

# FARMÁCIA EM CASA

ORGANIZAR PARA CUIDAR

€ 3.60 • DOWNLOAD GRÁTIS

OUT 2019

# TODA A SAÚDE<sup>®</sup>

WWW.INDICE.PT

MAGAZINE DE SAÚDE

## NOOTRÓPICOS

AUMENTE O PODER  
DA SUA MENTE

## ÍNDICE GLICÉMICO

USE-O A SEU FAVOR!

5 UTILIDADES  
SURPREENDENTES  
PARA A CASCA DE

## BANANA

MÉDICO DE

# FAMÍLIA

ONDE ANDA O SEU? QUANTOS FALTAM? PORQUÊ?

## ALZHEIMER PODE SER PREVENIDA?

CIENTISTAS ACREDITAM QUE SIM



ISSN: 1646-3668



9 771646 366003



# SIMILARES TERAPÊUTICOS?



# ÍNDICE<sup>®</sup> PRO



## Android e iOS

Compatível com as últimas versões

Faça Download Gratuito nas App Stores



Google play



Available on the  
App Store

# 6 Índice glicémico

Use-o a seu favor!



20 **Farmácia em casa**  
Organizar para cuidar

34 **Médico de família**  
O que é feito do meu?



48 **Nootrópicos**  
Aumente o poder da sua mente

12 **Amamentação**

Enfermeiras do Centro Materno-infantil do Norte criam método para ensinar prematuros a mamar

13 **Artrite reumatóide**

Uso de antibióticos associado a maior risco de artrite reumatoide

14 **Beleza e bem-estar**

Obsessão pelo corpo perfeito está a aumentar

15 **Depressão na adolescência**

Adolescentes que não namoram têm menos depressão

16 **Depressão na adolescência**

Consumo de fast-food pode prever aparecimento de sintomas depressivos

17 **Diabetologia**

Homens e mulheres registam diferentes comorbidades na diabetes

18 **Dieta na pós-menopausa**

Dieta ocidental aumenta risco de cancro da mama

19 **Erros médicos**

Erros médicos matam cerca de 2,6 milhões nos países mais pobres



19

26 **Esclerose múltipla**

Esclerose múltipla: doentes têm acesso a todos os medicamentos autorizados na Europa

27 **Gastrenterologia**

Trabalhadores noturnos registam mais perturbações intestinais



27

28 **Ginecologia**

Menarca e menopausa tardias associadas a menor risco de diabetes tipo 2

29 **Imunoalergologia**

Ingerir pequenas doses de amendoim ajuda a prevenir reações alérgicas

30 **Imunoestimulantes**

Salmoura tem compostos que beneficiam sistema imunitário

31 **Infeciologia**

Idosos com VIH apresentam piores evoluções de cancro da próstata e mama

32 **Kit de medicação**

Kit de preparação de medicamentos ajuda na toma de medicação

33 **Musicoterapia**

Música pode reduzir ansiedade durante cirurgia



29

40 **Neurociências**

Cientistas acreditam que doença de Alzheimer pode ser prevenida

41 **Neurociências**

Pintar com os pés: cérebro mapeia-os como mãos

42 **Nutrição**

Faculdade de Ciências e Nutrição do Porto cria plataforma na internet contra desinformação sobre o tema da alimentação



42

43 **Poliomietite**

Declarado surto de poliomielite nas Filipinas

44 **Portal de serviços públicos**

Portal ePortugal disponibiliza informação útil para cuidadores e pessoas cuidadas

45 **Saúde e nutrição**

Casca da banana tem cinco utilidades surpreendentes

46 **Saúde e bem-estar**

Ter um cão pode melhorar saúde cardiovascular

47 **Saúde e nutrição**

Almôndegas não devem ser misturadas com molho de tomate

54 **Saúde e nutrição**

Consumo de abacate ajuda na absorção de antioxidantes

55 **Saúde e nutrição**

Dieta rica em fibras previne infeções respiratórias em crianças

56 **Saúde e nutrição**

Um em cada seis adultos portugueses com mais de 50 anos regista insegurança alimentar

