrália, o novo estudo baseou-se na análise de informação de 337 536 pessoas que integravam a base de dados UK Biobank.

Os investigadores usaram uma abordagem genética para analisarem, na informação recolhida, associações entre o índice de massa corporal (IMC) e uma série de resultados de doenças nos participantes.

Estudos anteriores sugeriram que o IMC elevado está associado a um maior risco de doenças

crónicas como diabetes de tipo 2, cancro e doenças cardiovasculares, sem, contudo, se ter comprovado uma relação de causa e efeito.

“Comparámos evidência a partir de cinco abordagens estatísticas diferentes para estabelecer o quão forte é na realidade a evidência para um efeito causal”, explicou a investigadora que liderou o estudo.

As abordagens proporcionaram evidência totalmente consistente relativamente a 14 doenças

“Uma descoberta importante do estudo foi o facto de ter confirmado as preocupações existentes relativamente a uma ligação entre a obesidade e a diabetes”

diferentes. Foi também obtida evidência a partir de quatro ou cinco abordagens para 26 doenças diferentes.

Uma descoberta importante do estudo foi o facto de ter confirmado as

preocupações existentes relativamente a uma ligação entre a obesidade e a diabetes, e que muitas das doenças identificadas como relacionadas com um IMC elevado estão significativamente associadas à diabetes mal controlada.

“Por exemplo, vimos evidência para efeitos sobre doenças dos nervos periféricos, úlceras crónicas na perna e pé e mesmo gangrena e insuficiência renal, que se sabe serem complicações diabéticas. Isto sugere que um aspeto-chave em reduzir o risco de comorbidades na obesidade é a monitorização cuidada do açúcar no sangue e um controlo eficaz da diabetes e das suas complicações”, disse Elina Hyppönen.

Saber Mais:

<https://www.sciencedaily.com/releases/2019/08/190801093323.htm>

<https://rotasaude.lusiadas.pt/prevencao-e-estilo-de-vida/nutricao-e-dieta/6-doencas-associadas-a-obesidade/>



OBESIDADE

Conclui estudo publicado na revista *Surgery for Obesity and Related Diseases*

Registado maior risco de mortalidade por drogas e álcool após cirurgia bariátrica

A mortalidade relacionada com o consumo de drogas e álcool é significativamente maior do que a esperada nos sete anos após a cirurgia bariátrica, de acordo com um estudo publicado na revista *Surgery for Obesity and Related Diseases*.

Investigadores da Universidade de Pittsburgh, nos Estados Unidos, compararam taxas de mortalidade relacionadas a drogas e álcool entre 2 458 adultos submetidos à cirurgia bariátrica em dez hospitais dos Estados Unidos durante abril de 2006 e abril de 2009, em relação à população geral norte-americana.

Os pesquisadores identificaram dez mortes relacionadas com o uso de drogas ou álcool (seis overdoses acidentais, uma

overdose intencional, uma overdose com intenção desconhecida, e duas de doença hepática alcoólica) com base em até sete anos de acompanhamento entre 1 770 participantes submetidos a by-pass gástrico em Y de Roux.

Em média, os óbitos ocorreram cerca de cinco anos após a cirurgia. Houve uma taxa de mortalidade significativamente maior para todas as causas relacionadas com o consumo de drogas e álcool em geral e entre os

participantes submetidos ao by-pass gástrico.

De acordo com os autores, esta é uma questão importante a ser reconhecida em todos os pacientes de cirurgia bariátrica, pois há um sinal claro de risco para mortes relacionadas com o uso de substâncias psicotrópicas.

Saber Mais:

<http://www.boasaude.com.br/noticias/11955/maior-risco-de-mortalidade-por-drogas-e-alcool-apos-cirurgia-bariatrica.html>

<https://www.soard.org/>



ÍNDICE[®]
Acompanhe-nos

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

Estudo publicado na revista *Science Translational Medicine*

Eczema em idade pediátrica associado a outras alergias

Um estudo publicado na revista *Science Translational Medicine* concluiu que as crianças com eczema são mais propensas a desenvolver alergias alimentares, febre do feno e asma à medida que crescem, um fenómeno chamado de marcha atópica.

“Quando as partículas de alimentos se introduzem na pele, em vez de no sistema digestivo, é muito mais provável que causem alergias. As fissuras na pele de pessoas com eczema desencadeiam uma sucessão de doenças alérgicas que se desenvolvem ao longo dos anos”, explica Donald Leung, diretor do departamento de Alergia Pediátrica e Imunologia Clínica do National Jewish Health, nos Estados Unidos.

A pele forma uma barreira protetora, mantendo a hidratação no interior e os



alérgenos e micróbios no exterior.

A investigação de Donald Leung revelou que os portadores de eczema não possuem proteínas e lípidos importantes nas camadas externas da pele, o que resulta em pele seca, irritada e com comichão devido à falta de água nas camadas mais profundas.

Coçar a pele seca e irritada danifica ainda mais a barreira protetora da pele e ativa o sistema imunitário.

O investigador e equipa descobriram que as partículas alimentares que penetram nas fissuras da pele desencadeiam uma resposta alérgica e, consequentemente, levam a que o sistema imunitário desenvolva não só eczema e alergias alimentares, mas também febre e asma.

Donald Leung recomenda uma higiene cuidada e uma hidratação profunda com cremes e unguentos, de maneira a manter a água retida na pele e evitar irritação e coceira.

O especialista alerta ainda para se ter cuidados redobrados com a hidratação dos bebés, cuja pele é ainda mais sensível, seca e propensa a desenvolver eczema e marcha atópica.

Saber Mais:

<https://www.sciencedaily.com/releases/2019/07/190717230345.htm>

<https://www.msmanuals.com/pt-pt/casa/dist%C3%BArbios-da-pele/coceira-e-dermatite/dermatite-at%C3%B3pica-eczema>

“
os portadores de eczema não possuem proteínas e lípidos importantes nas camadas externas da pele
”

Revela estudo internacional

Exposição ao sol na gravidez relacionado com melhor aprendizagem de bebês

Um novo estudo do Instituto de Saúde e Bem-Estar da Universidade de Glasgow, no Reino Unido, mostrou que as crianças cujas mães não recebem sol suficiente durante a gravidez podem ter maior probabilidade de desenvolver dificuldades de aprendizagem.

