

TABACO AQUECIDO

MENOS PREJUDICIAL QUE O TABACO TRADICIONAL?

€ 3.60 • DOWNLOAD GRÁTIS

SET 2019

TODA A SAÚDE[®]

WWW.INDICE.PT

MAGAZINE DE SAÚDE

FÍGADO GORDO

7 ALIMENTOS QUE DEVE COMER

3 ALIMENTOS QUE DEVE EVITAR

S.O.S.

REPARAR
ESTRAGOS
DO VERÃO

ESPERANÇA DE VIDA

AUMENTA A EXPECTATIVA,
DIVERGEM OS LIMITES...

DOENÇAS DA TIROIDE

UMA GLÂNDULA,
MÚLTIPLOS PROBLEMAS!

PESO A MAIS

ENTRE OS PORTUGUESES

DESCUBRA O SEU PESO IDEAL COM O IMC



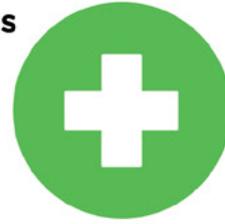
ISSN: 1646-3668



9 771646 366003



Farmácias



Medicamentos



Interações



www.indice.pt

Artigos



Notícias



Suplementos



Magazines



... e Muito mais



6 **S.O.S.** **Pós-Verão:** **como** **reparar** **os estragos**

Cuidados essenciais
para pele,
cabelo e unhas



20 **Doenças da tiroide**
Uma glândula, múltiplos
problemas!

34 **Peso a mais entre os
portugueses**
Descubra o seu peso ideal
com o IMC



48 **Esperança de vida**
Aumenta a expectativa,
divergem os limites...

12 **Controle alimentar**

Publicidade a alimentos pouco saudáveis vai ser limitada

13 **Dieta e exercício**

Exercício físico também pode contribuir para aumento de peso

14 **Dieta materna**

Dieta materna rica em gordura protege prole contra Alzheimer

15 **Dieta mediterrânica**

Dieta mediterrânica pode ser benéfica durante gravidez



16 **Dietas**

Gorgura no fígado: descubra sete alimentos que deve comer para combater o problema e quatro a evitar

17 **Envelhecimento populacional**

Portugal tem falta de cuidados psiquiátricos na terceira idade

18 **Envelhecimento saudável**

Treino de resistência é essencial para adultos mais velhos

19 **Enxaqueca materna**

Enxaqueca na gravidez aumenta risco de complicações gestacionais

26 **Geriatría**

Stress pode promover declínio cognitivo em mulheres



27 **Maternidade**

Investigadores exploram origem do instinto maternal

28 **Menarca**

Menstruação precoce associada a maior risco de diabetes tipo 2

29 **Musicoterapia**

Música pode reduzir stress antes de cirurgia

30 **Mutilação genital**

Projeto piloto deteta 54 casos de mutilação genital feminina em Portugal

31 **Obstetrícia**

Especialistas nacionais recomendam rastreio universal da anemia e ferropenia às grávidas

32 **Rede hospitalar**

Autorizado investimento na ala pediátrica do Hospital São João

33 **Saúde e ambiente**

Exposição a químicos comuns em plástico pode provocar obesidade infantil



40 **Saúde e bem-estar**

Água com limão é benéfica para a saúde

41 **Saúde e nutrição**

Cevada melhora digestão e promove perda de peso

42 **Saúde e nutrição**

Chocolate negro pode reduzir fatores de risco para doenças cardiovasculares

43 **Saúde e nutrição**

Conheça seis benefícios para a saúde de comer melancia todos os dias



43

44 **Saúde e nutrição**

Consumo de cerejas é bastante benéfico para a saúde

45 **Saúde e nutrição**

Curcuma pode beneficiar pessoas com obesidade

46 **Saúde e nutrição**

Brotos de cevada podem ajudar a tratar doença hepática gordurosa

47 **Saúde e nutrição**

Restrição calórica aumenta anos de vida saudável

54 **Saúde e nutrição**

Sumo de pepino pode ser usado como tónico de saúde

55 **Saúde e nutrição**

Sumo de uva enriquecido com resveratrol mais benéfico para a saúde

56 **Saúde materno-infantil**

Ministra da Saúde defende que é necessário reorganizar maternidades no país

57 **Saúde pública**

Torre de Moncorvo vai instalar desfibriladores em espaços públicos do concelho

58 **Sexualidade**

Consumir frutos de casca rija melhora função sexual

59 **Sono em dia**

Sociedade Portuguesa de Pneumologia recomenda oito dicas para dormir melhor

60 **Tabaco eletrónico**

Novos produtos do tabaco são menos prejudiciais que o tabaco tradicional?



60

61 **Taxas moderadoras**

Dispensa de taxas moderadoras e autonomia dos hospitais promulgadas

62 **Vacinação**

Vacina da gripe diminui morte de idosos nos cuidados intensivos



59

SAÚDE E BEM-ESTAR



S.O.S. Pós-Verão: como reparar os estragos

Cuidados essenciais para pele, cabelo e unhas

A temporada de verão está oficialmente encerrada e o outono já bate à porta, ansioso para entrar! As férias terminaram, a grande maioria de pessoas já regressou ao trabalho e às rotinas, e é tempo de recuperar alguns dos “estragos” causados pela exposição ao sol, à água salgada, e ao cloro das piscinas.



Esta é a altura em que, normalmente, a pele apresenta queixas de todos os maus-tratos que lhe demos durante os meses de calor: acumulação de células mortas, secura, manchas, descoloração e falta de brilho são alguns dos sinais visíveis de pele danificada, a precisar urgentemente de umas férias... das férias.

Os danos, contudo, não se ficam por aqui. O trio sol, cloro e sal também fez estragos no couro cabeludo e no cabelo que se revela seco, desidratado e quebradiço. E até as unhas se ressentiram.



Estas alterações podem contudo ser revertidas e com alguns cuidados especiais e dedicação restaura-se o seu brilho e saúde.

Os primeiros passos para repor os cuidados em dia

Como se não fosse já difícil manter, durante o verão, uma rotina de beleza sem falhas, nessa altura a camada de células mortas sobre a pele tende a aumentar e a engrossar – porque usamos muito protetor solar, porque suamos mais, e porque estamos mais expostos aos elementos –, o que potencia a sua secura.

Para preparar a pele para a nova estação e devolver-lhe toda a vitalidade e saúde, pode começar pelos cuidados de esfoliação.

A esfoliação é um processo especialmente importante pois ajuda a tratar o aspeto mais espesso ou descamativo induzido pela praia, piscina e todas as nossas atividades que, apesar de nos darem um bronzeado lindo e alguma saúde mental, agridem a pele.

“

A esfoliação é um processo especialmente importante pois ajuda a tratar o aspeto mais espesso ou descamativo

”

Para além de permitir a remoção das células mortas da superfície da pele, e abrir portas à aplicação de cuidados hidratantes, a esfoliação vai preparar a pele para, mais facilmente, absorver princípios ativos incorporados nestes tratamentos.

Deve dar-se atenção ao estado e sensibilidade da pele, mas também aos produtos escolhidos. Um bom esfoliante vai ajudar na regeneração, a produzir mais colagénio e melhorar a absorção dos produtos de tratamento. Para o rosto e zonas mais sensíveis deve apostar em esfoliantes com

grânulos mais finos e para o corpo ou áreas mais espessas (como calcanhares) pode e deve optar por cuidados mais grossos.

Deite mãos à obra! O banho é a altura ideal – e mais prática – para o fazer.

Para o banho/duche use produtos adequados ao seu tipo de pele e tenha em mente que, durante um tratamento regenerativo após o verão, deve evitar banhos quentes. A água quente danifica a barreira protetora da pele, tanto no rosto como no corpo, provocando a secura daquele que é o maior órgão do corpo humano. Diminuir a temperatura e o tempo que passa debaixo de água é uma forma de ajudar a pele a recuperar.



Hidratar o corpo é um passo essencial para uma pele mais saudável. Aposte num hidratante que restaura, nutre e suaviza a pele e aplique-o logo após o banho.

A pele facial talvez seja o que mais a preocupa. Até porque é depois do verão que a maioria das manchas começa a aparecer, querendo um

ataque imediato, pois enquanto uma mancha é relativamente nova (com menos de seis meses) ainda se consegue reverter a hiperpigmentação.

De espelho na mão, avalia quase constantemente, todos os estragos que a temporada deixou no seu visual e recorrer a cosméticos poderosos é a única solução para se livrar de uma pele sem viço, e de um rosto com manchas.

Estes cosméticos devem ser adaptados ao tipo de pele e utilizados duas vezes ao dia: de manhã e à noite. De manhã, deve escolher loções hidratantes leves, mas os cosméticos que utilizar à noite devem apresentar uma composição mais rica e uma consistência mais espessa. O creme de noite certo irá, só por si, fornecer uma dose suficiente de nutrientes para uma pele que foi exposta a uma radiação solar intensa e ventos fortes.

Produtos com retinol, ácido glicólico ou vitamina E, utilizados sempre à noite, vão ajudar na regeneração das células e a reduzir alguns dos efeitos do verão. O retinol vai aumentar a produção de colagénio e melhorar as marcas, o ácido glicólico vai esfoliar as células mortas que se acumularam na superfície da pele, e a vitamina E vai agir como uma espécie de lubrificante e proteger as células dos danos oxidativos.

Se ainda não se rendeu às máscaras, nunca a sua pele lhe agradecerá tanto como agora. Há máscaras purificantes, desintoxicantes, hidratantes... Há máscaras para qualquer que seja a necessidade e vão funcionar como um shot de hidratação, brilho e



“
Produtos com retinol, ácido glicólico ou vitamina E, utilizados sempre à noite, vão ajudar na regeneração das células

”

luminosidade – exatamente o que tem em falta neste momento. Então, que espera? Mascare-se!

Também pode levar a sua pele ao SPA. Se tem andado a adiar a ideia de experimentar um tratamento de rosto, esta é a melhor altura para o fazer. Os tratamentos detox, os peelings e as limpezas de pele conseguem, geralmente, reverter os danos causados pelo sol e



atuar: na desidratação (os detox), na descoloração (os peelings) e nas impurezas, eliminando-as e melhorando a acne (limpezas de pele).

Siga estes conselhos e a sua pele revelará o quanto se preocupa com ela. Mas a exposição solar, o contacto com o mar e o cloro das piscinas também afetaram a qualidade do cabelo – a moldura do rosto –, e até as unhas se ressentiram. Também aqui é preciso atuar sem demora!

Dê nova vida ao cabelo e fortaleça as unhas

É comum que os cabelos sofram com as agressões do sol, do mar, do cloro e com o suor no verão, tal como o resto do corpo. Estes agentes atuam destruindo a camada protetora e natural existente nos fios e no couro cabeludo. O resultado – bem visível –, são cabelos secos, sem vida, quebradiços, com pontas duplas e até caspa, dependendo dos cuidados que tiveram durante a época que findou. Outro fator agravante é a frequência com que se amarra o cabelo, inclusive quando molhado, que pode originar a quebra.

“

deve evitar a água quente quando lavar o cabelo, e escolher um champô de limpeza profunda

”

Até pode não gostar de perder muito tempo com o cabelo mas, acredite, a sua dedicação vai compensar no futuro. Para começar, tal como no banho, deve evitar a água quente quando lavar o cabelo, e escolher um champô de limpeza profunda. Se tem o cabelo claro opte por um champô que tenha camomila na sua composição, pois tal ajuda a devolver a cor e brilho ao cabelo.

Com o cabelo seco, é muito importante o uso de um bom condicionador após cada lavagem. Este produto é perfeito para ajudar a reconstruir e a restaurar

os fios queimados pelo sol, bem como a suavizar as pontas ressecadas sem tornar o cabelo pesado. Opte por produtos separados, ao invés de usar 2 em 1 – estes produtos até podem ser muito práticos, mas não são tão eficazes.

A utilização do champô e condicionador adequados vão nutrir as fibras capilares e repor a água, as vitaminas e os minerais perdidos, ajudando a recuperar a saúde e vitalidade do seu cabelo.

Uma vez por semana, deverá aplicar uma máscara intensiva e nutritiva que tenha na sua composição ácidos gordos e óleos naturais, que penetram no cabelo para restaurar a humidade que se pode perder nas estações mais frias. Aconselha-se, ainda, a envolver a cabeça com uma touca de banho e uma toalha enquanto a máscara estiver no cabelo, de forma a que o calor natural do corpo aqueça o produto, e se tire o máximo proveito do tratamento.

Com a chegada do tempo frio é normal que não goste de deixar o cabelo secar naturalmente, e recorra com frequência ao secador e até à prancha de alisar. Porém, para não danificar o cabelo deve utilizar sempre um protetor de calor em spray ou óleo,



de forma a manter o cabelo protegido das agressões das altas temperaturas destes aparelhos.

Não é novidade para ninguém que depois do verão se deve fazer um corte no cabelo: o objetivo é eliminar as pontas espigadas e descoloridas e fortalecer os fios. Mas pode sempre arriscar e fazer algo diferente para mudar o visual.

Aproveite esta visita ao cabeleireiro para fazer uma avaliação do estado do seu cabelo e obter aconselhamento nos produtos a utilizar nos cuidados diários. Além disso, também pode ser necessário equilibrar o tom do cabelo, especialmente no caso de cabelos loiros ou com mechas claras, cujo tom tende a alterar-se pela ação do sol e do cloro. Um profissional de cabelos saberá recuperar a sua cor da maneira correta e mais saudável.

Quem acha que, no verão, apenas a pele e o cabelo sofrem, está muito enganado. A exposição ao calor, à areia, água do mar e piscina aliada a possíveis dietas restritivas praticadas durante a estação diminuem o aporte de vitaminas e minerais responsáveis por manter as unhas saudáveis. Como resultado as unhas tendem a ressecar, descamar, amarelecer e quebrar.

Para corrigir o problema, comece por dar um descanso às unhas. Fique, pelo menos, uma semana sem usar verniz. Para hidratar as cutículas experimente mergulhar os dedos em óleo de coco ou de amêndoas doces regularmente para prevenir o ressecamento e a descamação.

Antes de pintar as unhas use uma base fortalecedora com biotina, queratina, cálcio e silício, que devolverá a “dureza” às suas unhas. E despeça-se definitivamente da



“
uma alimentação equilibrada está entre os principais métodos que promovem a hidratação
”

acetona quando for altura de mudar o verniz. Opte por um removedor que, ao contrário da acetona, contém óleos e outras substâncias que hidratam a pele, e alguns ainda são hipoalergénicos.

Que o cuidado externo com a pele, cabelo e unhas é essencial após o verão, ninguém tem dúvidas. Mas estes cuidados também devem vir de dentro, e uma alimentação equilibrada está entre os principais métodos que promovem a hidratação.

Hidratar de dentro para fora é fundamental. Alguns hábitos simples, como ingerir diariamente entre dois a

três litros de água, e uma alimentação rica em vitaminas e substâncias antioxidantes, auxiliam na recuperação contra os danos causados pelo sol. Alimentos ricos em vitamina C, vitamina E, licopeno, ómega 3, selénio, zinco, resveratrol, e polifenóis são escolhas saudáveis para regenerar a pele.

Não descure o uso do protetor que, apesar de proteger a pele do sol, não deve ser usado apenas em dias ensolarados mas todos os dias, inclusive em dias frios, nublados e também com chuva. Isto porque o sol, mesmo que não apareça, está sempre lá.

Cuide-se, e ponha-se linda para acolher a nova estação. Todas elas nos dão momentos inesquecíveis. Aproveite-os no seu melhor!