A descoberta é baseada em dados de mais de 422 mil crianças em idade escolar na Escócia. Os baixos níveis de exposição aos raios UVB, mas não à luz solar UVA, durante toda a gravidez foram ligados a dificuldades de aprendizagem mais tarde.

Como apenas raios UVB foram implicados, os pesquisadores suspeitam que o efeito esteja relacionado com a produção insuficiente de vitamina D. A exposição à vitamina D no primeiro trimestre da gravidez é essencial para o desenvolvimento do cérebro fetal.

A percentagem de crianças com dificuldades de aprendizagem variou por mês de concepção: de quase 17 por cento entre crianças concebidas em julho a 21 por cento entre as concebidas em fevereiro, março e abril, quando a exposição à luz solar é menor. No entanto, o estudo não conseguiu provar uma relação de causa e efeito.

De acordo com os investigadores, a dificuldade de aprendizagem pode ter efeitos profundos sobre a vida da criança afetada e da sua família, e a importância do estudo é que sugere uma forma possível de prevenir dificuldades de aprendizagem nalgumas crianças.



Os autores afirmaram, contudo, que são necessários testes clínicos para confirmar se tomar suplementos de vitamina D durante a gravidez pode reduzir o risco de dificuldades de aprendizagem.

Saber Mais:

<http://www.boasaude.com.br/blogboasaude/index.php/exposicao-ao-sol-durante-a-gestacao-esta-diretamente-relacionada-ao-aprendizado-de-bebes/>

<https://revistacrescer.globo.com/Gravidez/Saude/noticia/2018/07/qual-importancia-da-vitamina-d-na-gravidez.html>

Curso capacita para responder a situações que ameaçam a vida

ESEnfc premeia alunos com curso de suporte avançado de vida no adulto

A Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnfc) premiou 24 dos seus melhores alunos na disciplina de Enfermagem em Emergências (4.º ano da licenciatura) com um curso de Suporte Avançado de Vida no Adulto.



Orientado por professores do Grupo de Projeto de Formação, Assessoria e Investigação em Reanimação (GPFAIR), estrutura pertencente à ESEnfc que realiza formação acreditada pelo Conselho Português de Ressuscitação, este curso de dois dias, que terminou esta terça-feira, 30 de julho, decorreu no Centro de

Simulação de Práticas Clínicas da ESEnfc.

Entre outros objetivos, o curso visa aprofundar conhecimentos e competências necessários à identificação de situações de doença suscetíveis de ameaçar a vida humana, capacitar para a tomada de decisões com vista à prevenção da paragem

cardiorrespiratória numa pessoa gravemente doente, reanimar a pessoa em situação de paragem cardiorrespiratória e prestar cuidados de qualidade pós-reanimação, de forma a minimizar sequelas.

Paralelamente, com o curso de Suporte Avançado de Vida no Adulto estimula-se a formação em liderança

de equipa em contexto de primeiros socorros e de reanimação.

Luís Paiva, Luís Oliveira, Pedro Sousa, Rui Baptista, Rui Gonçalves e Verónica Coutinho foram os docentes responsáveis pela formação.

Em funcionamento desde 2006, o GPFAIR colabora com outras instituições na elaboração e implementação de projetos relacionados com os primeiros socorros e reanimação. A investigação na área das urgências/emergências, dos primeiros socorros e da reanimação constitui outro propósito deste Grupo.

Saber Mais:

<https://www.esenfc.pt/pt/page/3651/257>

<https://www.esenfc.pt/pt/courses/100001>

<https://www.esenfc.pt/event/event/home/index.php?target=home&event=298&defLang=1>

Sinais dos distúrbios alimentares podem ser detetados precocemente

Prever ocorrência de anorexia e bulimia é possível

Problemas graves de distúrbio alimentar - como anorexia e bulimia - podem dar sinais de alerta precoces, permitindo uma intervenção com mais probabilidade de êxito do que quando o problema já se manifestou.

A descoberta, feita por investigadores da Universidade de Swansea, no Reino Unido, promete dar aos pais e médicos uma oportunidade de melhor de detetar esses distúrbios alimentares mais cedo.

Os resultados, publicados no *British Journal of Psychiatry*, mostram que pessoas diagnosticadas com um distúrbio alimentar apresentam taxas mais altas de outras condições e de prescrições nos anos anteriores ao seu diagnóstico.

Para isso, a equipa analisou os registos de saúde eletrónicos anónimos e as internações hospitalares de 15 558 pessoas diagnosticadas como tendo transtornos

“olhar para um, ou uma combinação, desses fatores pode ajudar a identificar os distúrbios alimentares mais cedo”

alimentares entre 1990 e 2017.

Nos dois anos anteriores ao seu diagnóstico, os dados mostram que estas 15 558 pessoas tiveram: níveis mais altos de outros transtornos, como transtornos de personalidade, distúrbios relacionados com o consumo de álcool ou depressão; níveis mais altos de acidentes, lesões e lesões autoprovocadas; maior taxa de prescrição de medicamentos para o sistema nervoso central,



como antipsicóticos e antidepressivos e maior taxa de prescrições de medicamentos gastrointestinais (para constipação e problemas estomacais, por exemplo) e de suplementos dietéticos (multivitaminas, ferro etc.).

Desta forma, olhar para um, ou uma combinação, desses fatores pode

ajudar a identificar os distúrbios alimentares mais cedo, afirmaram os autores do estudo.

Saber Mais:

<https://www.diariodasaude.com.br/news.php?article=e-possivel-prever-ocorrencia-anorexia-bulimia-dizem-pesquisadores&id=13553>

<https://medicoresponde.com.br/o-que-e-anorexia-e-quais-as-suas-causas/>

SAÚDE E BEM-ESTAR

Estética e autoestima

Influência na saúde e bem-estar pessoal





Engana-se quem pensa que os conceitos e padrões de beleza são invenções modernas. Já na Grécia antiga existiam padrões de beleza muito bem estabelecidos. Estes modelos sofreram alterações ao longo dos tempos e homens e mulheres procuraram adaptar-se às mudanças para conseguir a aprovação das pessoas ao seu redor.



Para se ter uma ideia, houve uma época em que as mulheres usavam espartilhos para afinar a cintura e elevar os seios, mas estes eram tão justos que muitas chegavam a desmaiar. Quanto aos homens, usavam perucas, maquilhagem e até saltos altos – tudo em prol da beleza!

Ainda que para muitas pessoas cuidar da aparência seja considerado uma vaidade fútil e sinal de



superficialidade, não há dúvidas de que sentirmo-nos bonitos nos traz felicidade, confiança e nos deixa satisfeitos com a imagem que transmitimos aos outros. É um sinal de autoestima.

Tão rara nos dias de hoje, essa qualidade nada mais é do que a valorização que alguém atribui a si mesmo, e que permite gerar um acréscimo de confiança nas suas próprias ações e pensamentos. Uma autoestima equilibrada torna-se uma ferramenta poderosa, uma vez que contribui para a saúde emocional e mental de qualquer indivíduo.

E o resultado desse equilíbrio é positivo em todos os aspetos: pessoas com uma boa imagem de si mesmas são mais seguras, não têm medo de desafios e superam os problemas com mais facilidade e resiliência.

“
**peessoas com
 uma boa
 imagem de si
 mesmas são
 mais seguras**
 ”

A autoestima é a nossa autoimagem, a valorização que cada ser humano se atribui, e o quanto se aprecia. Ela pode ser influenciada por fatores internos – o valor que damos às nossas conquistas e o bem estar com a nossa aparência –, ou externos, como a forma como recebemos elogios ou críticas. Por isso a estética – o conceito do que é belo – é um importante influenciador da autoestima.

Preocupar-se com a imagem pessoal, com a beleza, é

sinónimo de saúde e bem-estar.

Mas cuidar da beleza envolve mais do que se mostrar bonito para o mundo, trata-se, na verdade, de uma terapia de autoestima, autoconfiança e segurança, que vai influenciar a maneira como a pessoa lida com o mundo, como interage com as demais pessoas, como encara as suas relações, o seu desempenho profissional e nos estudos, e também a sua vida amorosa.

Ironicamente são muitas as pessoas que não gostam do que vêem refletido no espelho – homens e mulheres que não se sentem bem consigo próprias, seja por um aspeto envelhecido, deformações ou atrofias, seja por alterações corporais que sofreram, muitas vezes provocadas pela gravidez

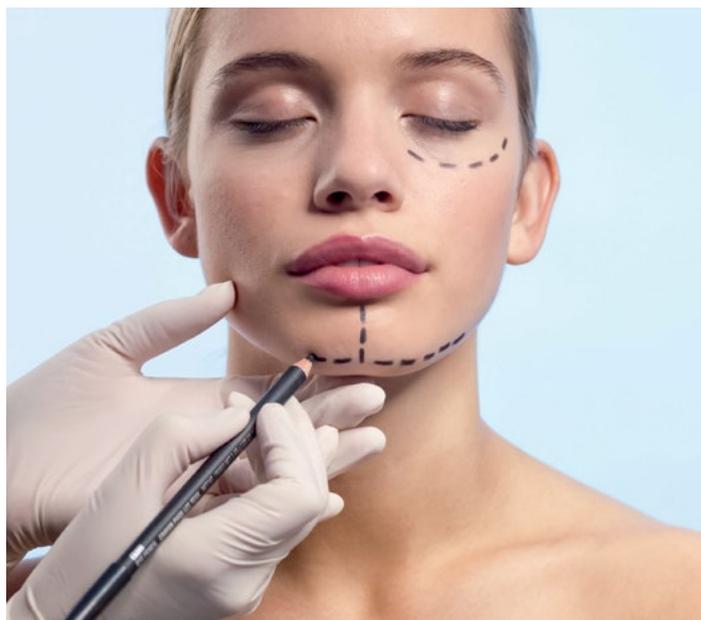
ou pelo efeito do tempo e da gravidade no corpo. A consequência é a perda da autoestima.

Em busca da autoestima perdida: os procedimentos estéticos

A beleza e a estética têm uma relação direta com a saúde. A confirmá-lo o moderno conceito de saúde da Organização Mundial da Saúde (OMS), que define saúde como um estado de completo bem estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença, como antes.

O que a nossa natureza entende como “beleza” são os sinais físicos e comportamentais de uma boa saúde tais como pele macia, corpo atraente, simetria facial, cabelos sedosos, e alegria de viver.

No encaixo de uma aparência física mais atraente e elevação da autoestima, algumas pessoas investem em tratamentos estéticos. Manter a pele, os cabelos e o corpo impecáveis é o objetivo de quase todas as mulheres – e de cada vez mais homens. Querem ver-se jovens, ganhar confiança, recuperar a forma física, estar a 100 por cento e preocupam-se com isso. E nada melhor do que os procedimentos estéticos



“
A beleza e a estética têm uma relação direta com a saúde.
”

para os ajudar a alcançar esse objetivo.

A face, a mama, a cintura, e o abdómen são as zonas que as mulheres mais desejam corrigir/tratar. As inquietações são muitas, mas as soluções também.