Saber Mais:

<https://observador.pt/2016/09/23/como-cuidar-da-pele-depois-dos-excessos-de-verao/>

<https://www.vidaativa.pt/a/cuidados-essenciais-para-um-cabelo-incrive/>

<http://www.unhasfracas.com.br/8-dicas-para-cuidar-das-unhas-verao/>

Alimentos com muito açúcar direcionados a crianças vão ser restringidos

Publicidade a alimentos pouco saudáveis vai ser limitada

Os produtos alimentares que mais aparecem na publicidade para crianças são também os que vão ter mais restrições a partir de outubro, sejam refrigerantes, bolachas ou outros alimentos com excesso de açúcar.



A tabela que define o perfil dos alimentos e bebidas com publicidade dirigida a menores de 16 anos foi publicada em *Diário da República*, num despacho que entra em vigor dentro de dois meses.

O perfil nutricional surge no seguimento da lei aprovada em abril, desti-

nada a restringir determinada publicidade dirigida a crianças.

A lei então aprovada incumbia a Direção-Geral da Saúde (DGS) de identificar os produtos alimentares com elevado valor energético, teor de sal, açúcar, ácidos gordos saturados e ácidos gordos trans.

“Provavelmente as categorias mais atingidas (pelas restrições) são também as que mais publicitam”, disse à Lusa a diretora do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS), Maria João Gregório, ressaltando que se trata de uma medida que afeta produtos como refrigerantes, chocolates, produtos de confeitaria e pastelaria, bolachas, cereais de pequeno almoço ou refeições prontas a consumir.

A tabela, a que a Lusa teve acesso, foi construída tendo em conta as sugestões da Organização Mundial de Saúde (OMS), legislação europeia, investigação científica e a realidade nacional, disse a responsável.

Os valores limite foram definidos categoria a categoria. “Para algumas categorias, podemos ser mais permissivos, na medida em que temos valores mais elevados

porque no global essa categoria tem um valor nutricional interessante. E exemplificou com os iogurtes, com valores limite mais elevados do que chocolates, bolachas e bolos (...)”.

Maria João Gregório não tem dúvidas. A lei também serve para mudar os hábitos alimentares, que se formam numa idade mais precoce e que se mantém na vida adulta, pelo que é importante que se promovam hábitos alimentares saudáveis junto dos jovens.

Saber Mais:

<https://www.dn.pt/vida-e-futuro/interior/alimentos-com-mais-acucar-sal-e-gorduras-vao-ser-banidos-da-publicidade-para-criancas--11225372.html>

<https://rr.sapo.pt/2019/06/23/pais/lei-que-restringe-publicidade-a-alimentos-menos-saudaveis-para-criancas-entra-em-vigor-mas-atraso-da-dgs-limita-os-efeitos/noticia/155535/>

Estudo publicado na revista *Prevention*

Existem muitos fatores que contribuem para a perda de peso, nomeadamente os hábitos de vida, que são um fator importante, mas que podem causar tanto a perda como o aumento de peso.

Exercício físico também pode contribuir para aumento de peso

De acordo com a revista *Prevention*, estar demasiado obcecado com os quilos pode contribuir para um aumento de peso; ao invés de estarem atentas ao peso perdido, as pessoas devem ter em conta os benefícios que têm por praticarem exercício físico.

Quando se aumenta a capacidade física, é comum o apetite também aumentar; de facto, algumas pessoas tendem a ganhar mais peso devido ao aumento do apetite, uma vez que quanto mais calorias o corpo queima, mais calorias necessita para compensar o gasto de energia, o que faz com que as pessoas se sintam com fome, acabando por consumir mais calorias do que aquelas que perderam.

Por outro lado, exercitar-se, comer bem e manter um bom estilo de vida não é suficiente se as pessoas tiverem um problema de saúde contínuo, como problemas de tiroide; a falta de hidratação é outro dos problemas mais frequentes em pessoas que não conseguem perder o peso pretendido.

Por último, alguns estudos afirmam que o levantamento de pesos é mais útil e benéfico para a perda de peso do que o exercício aeróbico; para os cientistas, o levantamento de pesos tende a não estimular tanto o apetite

quanto exercícios de cardio, e aumenta a taxa metabólica de repouso acumulando massa muscular magra.

Saber Mais:

<https://www.deccanchronicle.com/lifestyle/health-and-wellbeing/190819/why-exercising-may-cause-your-weight-to-increase.html>

https://bemstar.globo.com/index.php?modulo=aulas&url_id=304





Mais tarde na vida

Dieta materna rica em gordura protege prole contra Alzheimer

Uma dieta rica em gordura pode ser prejudicial para a saúde, mas para as futuras mães, pode fazer toda a diferença quando se trata de prevenção da doença de Alzheimer para os seus filhos.

Um estudo publicado na revista *Molecular Psychiatry* mostrou que o alto consumo de gordura por parte das mães durante a gestação pode proteger a prole de mudanças cerebrais características da doença de Alzheimer.

Investigadores da Universidade de Temple, nos Estados Unidos, analisaram a ingestão de gordura materna especificamente durante o período de gestação em ratos modificados para desenvolver a doença de

Alzheimer; ratos fêmeas que estavam prenhes foram alimentadas com uma dieta rica em gordura desde o início até o final da gestação.

No momento em que nasceram os filhos, as progenitoras mudaram para uma dieta regular, que foi mantida durante o período de lactação. Os descendentes dessas fêmeas foram mantidos na mesma dieta regular durante toda a vida.

Aos 11 meses de idade, os filhos foram

submetidos a testes comportamentais para avaliar a capacidade de aprendizagem e memória e os cientistas descobriram que os animais de fêmeas alimentadas com uma dieta rica em gordura durante a gestação tiveram melhor aprendizagem e habilidades de memória do que as suas contrapartes nascidas de progenitoras alimentadas com uma dieta regular durante a gestação.

As melhorias observadas na memória e aprendizagem foram associadas à

manutenção de uma boa integridade sináptica.

De facto, filhos de fêmeas expostas a uma dieta rica em gorduras tiveram melhorias significativas na função das sinapses quando comparadas com filhos de progenitoras em dieta regular, concluíram os autores.

Saber Mais:

<https://medicalxpress.com/news/2019-08-high-fat-diet-utero-alzheimer-mice.html>

<http://alzheimerportugal.org/pt/text-0-15-22-119-alimentacao>

Revela novo estudo

Dieta mediterrânea pode ser benéfica durante a gravidez

Um novo estudo indica que seguir a dieta mediterrânea durante a gravidez ajudaria a evitar a diabetes gestacional e o ganho de peso em excesso.

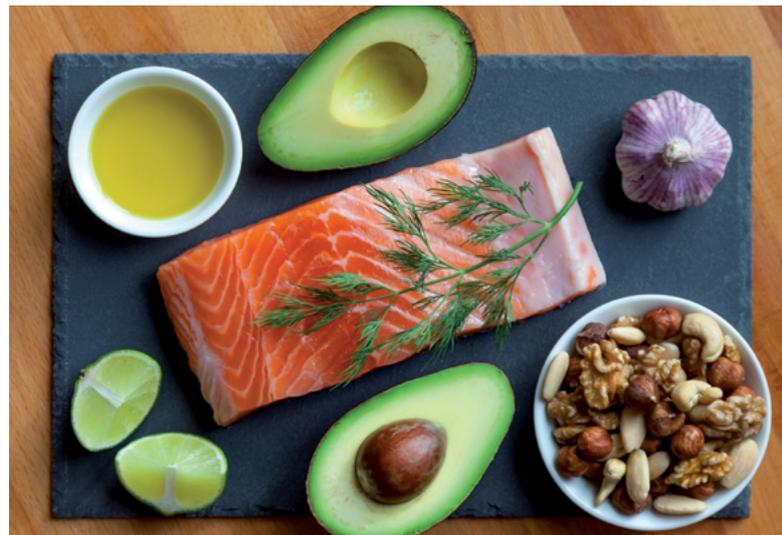
Segundo este novo estudo, as mulheres que ingeriram uma dieta de estilo mediterrâneo - incluindo 30 gramas de nozes mistas por dia e azeite extra virgem - tiveram um risco 35 por cento menor de desenvolver diabetes na gestação ("diabetes gestacional") e ganharam 1,25 kg a menos, em média, do que as outras.

Ao todo, 1 252 mulheres foram estudadas, divididas em dois grupos. Dados basais estavam disponíveis para 593 mulheres no grupo de intervenção, onde a dieta mediterrânea foi aplicada (93,3 por cento de acompanhamento, 553/593) e 612 no grupo controle (95,6 por cento de acompanhamento, 585/612).

As descobertas sugerem que uma dieta de estilo mediterrâneo poderia beneficiar mulheres obesas, hipertensas ou com níveis elevados de colesterol antes de engravidar.

Mas os pesquisadores acrescentaram que o regime alimentar - que é rico em vegetais, frutas, grãos integrais, feijões, nozes, sementes e azeite - não reduz o risco geral de complicações para a mãe e o bebê.

Assim, concluindo-se, a partir deste estudo, que as mulheres que estão sob risco de diabetes gestacional deveriam ser encorajadas a adotar uma dieta mais saudável



no início da gravidez. Especificamente, elas deveriam comer mais nozes, azeite extra virgem, frutas e grãos não refinados, limitando a ingestão de gorduras animais e açúcar.

Saber Mais:

<http://www.boasaude.com.br/noticias/11977/dieta-mediterranea-pode-ser-benefica-durante-a-gravidez.html>

<https://hospitalsiriolibanes.org.br/imprensa/noticias/Paginas/Como-evitar-a-diabetes-na-gravidez.aspx>



ÍNDICE[®]
Acompanhe-nos

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

Consumo de frutas e vegetais é fundamental

Gordura no fígado: descubra sete alimentos que deve comer para combater o problema e quatro a evitar

Nos casos de gordura no fígado, também conhecida como esteatose hepática, é importante realizar algumas alterações nos hábitos alimentares, já que essa é uma das melhores formas de tratar e melhorar os sintomas da condição, especialmente a perda de apetite, a dor abdominal do lado direito e a barriga inchada.

O fígado gordo é o resultado de maus hábitos alimentares, associado ao aumento de peso e a doenças da obesidade como: pré-diabetes, diabetes, colesterol alto, triglicéridos altos e hipertensão.

Uma das recomendações principais para eliminar gradualmente a gordura acumulada no fígado é emagrecer, caso se tenha sobrepeso. Isso porque, quando se perde pelo menos dez por cento do peso em excesso, os níveis de enzimas no fígado aumentam e favorecem a eliminação da gordura acumulada.

Os alimentos que deve comer para fazer face a esta doença são: aumentar o consumo de alimentos ricos em fibra diariamente, como arroz integral, pão integral ou massa integral;

Consumir quatro a cinco porções de fruta e vegetais por dia, como courgette, berinjela, alface, tomate, cebola, cenoura, maçã, pera, pêsego, melão, morangos, amoras, framboesas, laranja, limão, ameixas, entre outros;

Ovos; carnes brancas (com pouca gordura), como peru, frango ou peixe; leite e iogurte magros; queijos brancos e uma colher (de sobremesa) de azeite cru são também alimentos que deve ingerir.

O tipo de gordura que pode ser consumida, mas em pequenas quantidades, são as gorduras polinsaturadas, monoinsaturadas e os alimentos ricos em ômega 3. Alguns exemplos destes tipos de gordura são: azeite, abacate, frutos secos como amendoins, nozes, amêndoas; e peixes como



salmão, truta, sardinhas ou cavala, por exemplo.

Já os alimentos que devem ser evitados são: alimentos com gorduras saturadas: queijo amarelo, queijo creme, requeijão, chocolate, biscoitos, bolos, charcutaria, molhos, manteiga, coco, margarina, pizza ou hambúrgueres, por exemplo;

Produtos ricos em açúcar, especialmente industrializados e processados, como biscoitos ou sumos; comidas rápidas, prontas

ou congeladas; e bebidas alcoólicas.

Em alguns indivíduos, a gordura no fígado pode causar dor abdominal e, por isso, o consumo de alimentos que produzem gases, como o feijão, pode causar um maior mal-estar, pelo que também devem ser evitados.

Saber Mais:

<https://www.noticiasaoiminuto.com/lifestyle/1310313/dieta-contra-gordura-no-figado-7-alimentos-permitidos-e-4-a-evitar>

<http://saude.gov.br/saude-de-a-z/esteatose-hepatica>

Sociedade Portuguesa de Psiquiatria alerta para a falta de meios

Portugal tem falta de cuidados psiquiátricos na terceira idade

A Sociedade Portuguesa de Psiquiatria alertou que Portugal não está preparado para a doença mental na terceira idade, sobretudo na questão das demências, e considera que, nos 40 anos do Serviço Nacional de Saúde (SNS), se devia tornar esta área uma real prioridade.

O vice-presidente da Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental indica que os serviços de saúde portugueses “não estão preparados para o que já está a acontecer e para o que aí vem” ao nível do problema das demências.

Em entrevista à agência Lusa, Pedro Varandas recorda o “problema demográfico” de Portugal, com



uma população envelhecida e que terá uma forte carga de doença mental.

O psiquiatra entende que se trata de um “problema sério”, que precisa de respostas a várias questões: “Como cuidar destas pessoas?, Com que dinheiro e com que recursos?” e “Como apoiar as famílias?”.

O vice-presidente desta sociedade indica ainda que é preciso definir como vai ser usado o SNS e de que forma será feita a articulação com a rede de lares existente, que tem de estar preparada para prestar cuidados de qualidade.

Para Pedro Varandas, trata-se de uma área que “precisa de recursos”, mas

que não são pesados do ponto de vista financeiro.

O psiquiatra recorda que Portugal tem, na área materno-infantil e no combate à toxicod dependência, dois grandes “exemplos de sucesso, até mundial”, que deviam servir de impulso para tornar a área da saúde mental uma prioridade.

Pedro Varandas entende que já chegou o tempo de passar da teoria à prática, deixando apenas de dizer que a saúde mental deve ser uma prioridade e passando efetivamente a tornar a área uma prioridade nacional.

Saber Mais:

<https://www.tsf.pt/portugal/sociedade/interior/portugal-sem-preparacao-para-a-doenca-mental-na-terceira-idade-11223931.html>

http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?pid=S2183-184X2019000100003&script=sci_arttext&tlng=pt



Estudo publicado no *Journal of Strength and Conditioning Research*

Treino da resistência é essencial para adultos mais velhos

Todos os adultos mais velhos devem praticar treino da resistência para melhorarem a sua saúde e longevidade, afirma um artigo publicado no *Journal of Strength and Conditioning Research*.

“Quando questionamos pessoas sobre se querem viver até aos 100 anos de idade, poucos responderão com um ‘sim’”, indicou Maren Fragala, da *Quest Diagnostics*, nos Estados Unidos, investigadora que liderou a elaboração da declaração de posição publicada naquela revista.

Segundo Mark Peterson, investigador da Faculdade de Medicina da Universidade de Michigan, também nos Estados Unidos, a razão para aquelas respostas prende-se com facto de as pessoas associarem a

idade avançada ao declínio físico e cognitivo, perda de independência e de qualidade de vida.

“O envelhecimento, mesmo na ausência de doenças crónicas, está associado a uma variedade de alterações biológicas que podem contribuir para decréscimos na massa, força e função muscular do esqueleto”, comentou Maren Fragala.

“Estas perdas diminuem a resiliência fisiológica e aumentam a vulnerabilidade a eventos catastróficos”, acrescentou.