Seja para tirar rugas, para amenizar olheiras, redefinir as maçãs do rosto ou acabar com a flacidez do pescoço, as opções para rejuvenescimento do rosto são inúmeras e muitas vezes sem necessidade de cirurgia. A escolha mais frequente acaba por

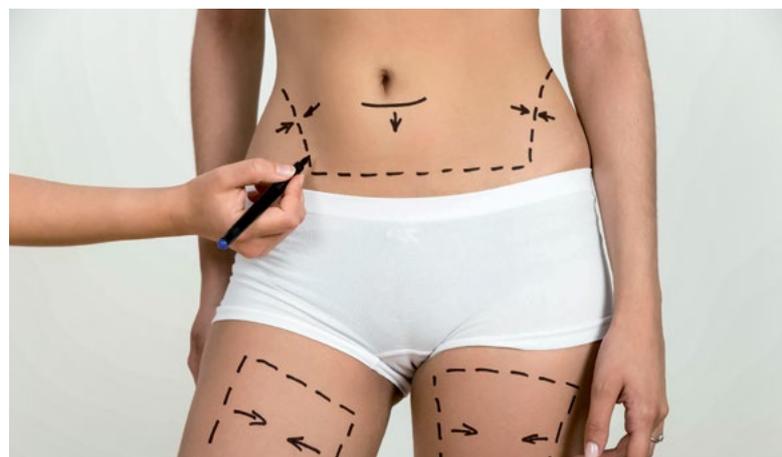
ser a utilização de toxina botulínica, medicamento injetado nos músculos, paralisando-os e acabando com as tão indesejadas rugas da testa e entre as sobrancelhas, o “código de barras” e os “pés de galinha”. O efeito não é eterno e, para mantê-lo, é requerida a repetição de tempos a tempos, mas o procedimento é rápido e sem marcas, podendo até ser realizado numa pausa de hora de almoço.

Outra das preocupações é a estrutura ou o

tamanho do nariz, quando não é proporcional aos restantes componentes do rosto. A rinoplastia é um procedimento cirúrgico muito comum que tem principalmente dois objetivos: estético (corrigir a dismorfia, alterar o tamanho ou formato, a largura das narinas ou o ângulo entre o nariz e o lábio superior; ou funcional (otimizar a função respiratória).

Tal como qualquer procedimento cirúrgico, no pós-operatório, poderá haver algum desconforto, equimoses e edema, sobretudo, à volta dos olhos. Estes sintomas começam a desaparecer nos primeiros dias após a cirurgia e vão regredindo ao longo do tempo.

Ao nível da mama, o aumento continua a ser o procedimento cirúrgico mais procurado, seja porque a mama sempre teve menos volume do que o desejado, ou pelas alterações da maternidade. O tempo de recuperação



é curto (a paciente pode ir trabalhar em poucos dias) e as cicatrizes vão desaparecendo com o tempo.

Já a cintura, querem-na bem delineada. Através da lipoaspiração, em apenas uma a duas horas no bloco operatório, podem livrar-se das gordurinhas indesejadas e ainda conseguem definir a musculatura. Mas atenção! A lipoaspiração não é um procedimento para perda de peso. Permite corrigir o contorno e eliminar áreas de gordura localizada que muitas vezes, mesmo no ginásio, é difícil de solucionar. O exercício físico e uma alimentação saudável são fatores essenciais para manter e ampliar os resultados.



Para casos mais complexos, como perda de muito peso ou em alguns casos de pós-gravidez, em que o abdómen fica naturalmente mais flácido e com excesso de pele, a opção certa é uma abdominoplastia. Com

uma incisão baixa, em forma de meia-lua, remove-se cirurgicamente o excesso de pele e gordura que se encontra entre o umbigo e a púbis. Apesar da extensão da cicatriz, esta é efetuada numa posição abaixo da linha do bikini para evitar qualquer problema de exposição.

Um dos problemas mais temidos pelas mulheres, e que afeta das mais magras às mais gordinhas, é a celulite. Apesar de serem eficazes, a mulher deve ter em mente que nenhum procedimento estético, por melhor que seja funciona, se não se mudar o estilo de vida, e este em particular. As opções são a Drenagem linfática, a Massagem modeladora, a Endermologia, a Radiofrequência, e a Mesoterapia.

O segredo para controlar o problema da celulite é aliar o tratamento mais adequado a cada caso, a um estilo de vida mais saudável, com um bom regime alimentar e uma rotina de prática de desporto.

Mas o cuidado com a aparência não é preocupação exclusiva das mulheres. A vaidade masculina tem vindo a aumentar e longe vão os dias em que a única preocupação eram os cabelos ou, mais especificamente, a ausência



“ A vaidade masculina tem vindo a aumentar

deles – a calvície! Hoje, a realidade é outra e os homens também são assíduos frequentadores das clínicas de estética.

Preocupados em ter uma aparência mais jovem e um corpo mais definido, os homens fazem cada vez mais tratamentos para rejuvenescer e cuidar da pele, amenizar rugas, linhas de expressão, manchas, cicatrizes da acne e eliminar a barriga e gorduras localizadas.

A calvície continua entre os problemas que o sexo masculino mais quer ver solucionado, seja através de medicamentos ou mesmo

de transplante capilar, mas o tratamento da sudorese excessiva nas axilas, a depilação definitiva (na barba, pernas, braços, axilas e costas) e a ginecomastia também se incluem nos procedimentos eleitos.

A ginecomastia é uma das maiores ameaças à autoestima do homem. Trata-se de um desenvolvimento anormal da mama masculina que assume um formato feminino, alteração que afeta psicologicamente o homem e baixa a autoestima, razão que o leva a procurar um cirurgião plástico para o ajudar a resolver o problema. As opções técnicas cirúrgicas incluem a lipoaspiração, a excisão cirúrgica de tecido glandular ou a conjugação de ambas as técnicas.

A duração da intervenção está compreendida entre 30 a 60 minutos e requer anestesia, que pode

ser uma combinação de sedação e anestesia local. As incisões são muito reduzidas e não deixam marca aparente, e o período de recuperação é de cerca de 5 dias.

“
as clínicas de estética ainda oferecem outros serviços e benefícios de que todas as pessoas deveriam desfrutar
”

Para além dos procedimentos referidos, as clínicas de estética ainda oferecem outros serviços e benefícios de que todas as pessoas deveriam desfrutar.

Clínicas de estética promovem bem-estar físico e mental

Se é daquelas pessoas que pensava que as clínicas de estética beneficiavam apenas o corpo vai ficar surpreendido.

Existem tratamentos que, além de estimular o bem-estar físico, possibilitam

o bem-estar mental. No caso das massagens relaxantes, elas ajudam a deixar as preocupações de lado, diminuem as tensões, combatem o stress, controlam a ansiedade, fortalecem o sistema imunológico, aliviam as dores musculares e geram prazer e relaxamento, por meio de movimentos leves e, ao mesmo tempo, firmes.

Estas clínicas disponibilizam tratamentos avançados, aparelhos e técnicas que estimulam o corpo, revigoram, e aumentam a qualidade de vida. Banhos terapêuticos, esfoliações, hidratações, massagens e tratamentos são capazes de fortalecer, cicatrizar, amaciar, reduzir medidas, eliminar gordura e outros efeitos miraculosos pelo físico e pela mente. É só escolher!

Vivemos num período em que a imagem está cada vez mais valorizada. É inevitável que, em frente ao espelho, olhemos para o nosso reflexo e reparemos numa gordura a mais, numa nova ruga, nas formas do corpo, nas peles a mais, no volume a menos



e imaginemos modificar alguma coisa de que não gostamos.

Porém, diante de tantas opções de tratamentos estéticos, devemos sempre avaliar e questionar os limites da estética. O que realmente nos traz benefícios? O que pode gerar algum dano? Estas perguntas são muito importantes e por isso, antes de tomar decisões, não deixe de as fazer!

Saber Mais:

<http://activa.sapo.pt/saude-e-beleza/2018-07-30-Top-5-dos-tratamentos-esteticos-feitos-em-Portugal>

<https://www.saudecuf.pt/mais-saude/artigo/recupere-e-rejuvenesca-o-seu-rosto-tecnicas-da-dermatologia-cosmetica>

<https://www.revistaversar.com.br/conheca-os-quatro-tratamentos-esteticos-mais-realizados-pelos-homens/>





Conclui estudo realizado nos EUA

Alimentos fritos aumentam risco de doenças cardiovasculares

Um novo estudo indicou que as pessoas que ingeriam alimentos fritos de uma a três vezes por semana tinham um risco sete por cento maior de um enfarte no coração e AVC, em comparação com aqueles que comiam frituras menos de uma vez por semana. Para quem comeu fritos diariamente, o risco saltou para 14 por cento.

Este foi um grande estudo, publicado na revista *Clinical Nutrition*, incluindo quase 155 mil veteranos militares dos Estados Unidos. O grupo era composto, na sua maioria, por homens (90 por cento) com idade média de 64 anos.

Os cientistas perguntaram aos participantes do estudo sobre os alimentos que comiam, incluindo fritos. Pouco menos da metade disseram que comiam fritos menos de uma vez por semana. Cerca de um terço ingeriam alimentos fritos uma a três vezes por semana. Apenas um pequeno grupo, cerca de cinco por cento, disse que comeu fritos diariamente.

Durante o acompanhamento do estudo de três anos, quase 6 800 tiveram uma doença cardíaca ou acidente vascular cerebral.

Também é importante notar que, embora o estudo tenha encontrado uma ligação entre os alimentos fritos e o risco de doenças cardíacas e AVC, não se comprovou ser este um elo de causa e efeito.

Também não ficou claro neste estudo que tipos de alimentos fritos as pessoas estavam a comer, e isso pode fazer uma diferença. Mas, geralmente, os alimentos fritos não são saudáveis, uma vez que contêm muita gordura e calorias extras.

Saber Mais:

<http://www.boasaude.com.br/noticias/11963/alimentos-fritos-aumenta-o-risco-de-doencas-cardiovasculares.html>

<http://www.fpcardiologia.pt/alimentacao-na-prevencao-das-doencas-cardiovasculares-2/>

Conclui estudo publicado na revista *Frontiers in Nutrition*

Comer insetos pode prevenir contra o cancro

A alimentação sempre foi apontada como uma das melhores formas de prevenir o desenvolvimento de qualquer tipo de cancro. Agora, contudo, cientistas descobriram uma forma um tanto diferente de evitar a doença: comer insetos.

De acordo com uma pesquisa publicada no periódico científico *Frontiers in Nutrition*, investigadores da Universidade de Roma, em Itália, concluíram que alguns tipos de insetos, como formigas, larvas e gafanhotos, têm mais antioxidantes do que o sumo de laranja.

Sendo assim, reduzem o desenvolvimento de radicais livres potencialmente perigosos no corpo,

protegendo contra danos no ADN.

Os cientistas estudaram vários insetos mortos, incluindo formigas, gafanhotos e grilos. Testaram o pó para descobrir quantos antioxidantes – compostos como as vitaminas A, C e E e betacaroteno – estavam presentes nesses bichos. Apenas as partes solúveis dos insetos foram usadas – as asas e ferrões foram primeiro retirados.

Os testes revelaram que as larvas, lagartas africanas e cigarras gigantes tinham o dobro de antioxidantes, comparativamente ao azeite. Já o grilo e o gafanhoto registavam cinco vezes mais antioxidantes que o sumo de laranja.

“Os insetos comestíveis são uma excelente fonte de proteína, ácidos gordos polinsaturados, minerais, vitaminas e fibras”, disse



o cientista Mauro Serafini, em declarações ao jornal britânico *Daily Mail*.

“No futuro, poderemos também adaptar os regimes alimentares para a criação de insetos, a fim de aumentar o seu conteúdo antioxidante para consumo animal ou humano”, acrescentou.

De acordo com Serafini, quase um quarto das

pessoas no mundo já comem insetos. “O resto da população precisará de um pouco mais de incentivo”, destacou.