A declaração de posição realça os benefícios do treino de força e de resistência em adultos mais velhos para conseguirem usufruir de um envelhecimento mais saudável.

Segundo Maren Fragala, na declaração de posição são apresentadas recomendações baseadas em evidência para um treino de resistência eficaz, e exercícios focados em desenvolver a resistência muscular e programas para adultos mais velhos.

O documento apresenta 11 aplicações práticas divididas em quatro componentes principais: variáveis da conceção do programa, adaptações fisiológicas, benefícios

funcionais e considerações sobre a fragilidade, sarcopénia e outras doenças crónicas.

As aplicações incluem sugestões para tipos de treino e quantidades de repetições e intensidades, grupos de pacientes que requerem adaptações aos modelos de treino e formas de adaptação dos programas de treino para adultos mais idosos com incapacidades ou para os que vivem com assistência ou em lares.

Saber Mais:

<https://www.sciencedaily.com/releases/2019/07/190725162305.htm>

<https://idosos.com.br/o-treinamento-de-resistencia-65/>

Conclui estudo publicado na revista *Headache*

Enxaqueca na gravidez aumenta risco de complicações gestacionais

A prevalência de enxaqueca é alta durante a idade reprodutiva. Embora a enxaqueca melhore com frequência durante a gravidez, o risco de gravidez adversa, parto, recém-nascidos e desfechos neurológicos na mãe e nos filhos permanece pouco compreendido.

Uma nova pesquisa publicada na revista *Headache* objetivou investigar as associações entre enxaqueca materna e riscos de desfechos adversos na gestação na mãe e nascimento, resultados neonatais e pós-natais na descendência.

Cientistas da Dinamarca usaram registros populacionais do seu país para criar uma coorte de gestações entre mulheres com enxaqueca (22 841 gestações) e uma coorte anual de gestações com idade e concepção semelhantes entre mulheres sem enxaqueca (228 324 gestações). As correlações entre enxaqueca materna e gravi-

dez adversa, resultados neonatais e pós-natais em mães e filhos foram examinados.

Os cientistas descobriram que a enxaqueca está correlacionada com o aumento do risco de distúrbios de hipertensão e aborto. Também houve associações entre ocorrência de enxaqueca e aumento da prevalência de baixo peso ao nascer, parto prematuro e parto cesáreo; não foram observadas correlações para filhos pequenos para a idade gestacional ou defeitos congênitos.

Riscos elevados de vários desfechos foram



observados no período neonatal e pós-natal para os descendentes pré-natais expostos à enxaqueca materna, incluindo internamento na unidade de cuidados intensivos, hospitalização, prescrições dispensadas, síndrome do desconforto respiratório e convulsões febris; não foram observadas correlações para morte ou paralisia cerebral.

O estudo concluiu que as mulheres grávidas

com enxaqueca e os seus filhos têm aumentado os riscos de vários resultados adversos da gravidez e do recém-nascido.

Saber Mais:

<http://www.boasaude.com.br/noticias/11981/gestantes-com-enxaqueca-estao-em-maior-risco-de-complicacoes.html>

http://www.ihs-headache.org/binary_data/2087_ichd-3-beta-versao-pt-portuguese.pdf

ÍNDICE[®]
compêndio

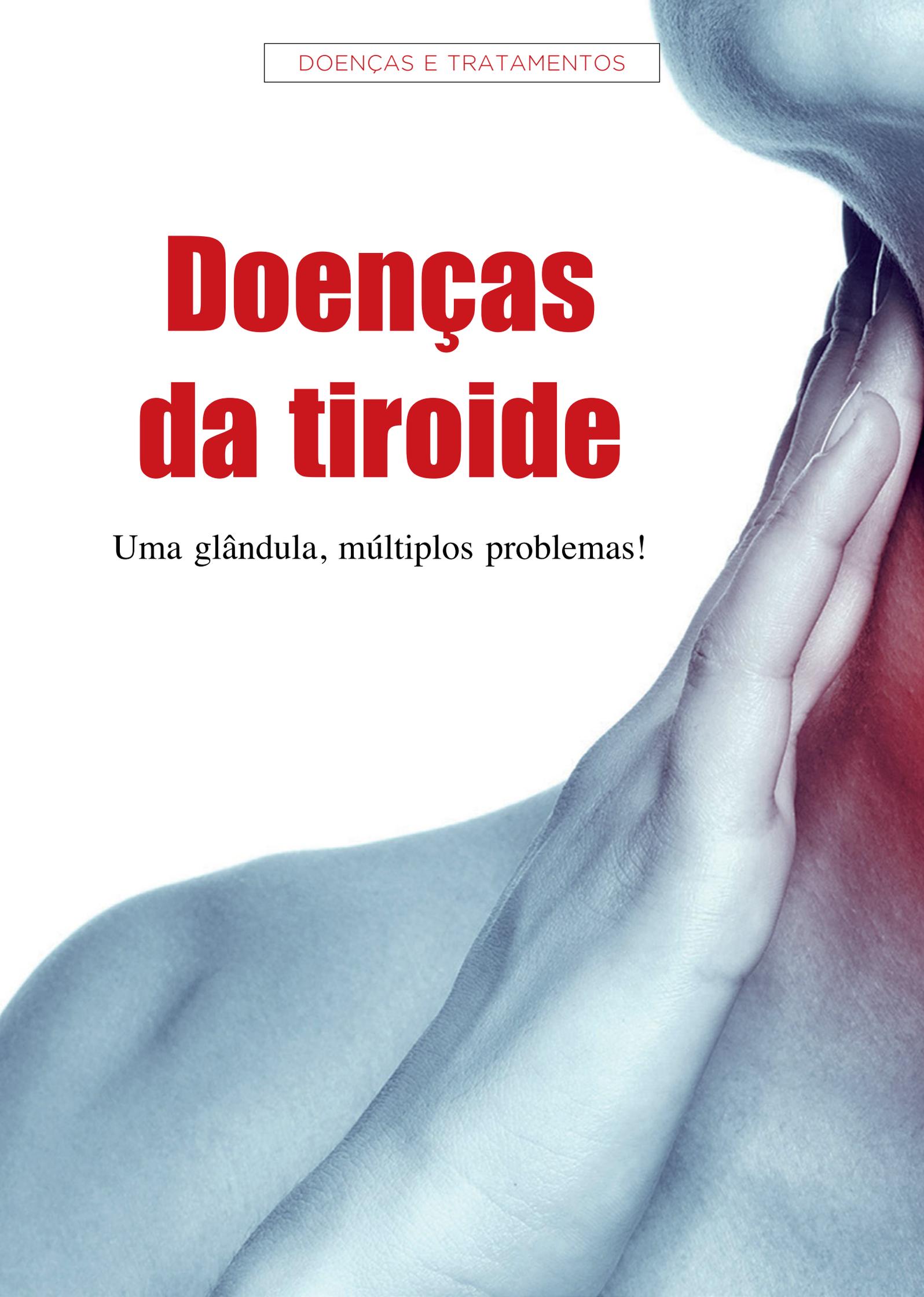


Navegação
por toque

DOENÇAS E TRATAMENTOS

Doenças da tireoide

Uma glândula, múltiplos problemas!



A tireoide é uma pequena glândula em forma de borboleta com dois lobos, com cerca de 4-5 centímetros de comprimento por 1-2 centímetros de largura e um peso aproximado de 15-25 gramas, localizada na parte anterior da base do pescoço, imediatamente abaixo da chamada “maçã de Adão” e que tem uma função crucial para o organismo humano, que é produzir, armazenar e libertar para a corrente sanguínea, as hormonas tiroideias essenciais à vida.

Estas hormonas contribuem para a regulação da temperatura corporal, da frequência cardíaca, pressão arterial, funcionamento intestinal, controlo do peso, níveis do colesterol, da força muscular, memória e estados de humor, entre outras funções. Quando a tiroide produz quantidades insuficientes de hormonas, o organismo reduz a sua atividade, fenómeno conhecido por hipotiroidismo. Se, por outro lado a tiroide produzir quantidades excessivas de hormonas, a atividade do organismo é incrementada, o que é conhecido por hipertiroidismo.

Ambas as situações são preocupantes em termos de saúde, por poderem provocar doenças de maior ou menor gravidade, nem sempre fáceis de diagnosticar. No hipotiroidismo, a

condição pode provocar diversos sintomas como fadiga, falta de tolerância ao frio, obstipação, depressão ou aumento de peso. Em alguns casos pode ocorrer ligeiro aumento do volume da glândula tiroide visível na parte da frente do pescoço, patologia conhecida por bócio que é causada pela falta de iodo ou também por deficiências nutricionais, levando a glândula a

“Quando a tiroide produz quantidades insuficientes de hormonas, o organismo reduz a sua atividade”

inchar como forma de compensar as carências de nutrientes. No entanto, também o hipertiroidismo pode dar origem ao



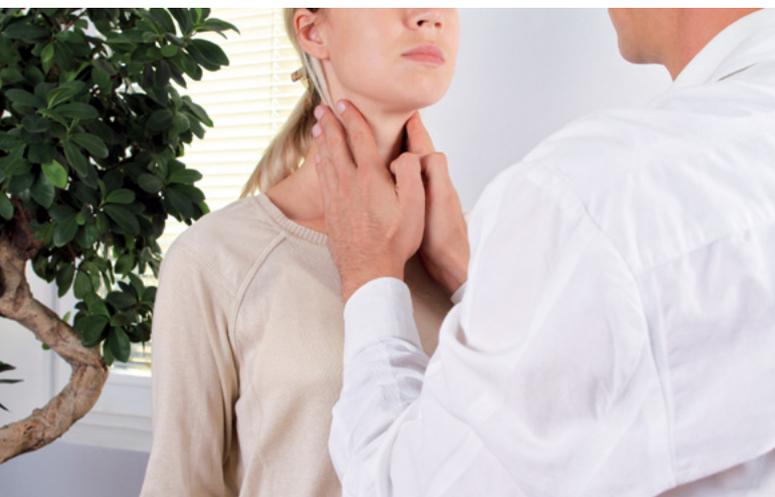
aumento da glândula e formar o bócio.

A condição de hipotiroidismo não tratado durante a gravidez pode causar uma deficiência mental, caracterizada por atrasos no crescimento e desenvolvimento intelectual do bebé, denominada cretinismo congénito, doença que pode ser identificada através do teste do pezinho, processo de triagem neonatal a partir de uma gota de sangue retirada do calcanhar da criança. Dado que esta doença não apresenta sinais nos primeiros meses de vida, este teste é fundamental para a prevenção de uma deficiência mental.

O hipertiroidismo, ou seja, a produção excessiva de hormonas apresenta alguns sintomas semelhantes ao hipotiroidismo, contudo

afeta sobretudo as mulheres e manifesta-se principalmente através de sintomas como a taquicardia, sensação de cansaço extremo, tremores, intolerância ao calor, emagrecimento excessivo e repentino, alterações da sudação e instabilidade emocional.

Os principais fatores que influenciam o hipertiroidismo, para além da insuficiência de iodo dietético e as doenças autoimunes, o género é provavelmente o fator mais decisivo, já que é 10 vezes mais prevalente em mulheres do que em homens. Além disso, as variações genéticas, a etnia, o hipertiroidismo induzido por algumas drogas e o congénito, estes últimos passíveis de tratamento, são as mais comuns, para além naturalmente do ambiente ou região que habitam.



Doenças da tireoide mais comuns

A origem de algumas das doenças da tireoide é ainda totalmente desconhecida. Em alguns casos, pode ser multifatorial, noutros pode estar relacionado com o défice de iodo, alterações na tireoide durante a gravidez, presença de proteínas geradas pelo próprio organismo contra a glândula, causas genéticas, a presença de um nódulo, radioterapia ou a toma de alguns fármacos.

As doenças da tireoide englobam por isso patologias tão frequentes como os nódulos (3-7% da população adulta), o hipotireoidismo e hipertireoidismo (2-4% da população adulta) e ainda as disfunções subclínicas, que têm uma prevalência superior a 10% nos adultos com mais de 50 anos de idade.

Estima-se que em Portugal, um em cada 10 indivíduos tenha patologias da tireoide. A indicação cirúrgica atual destes distúrbios benignos é reforçada pela importância estética, pois afeta na sua maioria mulheres jovens. A maioria das neoplasias



malignas da tireoide, apesar de apresentarem uma sobrevida mais longas que a maioria dos tumores (cerca de 80%

“Estima-se que em Portugal, um em cada 10 indivíduos tenha patologias da tireoide.”

aos 20 anos), revestem-se de elevada carga emocional e exigem uma abordagem específica e célere.

Dados divulgados pela Sociedade Portuguesa de Endocrinologia no âmbito do último Congresso Europeu de Endocrinologia realizado

em Lisboa, apontam para que as doenças da tireoide afetem cerca de um milhão de portugueses, surgindo todos os anos cerca de 400 novos casos de cancro no país, na sua larga maioria mulheres.

Doença silenciosa, uma das vertentes das doenças da tireoide, prende-se com a formação de nódulos, que embora não tenham à partida significado clínico, devem ser regularmente vigiados por um endocrinologista, principalmente quando atingem dimensões superiores a um centímetro, já que o cancro da tireoide, pode começar com um pequeno nódulo.

Os nódulos são pequenas bolsas sólidas ou por vezes cheias de líquido

que se formam na tireoide e que na sua maioria passam despercebidos, mas alguns acabam por crescer, tornando-se visíveis e podendo sentir-se na base do pescoço, o que pode vir a pressionar a traqueia ou o esófago e causar dificuldades na deglutição ou respiração.

A tireoide e os idosos

O processo de envelhecimento só minimamente tem efeito sobre a tireoide e as hormonas tiroidianas. Conforme as pessoas vão envelhecendo a glândula vai-se retraindo ocupando cada vez menos espaço no pescoço. Os níveis da hormona da tireoide (Triiodotironina), podem cair ligeiramente, mas a velocidade das funções vitais muda muito pouco, não obstante os distúrbios da tireoide





(hípo- e hipertireoidismo) se tornarem mais comuns à medida que envelhecemos.

Nos idosos, esses distúrbios causam sintomas que facilmente são confundidos com os sinais de outros quadros clínicos ou até do próprio envelhecimento, levando a que o aumento ou diminuição da função da tiroide possa piorar drasticamente a forma como a

pessoa percebe ou interpreta os sinais “mascarados” que lhe chegam, reduzindo a sua capacidade de realização de atividades diárias.

Por isso ser tão importante que esses falsos sinais sejam desmascarados e reconhecidos pelo que realmente são a fim de serem tratados de forma eficaz. Daí ser indispensável a realização de exames preventivos

de hipertireoidismo e hipotireoidismo em idosos, com alguns especialistas a recomendarem a medição dos níveis da hormona estimulante da tiroide no sangue em todas as pessoas com mais de 65 anos de idade.

Os exames de diagnóstico

Os exames de diagnóstico passam por uma avaliação preliminar em que o médico visualiza e apalpa a base do pescoço a fim de avaliar se a tiroide está aumentada e, em função do resultado da observação, outros exames poderão ser necessários. Embora em casos raros, podem também ser necessários exames adicionais, quando os médicos não conseguem estabelecer se o problema está na tiroide ou na hipófise.

Para que não subsistam dúvidas na avaliação, pode ser preciso efetuar testes de funcionamento da tiroide, através da medição dos níveis das hormonas TSH (hormona estimulante da tiroide), T4 (tiroxina) e T3 (triodotironina), no sangue.