Saber Mais:

<https://www.noticiasominuto.com/lifestyle/1290965/comer-insetos-pode-prevenir-cancro-garante-um-novo-estudo>

<https://blog.frontiersin.org/2018/11/07/nutrition-insect-based-food-promotion/>

NOTÍCIAS DA SAÚDE?
ÍNDICE[®] PRO  

Publicidade

Para além de melhorar níveis de açúcar no sangue

Composto presente em malaguetas pode proteger fígado



As malaguetas são conhecidas por auxiliar na perda de peso; no entanto, nem todas as pessoas conseguem tolerar o seu sabor; felizmente, existe uma alternativa mais atenuada: suplementos de di-hidrocapsiato, um composto que pertence à família dos capsinoides e que está estruturalmente relacionado com o composto capsaicina, presente nas malaguetas.

O di-hidrocapsiato não só ajuda a combater a obesidade, como também protege o fígado e melhora os níveis de açúcar no sangue.

Publicado na revista *Nutrition Research*, um estudo examinou se o di-hidrocapsiato poderia, ou não, ser uma alternativa ao consumo de capsaicina; para isso, investigadores indianos analisaram os efeitos protetores do

composto contra as alterações metabólicas causadas pelo consumo de uma dieta rica em gordura em modelos animais, durante 12 semanas.

O estudo mostrou que a suplementação com di-hidrocapsiato reduziu o aumento de peso causado pela ingestão de uma dieta rica em gordura; esta suplementação também reduziu significativamente os níveis de triglicédeos

e insulina, o que melhorou a tolerância à glicose.

Além disso, a administração de di-hidrocapsiato suprimiu a acumulação de lípidos no tecido adiposo branco e no tecido adiposo castanho, visando genes envolvidos no gasto energético e na biogénese mitocondrial, respetivamente.

No geral, as descobertas indicam que a ingestão de di-hidrocapsiato previne a obesidade e a doença hepática gordurosa e melhora a tolerância à glicose, bem como alterações intestinais induzidas por uma dieta hípér-lipídica.

Saber Mais:

<https://www.food.news/2019-07-18-compound-in-pepper-can-protect-the-liver-improve-blood-sugar.html>

<https://www.hospitalsirio-libanes.org.br/imprensa/noticias/Paginas/5-folhas-protegem-seu-figado-de-gordura-que-pode-causar-cirrose-e-ate-cancer.aspx>

Estudo realizado por investigadores do Reino Unido

Distúrbios alimentares associados a sintomas depressivos em mulheres ao longo da vida

Mulheres com distúrbios alimentares apresentam maiores sintomas depressivos ao longo da vida, de acordo com um estudo publicado no *British Journal of Psychiatry*.

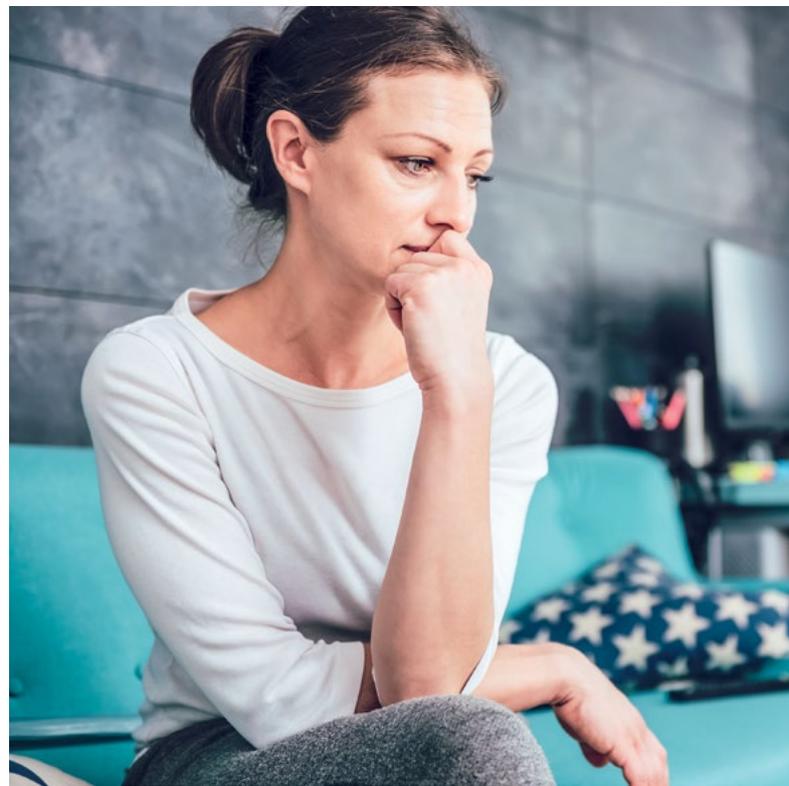
Cientistas britânicos usaram dados do Estudo Longitudinal Avon de Pais e Filhos (9 276 mulheres) para modelar trajetórias de sintomas depressivos a partir da 18.^a semana de gravidez até 18 anos pós-natais em mulheres com transtornos alimentares auto-relatados ao longo da vida (anorexia nervosa, bulimia nervosa ou ambas).

Os cientistas descobriram que 1,4 por cento das mulheres relataram um diagnóstico de anorexia nervosa ao longo da vida; 1,6 por cento relataram bulimia nervosa; e 0,6 por cento relataram ambos os transtornos.

Em comparação com mulheres sem distúrbios alimentares, mulheres com transtornos alimentares ao longo da vida apresentaram maiores scores de sintomas depressivos, mesmo após o ajuste para fatores de confusão.

Houve uma associação dose-resposta entre maior imagem corporal e preocupações alimentares na gravidez e trajetórias mais graves de sintomas depressivos.

O estudo concluiu que as mulheres com distúrbios alimentares experimentam sintomas depressivos persistentemente maiores ao longo da vida.



A oferta de mais treinamento para profissionais de saúde sobre como reconhecer distúrbios alimentares durante a gravidez pode ajudar a identificar sintomas depressivos e reduzir a carga de doença a longo prazo resultante dessa comorbidade, afirmaram os autores do estudo.

Saber Mais:

<http://www.boasaude.com.br/noticias/11954/existe-associacao-entre-depressao-e-disturbios-alimentares-em-mulheres-ao-longo-da-vida.html>

<https://www.vittude.com/blog/disturbios-alimentares-causas-sintomas-tratamentos/>

Graças ao composto resveratrol

Vinho pode ser eficaz no combate ao cancro do pulmão

Um estudo internacional concluiu que um poderoso composto encontrado no vinho é capaz de matar células do cancro do pulmão. A pesquisa apontou que o resveratrol, presente nas uvas, reduziu o número de células cancerosas pela metade em testes científicos realizados em ratos.

As cobaias tinham sido expostas a um químico cancerígeno, existente no fumo do cigarro.

Alguns dos roedores desenvolveram cancro do pulmão e receberam o resveratrol por 26 semanas. No segundo grupo, havia ratos que não tinham desenvolvido a doença, mas que também receberam o composto. No terceiro grupo estavam outros animais doentes, que não receberam tratamento.

O composto apenas alcança o pulmão quando inalado e, como tal, os ratos receberam-no por via nasal.

Os resultados da pesquisa, publicada na revista *Scientific Reports*, mostraram que o resveratrol reduziu o número de células do tumor em 45 por cento nos ratos doentes. Esses animais também tinham alguns tumores que diminuíram em tamanho após a terapia.



Nos ratos que estavam sem a doença no início do estudo, 37 por cento desenvolveram cancro do pulmão durante a experiência. “O resveratrol pode, sim, ter um papel na prevenção contra o cancro do pulmão”, disse o autor da pesquisa, o professor Muriel Cuendet ao jornal britânico *The Daily Mail*.

Quando tomado como um comprimido, o resveratrol desfaz-se em poucos minutos, muito antes de alcançar o pulmão. “O nosso desafio consistiu em encontrar uma fórmula em que a substância poderia ser solúvel em grandes quantidades”, revelou o outro autor

da pesquisa, Aymeric Monteillier. Quando inalada, a concentração de resveratrol foi 22 vezes maior do que quando tomada por via oral.

Atualmente, os cientistas estão a planear um teste para humanos de modo a determinar quem pode receber um tratamento preventivo com o resveratrol. Como o composto já é utilizado em suplementos alimentares, é sabido que é seguro, o que pouparia testes de segurança.

Saber Mais:

<https://www.noticiasaminuto.com/lifestyle/1296513/beer-wine-can-kill-lung-cancer-cells-reveals-new-study>

<https://pulmonale.pt/cientistas-afirmam-vinho-tinto-pode-combater-cancro-do-pulmao/>

Descubra quais são

Há cinco alimentos que não deve pôr no frigorífico

Há alimentos que não devem ser colocados no frigorífico porque podem perder as suas propriedades ou mesmo sofrem uma alteração no sabor e deteriorarem-se mais rapidamente.

Esses alimentos devem ser conservados fora do frigorífico e, mesmo estando expostos ao ambiente natural, conseguem resistir um tempo considerável sem estragarem.

Esta é a lista de cinco alimentos básicos, usados muitas vezes várias vezes ao dia, que devem ficar na despensa:

1. Tomate: é um dos alimentos que mais acaba incorretamente na prateleira do frigorífico. O frio faz com que esta fruta se deteriore mais rapidamente e perca o sabor natural. O tomate deve ser colocado na fruteira com a cabeça para baixo.



2. Cebola: as cebolas necessitam de ventilação. O interior húmido do frigorífico faz com que se estraguem rapidamente, como tal, é melhor mantê-las na despensa. Outro detalhe importante: mantenha-as longe das batatas, caso contrário estas irão apodrecer num curto espaço de tempo.



3. Alho: o alho também precisa de ventilação. Mais ainda, o frigorífico pode alterar o sabor do alimento e causar a formação de mofo. Guarde-o solto, exposto ao ar, e o alho irá durar tranquilamente dois meses. Quando estiver picado, pode então ser armazenado no frigorífico, mas coma-o assim que possível.



4. Batatas: comuns ou doces, as batatas não devem ser colocadas no frio porque o amido transforma-se em açúcar e muda não só o sabor, mas a cor e a textura. Um local fresco, arejado e escuro é ideal, como um saco de papel aberto dentro da despensa.



5. Melões e melancias: pesquisas recentes descobriram que deixar estas frutas à temperatura ambiente ajuda a manter os seus antioxidantes e nutrientes benéficos para a saúde intactos. Depois de fatiadas, podem então permanecer no frigorífico até um período máximo de quatro dias.



Saber Mais:

<https://www.noticiasamimnuto.com/lifestyle/1293932/cinco-alimentos-que-jamais-deve-colocar-no-frigorifico-surpreenda-se>

<https://www.e-konomista.pt/alimentos-que-nao-deve-guardar-no-frigorifico/>



Em casa

Cerca de 14% das crianças portuguesas até aos nove anos expostas ao fumo do tabaco

Cerca de 14 por cento das crianças portuguesas até aos nove anos são expostas diariamente ou ocasionalmente ao fumo do tabaco em casa, percentagem que sobe para os 32,6 por cento nos alunos do quarto ano de escolaridade, revela um estudo da Universidade do Minho.

A investigação, que decorreu entre janeiro e setembro de 2016, é um estudo transversal descritivo que envolveu uma amostra representativa de 2 396 crianças portuguesas dos zero aos nove anos de idade.

O estudo revela que 5,4 por cento das crianças estão duplamente expostas ao fumo ambiental do tabaco em casa e no carro.

Segundo ainda a investigação, 5,8 por cento das crianças estão expostas ao fumo em casa diariamente e 8,5 por cento ocasionalmente.

O estudo verificou que 6,1 por cento das mães e 11,2 por cento dos pais fumam no domicílio. Constatou também que 4,5 por cento das mães e 8,3 por cento dos pais fumam no carro.