Segundo os especialistas, o nível de TSH no sangue

é o melhor indicador de funcionamento da tiroide, dado que é esta hormona que a estimula. Assim, os níveis de TSH elevados significam que

“Segundo os especialistas, o nível de TSH no sangue é o melhor indicador de funcionamento da tiroide”

a tiroide está hipoativa, precisando de maior estímulo, e baixos quando está hiperativa, não precisando por isso de mais estímulos.

Embora em casos pouco comuns, quando a hipófise não está a funcionar normalmente o nível de TSH pode não refletir dados precisos da função da tiroide, devendo ter-se esse fator em conta no diagnóstico final.

Medidas de prevenção

A melhor forma de cuidar da tiroide passa por alguma medidas, como realizar um diagnóstico precoce, apostar no aporte de iodo, ou evitar alguns comportamentos de



risco. Assim, caso tenha um histórico familiar de doenças da tireoide, se possuir doenças autoimunes como a diabetes ou síndromes crónicas, deve fazer um rastreio regular, medidas igualmente a tomar caso tenha feito tratamentos da cabeça e pescoço ou pretenda engravidar.

“se possuir doenças autoimunes como a diabetes ou síndromes crónicas, deve fazer um rastreio regular”

Sendo o iodo um elemento essencial para a síntese das hormonas da tireoide este elemento deve ser ingerido através dos alimentos em quantidades moderadas. As principais fontes são peixes do mar, moluscos marinhos, marisco, algas marinhas, sal iodado ou leite e seus derivados.

Além disso, também se recomenda evitar fumar e consumir bebidas alcoólicas em excesso, assim como

evitar a exposição a todo o tipo de radiações, principalmente na infância.

Saber Mais:

<http://hff.min-saude.pt/doencas-da-tiroide-saiba-como-reconhecer-os-sintomas/>

<https://www.tuasaude.com/tireoide/>

<https://pubmed.com.br/disfuncoes-tireoidianas-epidemiologia-causas-e-fatores-de-risco/>



Estudo publicado no *International Journal of Geriatric Psychiatry*

Stress pode promover declínio cognitivo em mulheres

Cientistas da Escola de Medicina da Universidade Johns Hopkins, nos Estados Unidos, associaram uma vida stressante ou com alguns eventos traumáticos a declínios cognitivos mais acentuados em mulheres numa fase mais avançada da vida. O estudo foi publicado no *International Journal of Geriatric Psychiatry*.



Para o estudo observacional, foram recolhidos dados de 909 residentes em Baltimore, nos Estados Unidos, dos quais 63 por cento eram mulheres. Depois da inscrição dos participantes, estes foram avaliados três vezes: uma em 1982, outra entre 1993 e 1996 e a terceira entre 2003 e 2004. Nos anos 90, a média de idades era de 47 anos.

Na terceira avaliação, foi-lhes pedido que dissessem se experienciaram algum evento traumático no ano anterior tais como violação, ataque físico, perseguição, ver alguém morrer ou viver um desastre natural: 22 por cento dos homens e 23 por cento das mulheres responderam positivamente.

Foram também questionados sobre eventos stressantes da vida, tais como divórcio, casamento, morte de ente-querido, perda de

emprego, doença grave ou preocupação com filhos: 47 por cento dos homens e 50 por cento das mulheres reportou pelo menos um destes eventos na sua vida antes da avaliação.

Para avaliar a memória dos participantes, na segunda e terceira avaliação foi-lhes pedido que reproduzissem 20 palavras que lhes foram ditas em voz alta, logo imediatamente a terem-nas ouvido e 20 minutos depois.

A equipa detetou um declínio na performance entre a segunda e a terceira visita e comparou os resultados com as respostas sobre os eventos stressantes da vida e os eventos traumáticos.

Os dados apurados mostraram que viver um ou mais eventos stressantes no ano anterior à avaliação tinha um impacto muito mais significativo do que viver eventos traumáticos. O stress contínuo de um divórcio ou perda de familiar tem um impacto muito mais negativo a nível cerebral.

A cientista Cynthia Munro afirma que isto faz sentido, pois “o que chamamos de stress crónico danifica a capacidade de o nosso corpo responder ao stress de maneira saudável”.

Nos homens não foi encontrada qualquer influência do stress sobre a capacidade cognitiva.

Saber Mais:

<https://www.sciencedaily.com/releases/2019/08/190805101144.htm>

<https://portugues.medscape.com/verartigo/6500931>

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

Publicidade

Estudo publicado na revista *PLOS ONE*

Investigadores exploram origem do instinto maternal

Num estudo publicado na revista *PLOS ONE*, um biólogo e a sua equipa descobriram que um grupo de células que são ativadas pela oxitocina numa área do cérebro de ratos-fêmea não estão presentes na mesma área dos cérebros de ratos-macho.

A oxitocina é mais conhecida como a “hormona do amor” e desempenha um papel importante na regulação dos comportamentos sociais e maternos.

Nos últimos anos, o sistema de oxitocina no cérebro tem merecido um enorme destaque como chave de novos tratamentos para muitas doenças mentais como a ansiedade, os transtornos do espectro do autismo e a depressão pós-parto.

Segundo a equipa, liderada por Ryoichi Teruyama, da Universidade do estado da Louisiana, nos Estados Unidos, as células recetoras da oxitocina estão presentes na área do cérebro que se pensa estar envolvida na regulação dos comportamentos maternos. Adicionalmente, a expressão dos recetores da oxitocina nessas células está apenas presente quando o estrogénio também está presente.

De acordo com os autores do estudo, isto sugere que essas células estão envolvidas na indução do comportamento maternal. Mais, isso confirma o que muitos estudos recentes têm vindo a demonstrar: existe uma ligação entre as alterações na expressão dos recetores da oxitocina e a depressão pós-parto.



“Muitos investigadores tentaram investigar a diferença entre o sistema da oxitocina no sexo feminino e no sexo masculino, mas ninguém teve sucesso a chegar a evidências conclusivas até agora. A nossa descoberta foi uma grande surpresa”, comentou Ryoichi Teruyama.

Este achado abre portas para o desenvolvimento de potenciais tratamentos e fármacos novos para a depressão pós-parto, incidindo sobre as células recetoras da oxitocina.

“Acho que esta descoberta poderá ser universal para todos os mamíferos que exibem comportamentos maternos, incluindo os humanos”, concluiu Ryoichi Teruyama.

Saber Mais:

<https://www.sciencedaily.com/releases/2019/07/190725151017.htm>

<https://saudementalperinatal.com/oxitocina-depressao-pos-parto-e-a-importancia-da-visao-ecossistemica/>

Estudo publicado na revista *Menopause*

Menstruação precoce associada a maior risco de diabetes tipo 2

Um novo estudo publicado na revista *Menopause* revela que as mulheres que iniciam a menstruação (menarca) numa idade mais precoce apresentam um risco mais elevado de desenvolverem diabetes de tipo 2.

A diabetes é, atualmente, uma preocupação de saúde à escala global, estimando-se que afete 693 milhões de pessoas mundialmente em 2045. A diabetes de tipo 2 tornou-se uma das doenças mais comuns a nível mundial.

Em 2015, a doença afetava 8,8 por cento da população mundial entre os 20 e os 79 anos de idade, uma percentagem que se calcula ascender aos 10,4 por cento em 2040.

Apesar de já se ter confirmado a contribuição de fatores ambientais e



de estilo de vida para o desenvolvimento da doença, têm surgido evidências sobre a contribuição de também alguns fatores fisiológicos.

O estudo de grandes dimensões teve por base o acompanhamento de mais de 15 mil mulheres na pós-menopausa na China e apurou que o índice de massa corporal (IMC) pode mediar a associação entre a menarca precoce e o risco de diabetes de tipo 2.

Os investigadores descobriram que cada ano de atraso na menarca estava correlacionado com um risco seis por cento inferior de diabetes de tipo 2.

Embora este não seja o primeiro estudo a sugerir uma associação entre a menarca e a diabetes, o mesmo oferece evidência adicional sobre o aumento do risco da doença, assim como do facto de o IMC poder mediar parcialmente aquela associação, sendo a

proporção desse efeito de 28 por cento.

“Este estudo de mulheres chinesas rurais indica que a média de idade da menarca atrasa-se relativamente aos países ocidentais, aos 16,1 anos e está ligada a um risco inferior de diabetes de tipo 2. O início precoce das menstruações (14 anos) foi associada a diabetes numa altura posterior da vida, provavelmente conduzida pelo IMC adulto”, comentou Stephanie Faubion diretora médica da Sociedade Norte-Americana da Menopausa (NAMS).

“Outros fatores como a nutrição e o IMC na infância poderão também desempenhar um papel nesta associação”, concluiu.

Saber Mais:

<https://www.sciencedaily.com/releases/2019/07/190731102206.htm>

<https://www.noticiasaminuto.com/lifestyle/1134016/atencao-a-menopausa-precoce-aumenta-o-risco-desta-doenca>

Conclui estudo realizado nos EUA

Música pode reduzir stress antes de cirurgia

Muitos pacientes estão ansiosos antes da cirurgia e têm níveis aumentados de hormonas do stress, o que pode afetar a recuperação após a cirurgia. Geralmente, estes pacientes recebem medicamentos com benzodiazepinas, como o midazolam, para os acalmar antes da cirurgia.

Agora, um estudo da Universidade da Pensilvânia, nos Estados Unidos, mostrou que a música pode ser tão eficiente quanto medicamentos para acalmar estes pacientes.

O estudo incluiu 157 pacientes adultos que receberam um ou dois miligramas de midazolam (80 pacientes) injetados três minutos antes do uso de um bloqueio de nervo periférico, ou ouviram a série de música *Weighless* da Marconi Union em fones de ouvido com cancelamento de ruído (77 pacientes) pelo mesmo período de tempo. A faixa de música é considerada uma das músicas mais relaxantes do mundo.

A música funcionou tão bem quanto um tranquilizante antes de os pacientes receberem um bloqueio de

nervo periférico antes do procedimento, disseram os pesquisadores. O bloqueio do nervo periférico entorpece uma área específica do corpo onde a cirurgia está sendo realizada.

Reduções na ansiedade foram semelhantes em ambos os grupos de pacientes, mas os pacientes no grupo de música ficaram menos satisfeitos do que aqueles no grupo de midazolam. Isso pode ser porque os pacientes não foram capazes de selecionar a sua própria música.

Tanto pacientes quanto médicos disseram que era mais difícil se comunicar quando a música era usada para acalmar os nervos, provavelmente devido aos fones de ouvido.

De acordo com os pesquisadores, as drogas, apesar



de eficazes, podem causar efeitos colaterais, como problemas respiratórios, distúrbios do fluxo sanguíneo e até níveis aumentados de agitação e hostilidade.

Já a música, por sua vez, pode ser oferecida como uma alternativa ao midazolam antes que os pacientes recebam um bloqueio regional dos nervos e sem esses efeitos colaterais indesejados.

No entanto, os cientistas ressaltam que mais estu-

dos são necessários para avaliar se o tipo de música, ou como esta é dada a ser ouvida aos pacientes, oferece vantagens sobre o midazolam que superam o aumento das barreiras de comunicação.

Saber Mais:

<http://www.boasaude.com.br/blogboasaude/index.php/musica-pode-reduzir-o-estresse-antes-da-cirurgia/>

<https://www.cochrane.org/pt/CD009491/midazolam-para-sedacao-antes-de-procedimentos>

Em apenas seis meses

Projeto piloto deteta 54 casos de mutilação genital feminina em Portugal



Nos primeiros seis meses deste ano, foram detetados 54 casos de mutilação genital feminina, quase tantos como em 2018, na sequência do projeto Práticas Saudáveis, de prevenção e combate ao fenómeno, centrado nas estruturas de saúde.

O projeto arrancou em novembro de 2018 e está previsto durar dois anos, estando a ser dinamizado a nível local pelas Unidades de Saúde Pública nos cinco Agrupamentos de Centros de Saúde (ACS) que abrangem as áreas com maior prevalência do fenómeno: Almada-Seixal, Amadora, Arco Ribeirinho (concelhos de Alcochete, Barreiro, Moita e Montijo), Loures-Odivelas e Sintra.

Vinte e nove profissionais de saúde destes cinco ACS frequentaram a pós-graduação em “Saúde Sexual e Reprodutiva: Mutilação Genital Feminina”, e o objetivo é garantir que cada vez mais médicos e enfermeiros saibam identificar não só casos de mulheres já mutiladas

e prestar-lhes os devidos cuidados, como também prevenir novos casos.

De acordo com Rosa Monteiro, secretária de Estado para a Cidadania, houve já alguns “casos curiosos” de profissionais de saúde que antes da formação admitiram ter dificuldades em identificar os efeitos físicos da mutilação.

Apontou ainda que o enfoque na prevenção é fundamental porque o objetivo é efetivamente erradicar a prática, mas sublinhou que não pode ser negligenciado o facto de as mulheres excisadas precisarem de acompanhamento, apoio e terem necessidades específicas ao nível da saúde sexual e reprodutiva.

O médico especialista em saúde pública e responsável pelo projeto Práticas Saudáveis no ACS da Amadora, António Carlos, explicou à Lusa que, em casos extremos, a mutilação genital feminina pode provocar a morte da mulher, mas tem também o efeito de deixar sequelas para toda a vida, tanto físicas como psíquicas, ressaltando que há mesmo casos de mulheres que nem sabem exatamente a que tipo de mutilação foram sujeitas.

“Recentemente, fizemos uma intervenção numa escola e no fim houve uma jovem que veio ter connosco e disse: ‘Eu penso que tenho esse problema’. Muitas vezes, elas não sabem que têm esse problema, sabem apenas que lhes aconteceu alguma coisa”, apontou.

Saber Mais:

<https://observador.pt/2019/08/14/projeto-piloto-ja-permitiu-detetar-54-casos-de-mutilacao-genital-feminina-em-seis-meses/>

<https://www.bbc.com/portuguese/internacional-47136842>

Prevalência de anemia gestacional é de 38 por cento

Especialistas nacionais recomendam rastreio universal da anemia e ferropenia às grávidas

Reconhecida como um problema global de saúde pública, a anemia afeta cerca de um quarto da população mundial, com a Organização Mundial de Saúde (OMS) a estimar, em 2011, uma prevalência de anemia gestacional de 38 por cento, valor que chega aos 26 por cento na Europa.

Por cá, os dados do estudo EMPIRE, que caracterizou a prevalência de anemia na população portuguesa, confirmaram este problema, ainda que com diferenças regionais.

Esta preocupação mundial levou a Sociedade Portuguesa de Obstetrícia e Medicina Materno-Fetal (SPOMMF) a recomendar que se passe a fazer o rastreio de anemia e ferropenia, ou seja, deficiência de ferro, a todas as grávidas.

Tendo em conta que “a anemia ferropénica é a

causa mais frequente de anemia gestacional”, a SPOMMF publica um conjunto de Normas de Orientação Clínica referentes à Anemia na Gravidez e no Puerpério, das quais fazem parte a recomendação do rastreio, que deve ser feito antes da conceção e/ou no 1.º trimestre, entre as 24 e 28 semanas de gravidez, assim como no 3.º trimestre de gestação.

É ainda “essencial que todas as mulheres recebam aconselhamento dietético, relativamente a como aumentar a ingestão e absorção de ferro”, como forma de prevenção, lê-se no documento.

Nesta fase da vida da mulher, o défice de ferro pode assumir várias formas, desde uma ausência de reservas de ferro ainda sem a presença de anemia, até à existência da mesma, associada à deficiência de ferro.