De acordo com o estudo, a exposição ao fumo é maior nas crianças cujos pais têm um menor nível de escolaridade (19,6 por cento) do que naquelas em que os pais têm mais estudos (6,2 por cento).

Essas diferenças foram estatisticamente significativas na amostra total e na maioria das regiões avaliadas (Norte,

Centro, Área Metropolitana de Lisboa, Algarve, Região autónoma dos Açores).

Na maioria das regiões do país, mais de 25 por cento das crianças, com pelo menos um pai fumador, foram expostas ao fumo, refere o estudo.

A investigação também aponta que o tabagismo em casa dos pais é um fator de risco para as crianças se tornarem fumadoras no futuro.

“Uma vez que a principal fonte de exposição das crianças ao fumo ambiental do tabaco é o tabagismo dos

pais, é necessário promover a cessação tabágica junto dos mesmos, assim como implementar a proibição de fumar no carro”, defende o estudo coordenado por José Precioso, do Instituto de Educação da Universidade do Minho.

Saber Mais:

<https://www.jn.pt/nacional/interior/cerca-de-14-das-criancas-ate-aos-9-anos-expostas-ao-fumo-do-tabaco-em-casa-11170799.html>

<https://www.radiocalheta.pt/cerca-de-14-das-criancas-ate-aos-9-anos-expostas-ao-fumo-do-tabaco-em-casa>

Cerca de 770 mil pessoas em todo o mundo morreram de doenças relacionadas com a SIDA em 2018, uma queda de um terço desde 2010, de acordo com um relatório da Organização das Nações Unidas (ONU), a que a agência Lusa teve acesso.

Indica relatório da ONUSIDA

Doenças relacionadas com a SIDA mataram cerca de 770 mil pessoas em 2018 no mundo

Este número está abaixo dos 800 mil registados em 2017 e é muito menor do que a hecatombe registada no pico da epidemia, em 2004 (1,7 milhões), segundo a agência da ONU dedicada à luta contra a epidemia.

Além disso, mais de três em cada cinco pessoas seropositivas - 23,3 milhões dos 37,9 - estão sob terapia antirretroviral, o que significa que não podem mais transmitir o vírus da SIDA se as terapias forem acompanhadas corretamente. Essa é a proporção mais alta de sempre e é cerca de dez vezes maior do que em meados dos anos 2000.

O número de novas infeções estabilizou relativamente aos anos anteriores (1,7 milhões).

Esses números globais escondem, no entanto, fortes disparidades regionais, sublinha o documento do Programa Conjunto das Nações Unidas sobre o VIH/SIDA (ONUSIDA), para quem a luta contra a doença não está a progredir como deveria.

Globalmente, o declínio no número de mortes e melhor acesso ao tratamento pode ser explicado pelo progresso significativo feito na África do Sul e Oriental, as regiões historicamente mais afetadas pela SIDA. É aqui que vive mais da metade da população mundial afetada pelo vírus.

Contudo, o relatório lembra que alguns indicadores são preocupantes em certas zonas do mundo. Por exemplo, na Europa de Leste e na Ásia Central, o



número de novas infeções aumentou 29 por cento desde 2010.

De igual modo, o número de mortes por SIDA aumentou em cinco por cento nestas regiões e nove por cento no Médio Oriente e Norte de África nos últimos oito anos.

Saber Mais:

<https://www.noticiasaoiminuto.com/mundo/1288880/cerca-de-770-mil-morreram-de-doencas-relacionadas-com-sida-em-2018>

https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2018/04/RETRATO-DA-SAUDE_2018_compressed.pdf

Revela estudo publicado no *Journal of Clinical Investigation*

Infeção por VIH pode causar problemas cognitivos

Um estudo de cientistas da Universidade de Pittsburgh, da Universidade de Yale e da Universidade da Carolina do Norte, todas nos Estados Unidos, mostrou que, ao fim de dez anos de tratamento, o vírus do VIH ainda se encontrava alojado no líquido cefalorraquidiano em cerca de metade dos 69 participantes de um ensaio clínico. O estudo foi publicado no *Journal of Clinical Investigation*.



Sabe-se que durante o tratamento antirretroviral, algum ADN do VIH ainda permanece em algumas células sanguíneas e daí não ser curada a infeção. Contudo, desconhecia-se a

persistência do vírus no cérebro.

Das pessoas identificadas como tendo o vírus alojado neste local, cerca de 30 por cento demonstraram debilitação cognitiva.

Várias hipóteses foram colocadas pelos investigadores para esta associação, incluindo que poderá não ser a presença atual do vírus a causa dos problemas cognitivos.

Existe a possibilidade de a infeção inicial se ter dado com maior prevalência nas células do sistema nervoso central

“É difícil tratar infeções escondidas no cérebro e o VIH provavelmente não é exceção à regra.”

que, neste momento, ainda preservam o vírus, ou os problemas cognitivos se terem desenvolvido muito cedo, mesmo antes do início do tratamento.

“É difícil tratar infeções escondidas no cérebro e o VIH provavelmente não é exceção à regra. O nosso trabalho vem ajudar na procura por uma cura da infeção pelo VIH”, disse John Mellors, autor sénior do estudo.

Este achado ajuda a expor a razão pela qual algumas pessoas, cujo vírus está controlado, experienciam problemas de memória, de concentração e em realizar tarefas complexas e, enquanto não existe uma cura que elimine o vírus do cérebro, ajuda os médicos a identificar quais os pacientes que requerem mais atenção a nível cognitivo.

Saber Mais:

<https://www.upmc.com/media/news/071519-mellors-hiv-spinal>

<https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/28036>

ADVERTÊNCIAS?



ÍNDICE[®] PRO



Android e iOS

Compatível com as últimas versões

Faça Download Gratuito nas App Stores



Google play



Available on the
App Store



Compatível com as últimas versões iOS e Android

ÍNDICE[®] PRO

  **Android e iOS**

Faça Download Gratuito nas App Stores