Uma situação que aumenta o risco para as futuras mamãs, que enfrentam problemas como pré-eclâmpsia,



descolamento prematuro de placenta, falência cardíaca e até morte, mas também para o feto. É que, também para este, poderão ocorrer consequências graves (parto pré-termo, restrição no crescimento do feto e até morte fetal).

As normas, agora publicadas, incluem ainda as melhores opções para tratar os diferentes tipos de anemia na gravidez, assim como a necessidade de suplementação, não só com ácido fólico, que “é uma medida universalmente preconizada para a

prevenção dos defeitos do tubo neural”, mas também com ferro, em mulheres sem anemia.

Saber Mais:

<https://www.delas.pt/especialistas-recomendam-rastreio-universal-da-anemia-e-ferropenia-as-gravidas/>

http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-58302019000200011

<https://www.msmanuals.com/pt-pt/casa/problemas-de-sa%C3%BAde-feminina/gravidez-complicada-por-doen%C3%A7a/anemia-durante-a-gesta%C3%A7%C3%A3o>

Obras deverão ficar concluídas em 2021

Autorizado investimento na ala pediátrica do Hospital São João

O Governo autorizou o Centro Hospitalar Universitário de São João (CHUSJ), no qual se integra o Hospital São João, no Porto, a gastar 22,5 milhões de euros para construir e equipar a nova ala pediátrica até 2021, através de uma portaria publicada em *Diário da República* esta semana.



O documento autoriza o São João a “assumir o encargo até 22,5 milhões de euros” para construção e apetrechamento do Hospital Pediátrico Integrado, uma pretensão antiga que, durante cerca de dez anos e até ao início de julho deste ano, manteve o internamento de crianças em contentores provisórios.

Para 2019, o hospital fica autorizado a assumir um encargo até 3,7 milhões de euros, o mesmo que em 2021, sendo 2020 o ano relativo ao montante mais elevado: 15 milhões de euros.

É, desta forma, que a portaria autoriza o hospital de São João a assumir os “compromissos plurianuais” para celebrar os contratos necessários, “pelo período de três anos”, com vista à construção e equipamento da nova ala pediátrica.

O documento estabelece que “a importância fixada para cada ano económico pode ser acrescida do saldo apurado no ano anterior”.

Os encargos devem ser “satisfeitos por verbas adequadas do Centro Hospitalar Universitário de São João”.

A portaria é assinada pelos secretários de Estado do Orçamento, João Leão, e Adjunto e da Saúde, Francisco Ventura Ramos.

O Centro Hospitalar revelou, a 2 de agosto, que a empresa Casais – Engenharia e Construção, S. A. foi selecionada para construir a ala pediátrica com base num projeto elaborado pela empresa Aripa Arquitectos.

Na ocasião, o hospital disse que ia proceder à adjudicação formal da obra, cujo início estava previsto para este ano e cujo prazo de execução era de 18 meses (um ano e seis meses).

A Lei do Orçamento do Estado para 2019 autorizou o hospital a recorrer a um ajuste direto na contratação da empreitada.

Saber Mais:

<https://www.publico.pt/2019/08/30/sociedade/noticia/contrato-assinado-verba-reforcada-ala-pediatica-sao-joao-passo-1884959>

<https://observador.pt/2019/08/19/governo-autoriza-hospital-de-sao-joao-a-gastar-225-milhoes-de-euros-na-ala-pediatica-ate-2021/>

Estudo publicado no *Journal of the Endocrine Society*

Exposição a químicos comuns em plástico pode provocar obesidade infantil

Um estudo publicado no *Journal of the Endocrine Society* concluiu que o risco de obesidade infantil poderá ser potenciado pela exposição das crianças aos químicos comuns nos plásticos e em produtos enlatados que vieram substituir o bisfenol A (BPA).

O BPA é um composto químico bastante conhecido por perturbar o sistema endócrino, prejudicando a saúde humana através da interferência com as hormonas do organismo.

O bisfenol S (BPS) e o bisfenol F (BPF) são compostos químicos industriais que são usados em certos tipos de plástico, no revestimento do alumínio das latas que conservam alimentos e bebidas e no papel térmico dos comprovativos de compra emitidos pelas caixas registadoras. Estes químicos têm sido usados como substitutos do BPA.

Para o estudo, uma equipa de investigadores de Faculdade de Medicina da Universidade de Nova Iorque, nos Estados Unidos, analisou a associação entre o BPA, o BPS e o BPF e os resultados em termos de massa corporal de crianças e adolescentes entre os seis e os 19 anos de idade.

Os investigadores utilizaram dados recolhidos em sondagens norte-americanas sobre saúde e nutrição.



Os dados apurados mostraram que as crianças com maiores níveis de BPS e BPF na urina apresentavam uma maior probabilidade de serem obesos em relação a crianças com níveis mais baixos.

“Embora a má alimentação e a falta exercício sejam ainda percecionados como os maiores causadores da obesidade, este estudo sugere que as exposições a químicos comuns poderão também desempenhar um papel, especificamente entre as crianças”, explicou Melanie Jacobson, autora correspondente do estudo.

Saber Mais:

<https://www.sciencedaily.com/releases/2019/07/190725092521.htm>

<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2019/07/28/substancias-presentes-em-plasticos-tem-relacao-com-obesidade-infantil.htm>

<https://www.ecycle.com.br/5729-bisfenol-s-tps>

ÍNDICE.EU



Toda a Saúde

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Peso a mais entre os portugueses

Descubra o seu peso ideal com o IMC

Muitas e diferentes armas têm sido usadas na luta contra a obesidade um pouco por todo o mundo, porém com particular enfoque nos países mais desenvolvidos onde a doença, considerada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), como a epidemia global do século XXI, se instalou com maior intensidade. Na realidade, o aumento do número de pessoas que em todo o mundo vivem com peso a mais e as consequências individuais e para a sociedade de dietas desregradadas, têm levado diferentes instituições, encabeçadas pela OMS, a pedir mais.

Um recente estudo vem agora confirmar que a taxação de biscoitos, bolachas, bolos e afins teria substancialmente mais impacto sobre a variação de peso nos adultos do que os impostos entretanto criados que, de forma semelhante, levou ao aumento de preço das bebidas açucaradas. Contas feitas, este aumento pode vir a contribuir para reduzir a ingestão de energia e consequentemente o Índice de Massa Corporal (IMC) para mais do dobro do que é observado com a taxa aplicada aos refrigerantes.



Estratégias para reduzir o IMC

O Índice de Massa Corporal (IMC) é uma medida internacional usada para calcular o peso ideal de uma pessoa em função do género, idade, altura e peso corporal, sendo adotado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), como preditor da saúde. Trata-se de um método fácil e rápido para avaliação

do nível de gordura de cada pessoa, desenvolvido por Lambert Quételet no final do século XIX.

Índice de Massa Corporal

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altura (m)}^2}$$

Alguns detratores do método, referem que é uma medida imprecisa para avaliação dos riscos relacionados com a obesidade, pois não leva em conta a forma do corpo, a massa gorda e a massa magra. No entanto, novos estudos envolvendo um número alargado de homens e mulheres, confirmam que no mínimo o IMC funciona tão bem como outras medidas corporais e melhor do que a maior parte, para prever certos problemas de saúde.

Alguns fatores podem realmente influenciar a precisão do resultado, como: pessoas musculadas podem ter um IMC elevado, mesmo não sendo gordas; tendencialmente as mulheres têm mais reservas de gordura corporal que os homens; diferenças raciais e étnicas (ainda em estudo). Por isso, o índice deve ser usado apenas como base para um futuro diagnóstico, devendo ser deixada para um profissional habilitado a avaliação definitiva.

Os valores ideais do IMC de um indivíduo adulto varia entre 18,5 e 24,9. Valores mais elevados indicam excesso de peso ou obesidade, enquanto que valores

mais baixos podem indicar magreza excessiva ou desnutrição. Para uma primeira avaliação do seu IMC poderá utilizar uma das muitas ferramentas de cálculo que hoje são disponibilizadas online.

Se o resultado não estiver dentro dos parâmetros estabelecidos, o melhor é pensar no que poderá fazer para melhorar, começando pelas dietas para emagrecer, caso tenha peso a mais e não seja demasiado musculado ou atleta e no sentido inverso, ingerir alimentos calóricos caso esteja abaixo do índice mínimo estabelecido pela OMS tendo como objetivo engordar.

“

Os valores ideais do IMC de um indivíduo adulto varia entre 18,5 e 24,9.

”



No caso de estar com valores acima de 24,9 devem comer-se somente alimentos ricos em vitaminas e minerais, tendo o cuidado de diminuir o consumo de alimentos ricos em gordura, como massa folhada, salgadinhos, bolos e biscoitos, por exemplo.



Se pretender obter resultados rapidamente, aconselha-se também a fazer exercício com regularidade para aumentar o consumo calórico e acelerar o metabolismo. O recurso a chás de hibisco ou de gengibre e suplementos naturais pode ser igualmente um estímulo acrescido para emagrecer de forma saudável, sem ter de passar fome. Porém, em casos mais difíceis de controlar, é aconselhável procurar um nutricionista que melhor adequa a dieta às suas necessidades.

Desde 1975 que a prevalência mundial de obesidade triplicou um pouco por todo o mundo, de acordo com dados publicados na revista científica *The Lancet*. Em Portugal, os números da Direção-Geral da Saúde confirmam a dimensão do problema: 57% dos

adultos nacionais apresentam excesso de peso, o que inclui a pré-obesidade e a obesidade, ou seja, 5,9 milhões de pessoas.

Daqui surgem encargos sociais, económicos e de saúde, que justificam o uso de uma política fiscal para melhorar a dieta e a saúde: ao mesmo tempo que altera as compras dos consumidores, incentiva os fabricantes e produtores a reformularem ou aumentarem a disponibilidade de opções mais saudáveis. Além disso, a tributação gera receita que, teoricamente, pode ser gasta em cuidados e promoção da saúde em geral.

“

Desde 1975 que a prevalência mundial de obesidade triplicou um pouco por todo o mundo

”

Mas até aqui as estratégias de tributação para reduzir o consumo de açúcar e energia têm-se concentrado nas bebidas açucaradas. No entanto, os especialistas consideram que os lanches com alto teor de açúcar, como os produtos de pastelaria, podem gerar uma contribuição mais substancial para a ingestão de açúcares e energia livres do

Estudo publicado no *British Medical Journal*, confirma que a taxa sobre bolos, bolachas ou biscoitos pode reduzir prevalência da obesidade em 2,7 pontos percentuais num ano

que as bebidas açucaradas. E foi isso que pretenderam provar através de um estudo alargado a um vasto universo de pessoas.



O novo estudo, publicado no *British Medical Journal*, teve por base um conjunto de dados de 36324 famílias do Reino Unido, e partiu do princípio, confirmado pela ciência, de que a ingestão excessiva de açúcares aumenta o risco de obesidade. Pauline F. D. Scheelbeek, investigadora da London School of Hygiene and Tropical Medicine e os colegas debruçaram-se sobre o tema e concluem que aumentar o preço dos lanches açucarados pode ser mais eficaz na redução da massa corporal.

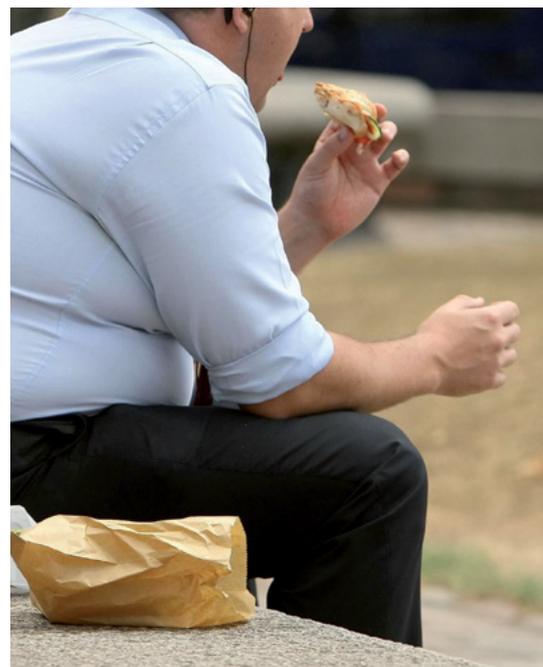
Para um aumento de 20% no preço, reduz-se o consumo de energia, estimando-se também uma redução no IMC que chega aos 0,53. Uma mudança que, de acordo com os cientistas, pode reduzir, no prazo de um ano, a prevalência de obesidade no Reino Unido em 2,7 pontos percentuais.

Imposto sobre produtos de pastelaria é mais eficaz que taxa aplicada aos refrigerantes, revela estudo.

“A nossa análise fornece aos formuladores de políticas estimativas da magnitude relativa do impacto de um cenário de aumento de preços dos lanches com elevado teor de açúcar. E sugere que essa opção seja digna de mais investigação e considerações, como parte de uma abordagem integrada para combater a obesidade”, lê-se no documento.

Portugueses gordos ou obesos?

Não obstante a cada vez maior tomada de consciência dos portugueses para o problema, estima-se que mais de metade da população portuguesa, tenha obesidade ou excesso de peso. Segundo o Instituto Nacional de Estatística, há em Portugal 1,4 milhões de pessoas obesas, números que colocam o nosso País nos lugares cimeiros de uma lista europeia que nenhum país quer encabeçar.



Nesta luta que tem vindo a ser travada contra o excesso de peso em todo o mundo, não estamos sozinhos. De acordo com a OMS, a obesidade ganhou o estatuto de pandemia, com mais de 1,9 mil milhões de adultos com excesso de peso, sendo que deste conjunto, mais de 600 milhões são pessoas obesas.

Em articulação com os diversos parceiros, com a sociedade civil e cidadãos, a Direção-Geral da Saúde tem vindo a desenvolver um conjunto de atividades com vista a melhorar a situação, designadamente através do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) e da Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS), cujo impacto se tem refletido na consciencialização das pessoas e cujos resultados são visíveis nas estatísticas dos últimos anos, em particular entre a população escolar.

“

estima-se que mais de metade da população portuguesa, tenha obesidade ou excesso de peso

”



Apesar de se verificar uma tendência decrescente para a redução do excesso de peso e obesidade infantil de cerca de 8 por cento nos últimos 10 anos, uma em cada três crianças portuguesas continuam a apresentar excesso peso, representando por isso um dos principais problemas de saúde pública em Portugal, temas estes que foram abordados durante a apresentação do Relatório do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, realizado no passado mês de julho no Porto e que a organização Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI), corrobora.

Contudo, a prevalência de excesso de peso e obesidade infantil ainda se mantêm em níveis muito elevados, afetando cerca de 29,6% das crianças analisadas, com a obesidade presente em 12% delas, na faixa etária dos 6 aos 9 anos, o que nos dá uma ideia do longo



“

As recentes restrições à publicidade dirigida a crianças (...) irá contribuir para uma melhor saúde das nossas crianças

”

caminho que ainda precisamos percorrer para baixar estes valores para níveis aceitáveis.

As recentes restrições à publicidade dirigida a crianças através da definição do perfil dos alimentos e bebidas restritas a menores de 16 anos, em muito por certo irá contribuir para uma melhor saúde das nossas crianças, adultos saudáveis de amanhã!

Saber Mais:

<https://www.bmj.com/content/366/bmj.14786>

<https://www.tuasaude.com/valores-ideais-do-imc/>

<https://www.calculer.net/saude/imc-indice-de-massa-corporal-calculer-imc/>



Bebida pode eliminar pedras nos rins

Água com limão é benéfica para saúde

Os limões são frutos ricos em vitaminas e minerais, especialmente vitamina C que, quando combinados com água, garantem que as pessoas recebem uma hidratação adequada ao mesmo tempo que são promovem os benefícios de saúde associados aos limões.

Na medicina ayurvédica, acredita-se que os limões ajudam a estimular o “agni” - um estado em que o sistema digestivo pode digerir os alimentos muito mais facilmente, evitando a acumulação de toxinas. A água com limão também pode ajudar as fezes a se moverem mais rapidamente através do trato digestivo, graças ao seu efeito laxativo.

Beber água com limão pode ajudar a prevenir a formação de pedras nos rins, uma vez que os limões contêm um composto chamado ácido cítrico, que ajuda a dissolver-las.

Segundo alguns estudos, esta bebida também promove a perda de peso; estudos em animais mostraram que os antioxidantes encontrados no limão ajudaram a prevenir o aumento de peso em ratos obesos. Além disso, a água com limão melhorou a resistência à insulina e diminuiu os efeitos adversos do excesso de açúcar no sangue.

Por fim, esta bebida também melhora a função imunitária: um copo de água com limão tem cerca de 18,6 miligramas de vitamina C, um poderoso antioxidante que pode ajudar o corpo a proteger-se de danos causados por moléculas nocivas chamadas radicais livres.

Especialistas acreditam que a vitamina C dos limões pode diminuir os sintomas e a duração da constipação; além disso, esta vitamina é conhecida por ajudar a controlar a pressão arterial e reduzir o risco de adquirir doenças cardiovasculares.

Saber Mais:

<https://www.food.news/2019-08-16-the-health-benefits-of-lemon-water.html>

<https://saude.abril.com.br/mente-saudavel/ayurveda-a-medicina-das-indias/>



Revela estudo

Cevada melhora digestão e promove perda de peso

A cevada é uma das variedades de grãos integrais mais cultivadas e produzidas no mundo, uma vez que é um grão versátil que pode ser cultivado em vários climas; como os grãos são ricos em vitaminas e minerais, os benefícios para a saúde, quando o seu consumo é feito de forma regular, são alguns, incluindo melhorias na digestão.

A cevada contém a fibra necessária para regular o movimento do intestino e reduzir a diarreia, ajudando a manter a saúde intestinal equilibrada.

Um estudo realizado em 2003 mostrou que as mulheres que consumiam cevada durante quatro semanas tiveram melhorias significativas no seu metabolismo e na sua função intestinal.

Para além disso, e como é rica em fibra, que reduz o apetite, a cevada pode ser um auxiliar na perda

de peso, ao induzir a sensação de saciedade.

Os nutrientes presentes na cevada são a vitamina B3, a tiamina, o selênio, o cobre e o magnésio que, juntos, ajudam a reduzir os níveis de colesterol e de pressão arterial, ambos fatores que desempenham um papel nas doenças cardiovasculares. Por outro lado, a cevada ajuda a limpar os vasos sanguíneos e reduzir a inflamação.

Os minerais protegem a saúde das artérias e impedem a coagulação do



sangue que pode interferir com importantes funções cardiovasculares, como o ritmo constante de problemas cardíacos.

Por fim, e de acordo com o Departamento de Agricultura dos Estados Unidos, um quarto de chávena de cevada contém 45 por cento da ingestão diária necessária de manganês, 15 por cento da necessidade de

magnésio e 12 por cento das necessidades diárias de fósforo. Todos estes minerais contribuem para uma boa estrutura óssea, construção óssea e força óssea global.

Saber Mais:

<https://www.medicaldaily.com/barley-improves-digestion-promotes-weight-loss-health-benefits-441045>

<https://saudeteu.info/11-beneficios-cevada/>



INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS?

ÍNDICE PRO





Em apenas um mês

Chocolate negro pode reduzir fatores de risco para doenças cardiovasculares

Comer chocolate negro pode ser benéfico para a saúde cardiovascular, de acordo com um estudo realizado em parceria entre o Instituto Politécnico de Coimbra, em Portugal, e a Universidade de Gotemburgo, na Suécia.

Publicado na revista *Nutrition*, o estudo revelou que apenas alguns quadrados de chocolate negro podem melhorar bastante a pressão arterial e reduzir o risco de doença cardiovascular.

O estudo envolveu 30 participantes saudáveis, com idades entre os 18 e os 27 anos, que foram divididos em dois grupos: um grupo comeu 20 gramas de chocolate com 90 por

cento de cacau, enquanto o outro comeu 20 gramas de chocolate com 55 por cento de cacau.

A pressão arterial dos participantes foi medida no início e após 30 dias, durante a conclusão do estudo.

Os cientistas descobriram que, enquanto comer chocolate melhorou a pressão arterial, aqueles que comeram chocolate com maior teor de cacau

tiveram resultados mais significativos.

Após um mês, os participantes que consumiram chocolate com 90 por cento de cacau apresentaram uma redução média de 3,5 mmHg e 2,3 mmHg de pressão arterial sistólica e diastólica, respetivamente.

Em comparação, aqueles no grupo de baixo teor de cacau tiveram uma redução média de 2,4 e 1,7 mmHg, respetivamente.

A equipa concluiu que comer pequenas quantidades de chocolate negro pode beneficiar o sistema

cardiovascular de uma pessoa, independentemente da idade.

No entanto, os cientistas alertam que, embora os resultados forneçam uma correlação positiva entre o chocolate e os biomarcadores cardiovasculares, a forma como isso afeta outros fatores num estilo de vida saudável é um aspeto que merece mais pesquisas.

Saber Mais:

<https://www.food.news/2019-08-18-dark-chocolates-reduce-heart-disease-risk.html>

<https://www.cochrane.org/pt/CD008893/efeito-do-cacau-sobre-pressao-arterial>

O portal especializado em nutrição Green Me apresentou seis benefícios para a saúde de comer melancia todos os dias. Esta fruta é rica em nutrientes e pode ajudar a combater várias doenças.

Fruta é rica em vários nutrientes

Conheça seis benefícios para a saúde de comer melancia todos os dias

Os principais benefícios da melancia são:

1. Promove a saúde do coração. A melancia contém níveis elevados de um notável antioxidante, chamado licopeno – também presente no tomate – que é responsável por manter o coração jovem e evitar os danos provocados pelos radicais livres. Além do licopeno, a melancia contém potássio, que reduz o risco de ataque cardíaco e ajuda a diminuir colesterol, melhora a pressão sanguínea e regula o ritmo cardíaco.

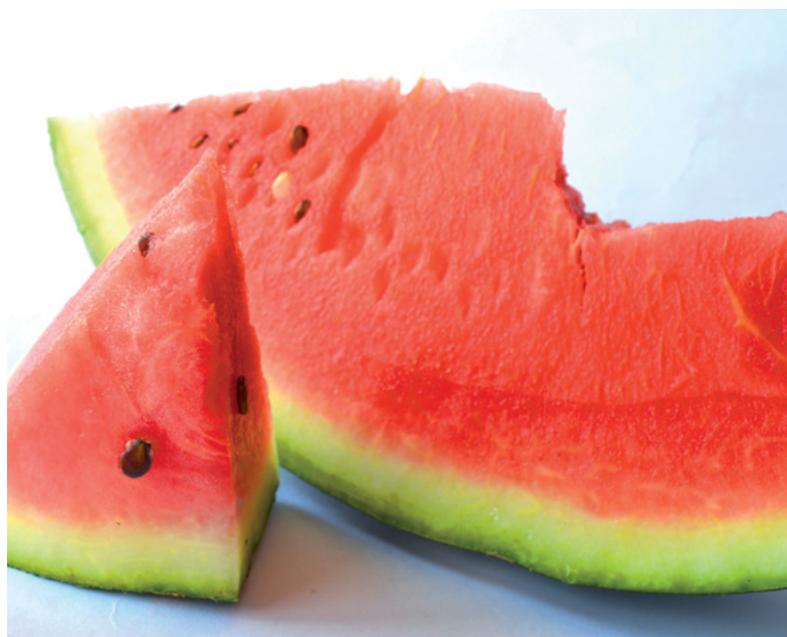
2. Mantém os ossos fortes. O licopeno é também um promotor da saúde dos ossos. Este antioxidante poderoso reduz a atividade de células ósseas envolvidas no desenvolvimento da osteoporose. Os seus níveis altos de potássio ajudam a reter cálcio, o que

mantém os ossos e as juntas saudáveis.

3. Emagrece. Esta fruta é rica em água e pobre em calorias, sendo assim uma ótima aliada para aqueles que pretendem perder peso. A citrulina, encontrada na melancia, converte-se em arginina – um aminoácido – que também contribui para a queima de gordura corporal.

4. Possui propriedades anti-inflamatórias. A melancia está repleta de flavonoides, carotenoides – como o licopeno – e triterpenoides fundamentais na redução de inflamações e na neutralização dos radicais livres.

5. Previne o cancro. Novamente o licopeno entra em ação. O carotenoide tem sido associado à redução do risco de vários tipos de cancro, como da próstata, mama, pulmões, útero e cólon.



6. Mantém o cabelo e a pele saudáveis. A melancia contém uma boa quantidade de betacaroteno, que se converte em vitamina A. A vitamina A exerce um papel importante na produção de sebo no corpo e no crescimento muscular, o que serve também para manter a pele e o cabelo saudáveis e hidratados. As sementes da melancia também podem ser ingeridas e são ricas em

proteína e em fotonutrientes que mantêm o corpo saudável.

Saber Mais:

<https://www.noticiasaoiminuto.com/lifestyle/1306872/seis-beneficios-de-comer-melancia-todos-os-dias-diga-sim>

<https://www.diariodosertao.com.br/noticias/entretenimento/433296/milagrosa-seis-beneficios-para-a-sua-saude-se-voce-comer-melancia-todos-os-dias.html>

Fruta ajuda a prevenir a diabetes

Consumo de cerejas é bastante benéfico para a saúde

De acordo com cientistas, a cereja pode oferecer muito mais do que o seu sabor doce, uma vez que esta fruta traz vários benefícios para a saúde.

As cerejas são compostas por poderosos antioxidantes e compostos anti-inflamatórios, que retardam o envelhecimento e protegem contra problemas graves de saúde, como a doença de Alzheimer, cancro, diabetes, doenças cardiovasculares e obesidade.

Beber sumo de cereja antes de um treino pode reduzir a dor pós-treino, de acordo com um estudo publicado na revista *Nutrients*. Além disso, as cerejas protegem contra o desgaste celular do exercício e ajudam a apoiar a recuperação muscular.

As cerejas são um dos poucos alimentos que contêm melatonina, uma hormona que ajuda a regular os ciclos de sono.

Num estudo publicado no *American Journal of Therapeutics*, investigadores avaliaram homens e mulheres com insónia que beberam sumo de cereja ou um placebo pela manhã e uma a duas horas antes de dormir; os resultados mostraram que as pessoas que beberam sumo de cereja

dormiam por uma hora e 24 minutos a mais do que o habitual.

Beber sumo de cereja também pode ajudar a diminuir os níveis de colesterol; para além disso, o consumo de cerejas pode reduzir o risco de diabetes não só por causa do efeito anti-inflamatório

da fruta, mas também pelo seu baixo índice glicémico.

Por fim, e de acordo com vários estudos, pessoas com osteoartrite também podem beneficiar do consumo de cerejas, uma vez que esta fruta pode ajudar a reduzir a dor nas articulações.

Saber Mais:

<https://www.food.news/2019-08-22-7-reasons-to-eat-more-cherries.html>

<https://www.vitalhealth.pt/bem-estar/6175-cerejas-um-aliado-para-os-diab%C3%A9ticos,-com-um-baixo-valor-cal%C3%B3rico-e-ricas-em-fibras.html>



Especiaria também parece eficaz contra doença hepática gordurosa não alcoólica

Curcumina pode beneficiar pessoas com obesidade

O consumo de grandes quantidades de curcumina pode ajudar a melhorar a obesidade e a doença hepática gordurosa não alcoólica em pacientes com ambas as condições, de acordo com um estudo realizado por investigadores iranianos que descobriu que tomar suplementos de curcumina diminui os fatores que contribuem para as duas condições de saúde.

Os cientistas compararam os efeitos de um suplemento de curcumina com os de um placebo e descobriram que os participantes obesos com doença hepática gordurosa não alcoólica que consumiram curcumina apresentaram concentrações mais altas de colesterol “bom” no sangue.

Depois de reunir um total de 84 pacientes com obesidade e doença hepática gordurosa não alcoólica, os cientistas dividiram-nos em dois grupos; um dos grupos tomou duas cápsulas de nano-curcumina por dia, uma ao pequeno almoço e outra após o jantar, que perfazia um total diário de 80 mg de curcumina; o outro grupo tomou placebo.

Todos os participantes receberam conselhos sobre mudanças saudáveis no estilo de vida.

Os resultados mostraram que a suplementação de nano-curcumina diminuiu os níveis de glicose no sangue, lípidos e biomarcadores de inflamação em pacientes



obesos; para além de ter reduzido a circunferência da cintura dos participantes.

Os cientistas também descobriram que o suplemento aumentou as concentrações de nesfatina no sangue, um químico natural que supervisiona a fome e o armazenamento de gordura no corpo.

Saber Mais:

<https://www.food.news/2019-08-13-curcumin-improves-symptoms-of-nafld-and-obesity.html>

<https://www.noticiasominuto.com/lifestyle/1288416/cha-de-curcuma-emagrece-reduz-o-colesterol-e-mais-seis-beneficios>





Num estudo publicado na revista *Nutrition Research*, investigadores da Universidade da Coreia do Sul investigaram um composto chamado hexacosanol, que pode reduzir os níveis de colesterol.

Este agente hipocolesterolémico de ocorrência natural pode ser encontrado em brotos de cevada e interrompe a acumulação de colesterol por meio de um mecanismo direto.

Os cientistas investigaram a atividade hipocolesterolémica do hexacosanol em hepatócitos (células do fígado) e ratos com obesidade induzida por dieta rica em gordura.

Os cientistas colocaram a hipótese de que o hexacosanol, um policosanol derivado do broto de cevada, poderia diminuir os níveis de colesterol celular e plasmático.

Após o tratamento com hexacosanol, os pesquisadores observaram uma redução de 38 por cento no colesterol total, 33 por cento no colesterol livre e uma redução de 55 por cento nas concentrações de éster de colesterol, um lipídio formado quando um ácido graxo se liga ao colesterol via esterificação.

Os investigadores também relataram que a administração oral de hexacosanol por oito semanas reduziu significativamente as concentrações plasmáticas de colesterol hepático em 15 por cento e a esteatose hepática em 40 por cento em ratos

Devido ao composto hexacosanol

Broto de cevada podem ajudar a tratar doença hepática gordurosa



alimentados com alto teor de gordura.

Além disso, os cientistas descobriram que a ativação do hexacosanol de AMPK induz a autofagia hepática, o que reduz ainda mais a acumulação de lípidos hepáticos.

Com base nos resultados, o estudo concluiu que a atividade hipocolesterol-

émica do hexacosanol é devida à sua capacidade de regular a ativação da AMPK e suprimir a SREBP-2.

Saber Mais:

<https://www.foodnews/2019-08-13-barley-sprouts-can-help-address-fatty-liver-disease.html>

<http://www.fpcardiologia.pt/alimentacao-e-colesterol/>



Estudo avaliou 213 adultos

Restrição calórica aumenta anos de vida saudável

Um estudo publicado na revista *Lancet Diabetes and Endocrinology* sugere que, quando iniciada na idade adulta jovem e na meia-idade, a restrição calórica pode ter um impacto significativo na saúde futura.

Além disso, os benefícios podem ser alcançados com uma redução relativamente modesta na ingestão de calorias.

O estudo foi o primeiro a testar o efeito da restrição calórica sobre fatores de risco cardiometabólico em homens e mulheres saudáveis, jovens e de meia-idade.

A pressão arterial, o colesterol, os triglicéridos e, entre outros, os marcadores inflamatórios, foram alguns dos fatores de risco cardiometabólicos avaliados.

O estudo atribuiu 213 adultos, com idades entre os 21 e os 50 anos, a um de dois grupos: um grupo foi instruído a reduzir a ingestão diária de calorias em 25 por cento, durante dois anos, e o outro grupo continuou a seguir a sua dieta normal.

Ao longo de dois anos, o grupo de restrição de calorias não atingiu a meta de 25 por cento, mas reduziu as calorias em 12 por cento, ou 279 calorias por dia; este grupo também sofreu uma perda de peso média de 16 quilos.

A restrição calórica também causou uma redução significativa em todos os fatores de risco cardiometabólicos, embora esses valores fossem normais no início do estudo; os participantes que comeram a sua dieta habitual não experimentaram qualquer melhoria.

Tendo em conta os resultados, os cientistas concluíram que uma restrição calórica modesta, quando iniciada em pessoas jovens, saudáveis e não obesas, pode oferecer proteção substancial contra doenças cardiovasculares e diabetes mais tarde na vida.

Saber Mais:

<https://www.theglobeandmail.com/life/health-and-fitness/article-modest-calorie-restriction-may-add-healthy-years-to-your-life/>

<http://visao.sapo.pt/visaosaude/2019-07-20-Estudo-conclui-que-cortar-300-calorias-por-dia-tem-varios-beneficios-significativos-para-a-saude>

LONGEVIDADE



Esperança de vida

Aumenta a expectativa, divergem os limites...

Mesmo entre estudiosos e investigadores não foi ainda possível estabelecer consenso relativamente ao potencial de envelhecimento do ser humano. É no entanto possível perspetivar com razoável segurança a evolução da esperança de vida nas próximas décadas, caso não surjam cataclismos, naturais ou artificiais, que influenciem ou travem essa tendência.



Desde há muito que os cientistas debatem se a expectativa de vida máxima do ser humano terá sido atingida ou não. A verdade é que um estudo levado a cabo entre pessoas italianas centenárias e divulgado no final de 2018 pela revista *Nature*, revela que a longevidade está a aumentar lentamente.

Com base nos dados de estudos realizados em mais de 3800 centenários italianos, entre os anos de 2009 e 2016, a Science vem confirmar essa possibilidade, tendo os pesquisadores descoberto que o risco de morte diminui, e até estabiliza, acima dos 105 anos de idade.

De facto, os investigadores constataram que à medida que envelhecemos a nossa

“o risco de morte diminui, e até estabiliza, acima dos 105 anos de idade”

saúde e os riscos de morte aumentam cada vez mais rapidamente, mas em idades extremas param de se agravar, estabilizando, em particular a partir dos 105 anos, segundo Kenneth Wachter professor da Universidade da Califórnia em Berkeley, coautor do estudo.

No ranking de pessoas mais idosas do mundo, de que são conhecidos registos, permanece inalterado há mais de duas décadas o nome da francesa Jeanne Calment que, em 1997, morreu aos 122 anos

e 164 dias. Desde aí que não são conhecidos registos oficiais de um ser humano que tenha conseguido ultrapassar os 119 anos, sendo que a japonesa Chiyo Miyako terá sido a que mais se aproximou tendo atingido 117 anos em 2018, ano da sua morte.

Segundo o Guinness World Records, a também japonesa Kane Tanaka, com 116 anos de idade, é atualmente a pessoa viva mais velha do mundo, ultrapassando assim a longevidade máxima atualmente estimada para o ser humano estabelecida em 115 anos, segundo um estudo publicado em 2016 pela revista *Nature*.

Para um significativo número de cientistas, a ausência de anciãos que superem essa idade, representa uma barreira

de origem biológica inultrapassável e o facto de apenas uma pessoa ter ultrapassado a idade de 120 anos, indicaria que a humanidade já atingiu a sua longevidade máxima, independentemente de doenças que tenham, relacionadas com a idade.

Estima-se que existam cerca de 500 mil pessoas com mais de 100 anos em todo o mundo, número que se perspectiva duplique já na próxima década. Segundo a Organização das Nações Unidas (ONU), estima-se que a longevidade para as mulheres de países desenvolvidos possa atingir os 100 anos e cerca de 90 anos para os países subdesenvolvidos, sendo de menos 3 a 4 anos para os homens, em ambos os casos.





Evolução mundial da esperança de vida

De acordo com um estudo da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE), que contou com a colaboração de especialistas em história da economia num projeto que visa produzir estimativas sobre os níveis de bem-estar no mundo inteiro, desde o início do século XIX a esperança de vida à nascença da população da Europa Ocidental rondava os 33 anos e atingiu cerca dos 80 no ano 2000, um salto gigantesco, que ficou a dever-se essencialmente à melhoria das condições de vida.

No impressionante quadro feito à evolução da

“Estima-se que existam cerca de 500 mil pessoas com mais de 100 anos em todo o mundo”

esperança média de vida à nascença, verifica-se que decorrido um século, em 1920, os australianos podiam esperar viver em média 61 anos, seguidos dos noruegueses com 59 anos. Já os portugueses viviam menos 25 anos que os australianos e menos 23 que os noruegueses, de acordo com as estimativas apresentadas, significando isso que a esperança média de vida em Portugal, em 1920 (o primeiro ano para o qual existem registos em

Portugal) seria de apenas 35,6 anos!

No entanto, os portugueses nascidos em 2000 já podem contar viver 76,9 anos, ligeiramente abaixo da média da Europa Ocidental, que é de 79,7 e menos dois anos do que os noruegueses.

Entre nós

Segundo os últimos dados divulgados pelo Instituto Nacional de Estatística (INE), a esperança de vida à nascença em Portugal, regista aumentos em todas as regiões entre 2008-2010 e 2016-2018, tendo-se verificado o maior aumento na Região Autónoma da Madeira, que passou de 76,1 para 78,3 anos, significando que as pessoas podiam esperar

viver à nascença, em média, mais 2,2 anos que no triénio 2008-2010.

Considera-se esperança de vida à nascença, o número médio de anos que uma pessoa à nascença pode esperar viver, mantendo-se as taxas de mortalidade por idades observadas no momento.



Segundo aquele Organismo, no triénio 2016-2018, a esperança de vida à nascença foi estimada em 80,8 anos para o total da população, sendo de 77,8 anos para os homens e de 83,4 para as mulheres, verificando-se assim que continua a ser superior para as mulheres, não obstante a diferença entre os géneros tenha vindo a atenuar-se, sendo atualmente de 5,7 anos que compara com 6,0 do triénio 2008-2010.

Por outro lado, a esperança de vida aos 65 anos, um outro conceito utilizado nos modelos matemáticos para estudo da mortalidade, atingiu cerca de 19,5 anos para ambos os géneros no triénio 2016-2018. Isto significa que um homem que hoje tenha 65 anos



de idade poderá esperar viver, em média mais 17,6 anos e uma mulher com a mesma idade mais 20,9 anos, o que representa um ganho de 0,8 e 0,9 respetivamente em relação ao triénio 2008-2010, tendo sido registada entretanto uma diferença de longevidade entre homens e mulheres de 3,3 anos em 2016-2018.

Longevidade, a revolução prateada!

Vários fatores contribuem para o aumento da longevidade humana. Com os avanços da medicina e a relativa melhoria da qualidade de vida, as pessoas de um modo geral atingem níveis de idades cada vez mais elevados, como o demonstram as estatísticas.

As sucessivas alterações de hábitos adotados pelas pessoas com vista à otimização do seu estado de saúde e bem-estar, são os principais responsáveis, tendo como consequência natural uma vida mais longa e com saúde, pois não é desejável viver mais tempo em estado

debitado. É por isso necessário observar algumas condições e controlar alguns aspetos essenciais que em muito contribuem para aumentar a longevidade, e garantir uma boa qualidade de vida.

Alguns investigadores, defendem que com os avanços da medicina, uma boa percentagem do ser humano possui carga genética para viver com relativa saúde até aos

“Com os avanços da medicina e a relativa melhoria da qualidade de vida, as pessoas de um modo geral atingem níveis de idades cada vez mais elevados”

120 anos, idade como vimos já alcançada por alguns no passado. Independentemente da componente genética, por ora inultrapassável, o objetivo é conseguir atingir essa idade, mantendo uma qualidade de vida minimamente aceitável, sendo para isso necessária alguma autodisciplina para controlar alguns dos



fatores como por exemplo a nutrição. Uma alimentação deficiente ou desequilibrada, constitui um dos principais fatores que afetam negativamente a saúde e por consequência a longevidade.

Em função da atividade e características de cada indivíduo, os regimes alimentares devem ser seguidos com algum rigor, evitando-se os alimentos industrializados (fast food), os enchidos, as gorduras saturadas de origem animal menos saudáveis e os doces, que em muito contribuem para o aumento de radicais livres principais responsáveis pelo envelhecimento.

Além disso uma má alimentação pode também dar origem a uma infinidade de doenças que irão contribuir para a degradação da saúde em geral, sendo recomendável ainda que se dê atenção às quantidades de alimento ingeridas, em especial a partir dos 30-35 anos, dado que o organismo já não necessita das mesmas calorias que antes.

Outros fatores como bons períodos de sono, a prática de atividades de expressão artística como a pintura, o canto, a dança e a escrita, podem contribuir para uma vida mais longa e saudável. Vários estudos indicam que as atividades físicas como forma de evitar o sedentarismo, podem aumentar a longevidade desde que praticadas com moderação e são

muito importantes para prevenir o aparecimento de doenças, em particular na velhice.

O consumo de algumas substâncias naturais como a cafeína, resveratrol, bem como outros alimentos como o peixe e frutos vitamínicos, não só contribuem para uma dieta saudável como para aumentar a expectativa de vida.

Por fim os hábitos saudáveis na velhice, através da manutenção de atividades gratificantes libertadoras de preocupações, associados ao apoio social e familiar sob todas as formas possíveis, sempre presentes entre os povos que apresentam os índices mais elevados de longevidade, são igualmente fatores

determinantes para que o cérebro mantenha um fluxo de atividade agradável para a saúde mental.

Na velhice, pratique hábitos simples, alimente-se modestamente, liberte-se de preocupações e estabeleça uma rotina de visitas ao seu médico.

Saber Mais:

<https://www.saudebemestar.pt/pt/blog-saude/qualidade-de-vida/>

<https://acervo.publico.pt/multimedia/infografia/a-vida-desde-1820>

<https://www.guinnessworldrecords.com/news/2018/7/oldest-person-title-officially-achieved-by-117-year-old-chiyomiyako-before-her-d-534017?fbcommentid=19206205346640781924497110943087>

“Vários estudos indicam que as atividades físicas como forma de evitar o sedentarismo, podem aumentar a longevidade”



Vegetal é uma grande fonte de vitaminas K, A e C

Sumo de pepino pode ser usado como tônico de saúde

Além de ser uma bebida refrescante, o sumo de pepino também é um tônico de saúde, que oferece muitos nutrientes.

Quando ingerido com a pele, o pepino é uma grande fonte de vitaminas K, A e C, que também fornece pequenas quantidades de folato e minerais como ferro, fósforo, potássio e vestígios de selênio.

Para além de ser baixo em calorias e sódio, o sumo de pepino não contém gordura saturada e colesterol e pode ainda combater a inflamação, aliviando condições articulares inflamatórias, como dor de gota e artrite.

Beber sumo de pepino também ajuda a eliminar toxinas no corpo, o que acaba por melhorar a saúde da pele, devido ao seu conteúdo de vitamina C.

O sumo de pepino é também rico em potássio,



o que ajuda a alargar os vasos sanguíneos; além disso, este sumo também é uma boa fonte de eletrólitos, o que mantém os fluidos corporais equilibrados.

A vitamina K presente neste sumo ajuda a melhorar os níveis de açúcar no sangue e pode aumentar a sensibilidade à insulina, para além de ajudar a prevenir a diabetes.

Consumir este sumo também é benéfico para pessoas com colesterol alto, uma vez que este contém esteróis vegetais que podem reduzir a lipoproteína de baixa densidade e aumentar a lipoproteína de alta densidade o que, por seu lado, também pode diminuir o risco de ataques cardíacos.

O sumo de pepino também pode prevenir o

“o sumo de pepino não contém gordura saturada e colesterol e pode ainda combater a inflamação”

cancro, auxiliar a saúde óssea, manter as funções bioquímicas do corpo, promover a perda de peso, beneficiar a saúde ocular e, por fim, promover o crescimento capilar.

Saber Mais:

<https://www.foodnews/2019-08-19-cucumber-juice-is-an-amazing-health-tonic.html>

<https://www.portalsaofrancisco.com.br/alimentos/pepino>

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

Publicidade

Concluem cientistas do Brasil

Sumo de uva enriquecido com resveratrol mais benéfico para a saúde

O Centro de Pesquisa em Alimentos do Brasil, que reúne pesquisadores de várias universidades de São Paulo, desenvolveu uma técnica que aumenta em 70 por cento o teor de resveratrol no sumo de uva.

O resveratrol, também presente no vinho, previne doenças coronárias, reduz níveis do colesterol mau (LDL), tem ação anti-inflamatória e fortalece o sistema muscular.

Em vez de um processamento industrial, a investigadora Laís Moro desenvolveu uma técnica para estimular a produção do resveratrol naturalmente nas plantas. “Os resultados preliminares indicam que, com o tratamento, houve um aumento de 70 por cento desse composto no sumo, que se manteve mesmo após armazenamento de seis meses”, afirmou.

Os testes foram realizados no Rio Grande do Sul e em Minas Gerais com duas variedades de uva, totalizando 240 litros por região, sendo que parte das videiras era tratada e a outra não.

Além do resveratrol, os pesquisadores observaram um aumento significativo de outras substâncias, como antocianinas e flavonoides, também aliadas na promoção da saúde.

Segundo a investigadora, o próximo passo será avaliar se os resultados se reproduzem num segundo ano de estudo, para comprovar o potencial do tratamento.



O processo de fabrico de vinho, que envolve fermentação, favorece a extração de resveratrol e de outros compostos bioativos da uva, mas nem todos podem consumi-lo.

“O novo sumo é direcionado a crianças, idosos e pessoas que não podem ou não gostam de consumir vinho. Seria uma alternativa que une o prazer do sabor aos componentes terapêuticos”, conclui a cientista.

Saber Mais:

<https://www.diariodasaude.com.br/news.php?article=suco-uva-mais-resveratrol&id=13621>

<https://jornal.usp.br/ciencias/ciencias-da-saude/tecnica-aumenta-em-70-no-suco-de-uva-substancia-benefica-presente-no-vinho/>

Sobretudo na zona sul

Ministra da Saúde defende que é necessário reorganizar maternidades no país

A ministra da Saúde, Marta Temido, defende uma reorganização das maternidades do país, sobretudo na zona sul, reconhecendo dificuldades nos períodos de férias.



Marta Temido assumiu que há dificuldades nos serviços de obstetrícia sobretudo em Lisboa e Vale do Tejo e na restante zona sul do país, principalmente decorrentes de períodos de férias de profissionais, no verão e na altura do Natal.

“Nesta época, procurámos garantir que as faltas [de profissionais] são supridas com recurso a prestação de serviço”, indicou aos jornalistas à margem de uma inauguração em Lisboa, afirmando que foram autorizadas prestações de serviços médicos que vão além dos valores de referência estabelecidos em termos de pagamento a médicos prestadores de serviço.

Contudo, Marta Temido reconheceu que os problemas não podem ser resolvidos “apenas por essa via”.

“Estamos a estudar alternativas”, afirmou, indicando que está a ser concluída a revisão da rede de saúde materna e obstétrica.

Depois dessa revisão, o Governo pretende ter uma “intervenção mais objetiva na reorganização da oferta e redistribuição dos recursos humanos das zonas mais críticas”.

“As dificuldades existem, mas não as podemos ultrapassar sem medidas de raiz”, acrescentou, mas sem adiantar que tipo de reorganização pretende nas maternidades.

Além de “garantir mais contratações de médicos”, Marta Temido apenas avança que é necessário “olhar para a malha da oferta” dos serviços de obstetrícia.

Contudo, a ministra recordou que o Serviço Nacional de Saúde (SNS) funciona em rede e que sempre que é necessário as grávidas são transferidas para outros serviços de unidades públicas.

Saber Mais:

<https://www.dn.pt/poder/ministra-da-saude-defende-reorganizacao-das-maternidades-no-pais--11223212.html>

<https://www.noticiasdecoimbra.pt/ministra-da-saude-defende-que-e-necessario-reorganizar-maternidades-no-pais/>

Num espaço de três anos

Torre de Moncorvo vai instalar desfibriladores em espaços públicos do concelho

O município de Torre de Moncorvo pretende implementar, num espaço de três anos, 15 aparelhos de desfibrilhação automática em espaços públicos do concelho.

“Já adquirimos três aparelhos que estão colocados em recintos desportivos e no Agrupamento de Escolas e outros espaços municipais. Contudo, a ideia é, nos próximos dois, podermos chegar aos 15 aparelhos de desfibrilhação automática nos próximos três anos”, disse à Lusa o vice-presidente da Câmara de Torre de Moncorvo, Victor Moreira.

“A próxima aquisição será de mais um desfibrilhador para instalar nos Paços do Concelho”, acrescentou o responsável.

A aquisição do Desfibriladores Automáticos Externos (DAE) será feita através de um contrato em regime de alu-

guer com manutenção e formação incluídas.

“Vamos trabalhar em escala e à medida que aumente o número de equipamentos, os preços vão ficar mais em conta”, concretizou o autarca.

A iniciativa surge da preocupação do município com a saúde dos munícipes que frequentam as instalações municipais, apontando na prevenção e aumentando a probabilidade de sobrevivência em caso de paragem cardiorrespiratória.

Para operar os desfibriladores externos, 18 funcionários do município de Torre de Moncorvo já frequentaram cursos de formação ministrados por entidades especializadas e certificadas para a área da Desfibrilhação Automática Externa.

Segundo o responsável autárquico, a utilização de desfibriladores automáticos externos aumenta as probabilida-



“A probabilidade de sobrevivência é tanto maior quanto menor for o tempo decorrido entre a fibrilação e desfibrilhação”

des de sobrevivência das vítimas de morte súbita cardíaca.

“A probabilidade de sobrevivência é tanto maior quanto menor for o tempo decorrido entre a fibrilação e desfibrilhação, daí a importância de implementação deste programa”, justificou ainda Victor Moreira.

Saber Mais:

<https://www.publlico.pt/2019/08/20/sociedade/noticia/moncorvo-vai-instalar-15-desfibriladores-tres-anos-1883906>

<https://www.diariodetrasmontes.com/noticia/moncorvo-vai-instalar-15-desfibriladores-em-tres-anos>

Estudo publicado na revista *Nutrients*

Consumir frutos de casca rija melhora função sexual

Um estudo publicado na revista *Nutrients* concluiu que os homens que seguem uma dieta tipicamente ocidental, mas complementada com o consumo regular de frutos de casca rija, poderão beneficiar de uma melhor função sexual.



Realizada por investigadores liderados por Jordi Salas-Salvadó, da Universidade Rovira i Virgili, em Tarragona, Espanha, o estudo apurou que o consumo diário de 60 gramas de nozes, avelãs e amêndoas, melhorou o desejo sexual e a qualidade dos orgasmos em homens de idade reprodutiva.

Pensa-se que a prevalência da disfunção sexual seja de dois por cento dos homens com idade inferior a 40 anos,

cerca de 52 por cento nos de 40 a 70 anos de idade e mais de 85 por cento nos homens com mais de 80 anos de idade.

Os fatores de risco associados à disfunção sexual e erétil passam por fumar, consumo excessivo de bebidas alcoólicas, falta de exercício físico, stress e uma dieta pouco saudável.

A equipa tinha, num estudo anterior, descrito

que certos frutos de casca rija (nozes, avelãs e amêndoas) faziam melhorar a qualidade do esperma.

Para o estudo, que teve a participação de 83 voluntários que seguiam uma alimentação ocidental (pobre em fruta e vegetais e rica em gordura animal), os voluntários dividiram os homens em dois grupos.

Um dos grupos continuou a seguir a sua

alimentação normal durante 14 semanas. O outro, complementou a sua dieta normal com 60 gramas diários de nozes, avelãs e amêndoas.

No final do período de estudo, todos os participantes completaram um questionário internacionalmente validado, conhecido como IIEF-15 para apurar a sua função sexual. Verificou-se que a complementação de uma dieta ocidental pouco saudável com nozes, avelãs e amêndoas aumentava o desejo sexual e a qualidade dos orgasmos.

Saber Mais:

https://www.eurekalert.org/pub_releases/2019-07/uriv-c6g072419.php

<https://melhorcomsaude.com.br/os-frutos-secos-contribuicao-para-uma-dieta-saudavel/>



É importante manter rotina de sono

Sociedade Portuguesa de Pneumologia recomenda oito dicas para dormir melhor

Ao contrário do que desejamos, as férias nem sempre são sinónimo de descanso. Aparentemente representam uma oportunidade para pôr o sono em dia, mas na realidade não é isso que acontece.

Alguns estudos sugerem que no verão dormimos menos e pior. De acordo com Susana Sousa e Sílvia Correia, representantes da Sociedade Portuguesa de Pneumologia, vários motivos podem explicar este “fenómeno”.

“A temperatura atmosférica mais elevada, a ausência de regras relacionadas com a pressão dos horários escolares ou laborais,

as atividades de férias com maior número de distrações noturnas podem prejudicar o sono nas férias de verão, assim como o facto de dormirmos num colchão diferente e com uma almofada à qual não estamos habituados”, explicam as especialistas. Por outro lado, e para quem opta por viajar para zonas mais distantes, a própria diferença de horários pode alterar os hábitos de sono.

No entanto, um sono de qualidade e em quantidade deve ser uma prioridade ao longo de todo o ano e isso inclui o período de férias.

“Este alerta é válido para adultos e para crianças e adolescentes que apresentam maior tendência a perturbações do ritmo circadiano”, adiantam as duas

pneumologistas que, na sua atividade clínica, se dedicam em especial à patologia respiratória do sono.

Para que possamos regressar ao trabalho e à escola com baterias renovadas, a Sociedade Portuguesa de Pneumologia recomenda oito dicas que podem ajudar a dormir mais e melhor no verão, sobretudo no período de férias:

Manter os horários regulares próximo da rotina; evitar os jantares pesados tardios, com álcool e cafeína; preparar o quarto e adequar a temperatura (temperaturas muito quentes prejudicam o sono); exercício físico regular – sobretudo ao ar livre – aproveitar o bom tempo para uma atividade física que junta o exercício e a exposição a luz solar será

o ideal; exposição a luz no início da manhã pode ajudar a regular o ciclo de sono-vigília; evitar a exposição a luz azul a noite (a ausência de pressão do horário de despertar com o horário escolar de manhã facilita a utilização de videojogos durante o período da noite por crianças e jovens); dormir 7-8h de sono, para que consiga usufruir das férias da melhor forma possível e evitar dormir com telemóveis ou outros dispositivos móveis na mesa-de-cabeceira.

Saber Mais:

<https://raiox.pt/sociedade-portuguesa-de-pneumologia-recomenda-oito-dicas-para-um-bom-sono-de-uma-noite-de-verao/>

<https://www.tuasaude.com/como-dormir-mais-rapido/>

Entidades médicas e Tabaqueira em desacordo

Novos produtos do tabaco são menos prejudiciais que o tabaco tradicional?

A Sociedade Portuguesa de Cardiologia (SPC) e outras entidades médico-científicas reafirmaram recentemente a falta de prova científica de que o tabaco aquecido é menos prejudicial que o tradicional, mas a Tabaqueira fala de pelo menos 20 estudos.

O alerta sobre a falta de estudos surge num comunicado da SPC e do Grupo Multidisciplinar de Tabagismo que junta representantes de 14 Sociedades Médicas Científicas, no qual se salienta que o mais seguro é deixar de fumar, algo com o qual a Tabaqueira também concorda, apesar de contrapor a validade dos estudos que defendem a menor toxicidade dos novos produtos.

No comunicado, ao qual a Lusa teve acesso, as



várias entidades médico-científicas frisam que não há, até agora, qualquer prova científica de que o tabaco aquecido ou os cigarros eletrónicos sejam menos prejudiciais e defendem a urgência de haver estudos científicos independentes, com duração e dimensão adequadas, que clarifiquem a questão.

E aos legisladores e entidades públicas pedem que tenham em conta a

saúde das atuais e próximas gerações e promovam o cumprimento pleno da lei sobre o tabaco, “em particular a promoção da publicidade e patrocínio”, e ampliem as medidas restritivas “aplicáveis a estes novos produtos no que se refere às vendas na Internet e ao controlo das estratégias de marketing em eventos juvenis e redes sociais”.

O comunicado refere-se especificamente aos novos

produtos de tabaco lançados pela indústria tabaqueira, como o tabaco aquecido, que têm cada vez mais consumidores, “sobretudo adolescentes e adultos jovens”, e que, segundo essa indústria, são menos prejudiciais.

Questionada pela Lusa, a Tabaqueira, subsidiária da Philip Morris International em Portugal, afiança, no entanto, que “existem mais de 20 estudos independentes e de organismos oficiais que confirmaram que o tabaco aquecido constitui uma melhor alternativa” aos cigarros convencionais para os que não querem ou julgam não conseguir deixar de fumar.

Saber Mais:

<https://www.noticiasdecoimbra.pt/o-tabaco-aquecido-e-menos-prejudicial-que-o-tradicional/>

<https://observador.pt/2019/04/02/tabaco-aquecido-tem-riscos-graves-para-a-saude-segundo-especialistas-portugueses/>

Pelo Presidente da República

Dispensa de taxas moderadoras e autonomia dos hospitais promulgadas

O Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa promulgou, na passada sexta-feira, o diploma que estabelece a dispensa de cobrança de taxas moderadoras nos cuidados de saúde primários e outras prestações de saúde, quando prescritas por profissionais do Serviço Nacional de Saúde (SNS).

Recorde-se que o diploma foi aprovado pelo parlamento, no dia 19 de julho de 2019 e que a medida entrará em vigor no próximo Orçamento do Estado.

“Com o objetivo de promover a correta orientação dos utentes, deve ser dispensada a cobrança de taxas moderadoras nos cuidados de saúde primários e, se a origem da referenciação for o SNS, nas demais prestações de saúde, nos termos que vierem a ser definidos nos diplomas de execução orçamental”, lê-se no diploma.

A lei promulgada aprovada é a 11.ª alteração ao diploma que regula o acesso às prestações do Serviço Nacional de Saúde por parte dos utentes, no que respeita ao regime de taxas moderadoras e à aplicação dos regimes especiais de benefícios, Decreto-Lei n.º 113/2011, de 29 de novembro.

Segundo uma nota da Presidência da República, Marcelo Rebelo de Sousa promulgou quatro diplomas da área da saúde, entre eles o da nova Lei de Bases da Saúde.

O Presidente promulgou também o diploma que reforça a autonomia das entidades do SNS para contratação de



recursos humanos, embora alertando que o diploma abre a porta a “decisões individuais de cada hospital EPE, em que é muito importante a visão de conjunto”.

Marcelo Rebelo de Sousa promulgou ainda o diploma que estabelece a Carta para a Participação Pública em Saúde.

Saber Mais:

https://www.rtp.pt/noticias/economia/dispensa-de-taxas-moderadoras-e-autonomia-dos-hospitais-promulgadas-pelo-pr_n1166864

<https://www.jn.pt/nacional/dispensa-de-taxas-moderadoras-promulgadas-pelo-presidente-11213530.html>

Estudo publicado na revista *Intensive Care Medicine*

Vacina da gripe diminui morte de idosos nos cuidados intensivos

A vacina da gripe nos idosos em unidades de cuidados intensivos leva a um menor risco de morte por coágulo ou hemorragia no cérebro, concluiu um estudo publicado na revista *Intensive Care Medicine*.



O estudo, realizado pelo cientista Christian Fynbo Christiansen, do Hospital Universitário Aarhus, na Dinamarca, analisou, durante um período de 11 anos, quase 90 mil pacientes com mais de 65 anos

de idade que saíram dos cuidados intensivos.

Apenas alguns tinham sido internados devido à gripe, mas, independentemente da causa do internamento, para aqueles que tinham

sido vacinados contra o vírus influenza, o risco de sofrerem um AVC (de qualquer tipo de hemorragia ou coágulo) era 16 por cento mais baixo. Este grupo tinha ainda uma probabilidade oito por cento menor de falecer no primeiro ano depois da hospitalização.

“Aproximadamente três em cada quatro pessoas sobrevivem à hospitalização e recebe alta. Mas, mesmo entre estes pacientes que recebem alta, quase um em cinco morre durante o primeiro ano, enquanto que outros sofrem graves complicações. O nosso estudo mostra que existem menos mortes e menos complicações sérias entre os pacientes vacinados contra o vírus influen-

za. Isto suporta a atual recomendação de que as pessoas idosas devem vacinar-se”, afirma Christiansen.

“Não podemos dizer com 100 por cento de certeza que o risco de AVC e morte é menor somente devido à vacina. Contudo, podemos ver que as pessoas idosas que foram vacinadas se dão melhor em caso de doença crítica”, concluiu o investigador.

Saber Mais:

<https://www.sciencedaily.com/releases/2019/08/190802104516.htm>

<http://www.alert-online.com/pt/news/health-portal/vacina-da-gripe-reduz-morte-em-idosos-nos-cuidados-intensivos>

ÍNDICE®

www.indice.pt

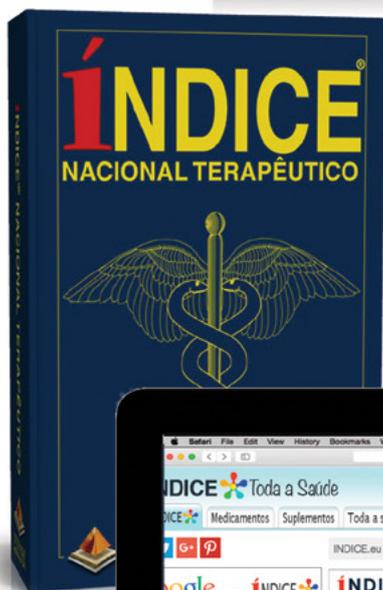
www.indice.pt



ÍNDICE®
PRO



ÍNDICE®
PRO



ÍNDICE®
DIGITAL

ÍNDICE®
Compendio



www.indice.pt

ÍNDICE[®] PRO

  **Android e iOS**



Compatível com as últimas versões iOS e Android
Faça Download Gratuito nas App Stores



Google play



Available on the
App Store