57 **Saúde pública**

Crianças e adolescentes portugueses são quem mais ingerem açúcar no país

58 **Saúde pública**

Inaugurado em Lisboa Instituto de Saúde Baseado na Evidência

59 **Saúde pública**

Maior exposição à poluição do ar durante a segunda gravidez pode aumentar risco de nascimento prematuro

60 **Segurança alimentar**

Lançado novo alerta devido a listeriose em Espanha

61 **Sexualidade**

Vida sexual ativa beneficia idosos



61

62 **Solidariedade social**

Associação Dignidade distinguida pela Federação Internacional Farmacéutica



41



METABOLISMO

# Índice glicémico

Use-o a seu favor!



## METABOLISMO

Ainda que o nome pareça muito técnico, o Índice Glicémico anda “nas bocas” de toda a gente. Isto não quer dizer, contudo, que se saiba o que significa, ou que se conheça a influência que tem na saúde e bem-estar de cada um. Se é o seu caso, não se inquiete, em apenas alguns minutos ficará a saber o que é este Índice Glicémico de que tanto se fala, e ainda aprenderá a usá-lo a seu favor.



Para começar é importante entender que, nos alimentos, não são apenas as calorias que interessam, mas sobretudo a forma como o nosso corpo os consegue digerir, absorver e metabolizar. A verdade é que nem todos absorvemos a mesma coisa do que comemos, por razões individuais, por doença, tipo de alimentação (conjugação entre alimentos), ou devido a medicação, entre outros aspetos.

**“não são apenas as calorias que interessam, mas sobretudo a forma como o nosso corpo os consegue digerir”**

São múltiplas as razões que nos levam a absorver mais ou menos do que comemos, e uma delas é uma característica dos alimentos a que se dá o nome de índice glicémico (IG). O IG é um fator que diferencia os alimentos de acordo com a quantidade de moléculas de glicose presentes em cada um, e está diretamente relacionado com a glicemia – que é o nível de açúcar circulante no sangue.

De forma resumida, o IG é um indicador da velocidade com que o açúcar presente num alimento alcança a corrente sanguínea.

Já percebemos que quando se ingere um alimento com hidratos

de carbono (como cereais, massa, arroz, batatas, etc.), estes entram na corrente sanguínea com velocidades diferentes. Este facto torna possível classificá-los: quanto mais rápida a sua entrada, maior será a libertação de insulina pelo pâncreas, pois o organismo tenta equilibrar os níveis de açúcar.

Os hidratos de carbono são um macronutriente essencial ao funcionamento do organismo, devendo ser ingeridos, em quantidades adequadas, ao longo do dia.

São uma fonte de energia necessária ao desenvolvimento e crescimento celular e ao funcionamento dos

músculos e do cérebro. Constituem uma reserva no fígado e nos músculos e proporcionam energia durante períodos de jejum, em momentos de stress agudo ou longos períodos de atividade física, sendo usados como mecanismo de sobrevivência.

## Classificação dos alimentos

De acordo com a sua composição-digestão-absorção, os hidratos de carbono podem ter IG alto, médio ou baixo.

Os alimentos com IG alto, ou seja, com um IG igual ou superior a 70, são considerados alimentos com elevada capacidade para aumentar os níveis de glicose no sangue (glicémia) após a ingestão, devido à sua rápida digestão e absorção.

Este tipo de alimentos pode ser adequado em algumas situações como, por exemplo, após grandes esforços físicos ou antes de atividades de curta duração que exijam rapidez e intensidade, pois são ideais para repor as reservas musculares e hepáticas.



Já no caso de indivíduos que necessitam de perder peso, ou nos diabéticos, os alimentos com IG alto não devem ser consumidos em grande quantidade; e quando ingeridos devem ser acompanhados



com outros que sejam fontes de gordura, proteínas e/ou fibras.

Consumidos de forma isolada, este tipo de alimentos produz uma libertação superior de glicose num menor período de tempo, exigindo maior libertação de insulina pelo pâncreas.



Se consumidos em grande quantidade e frequentemente, por indivíduos com elevado nível de gordura corporal e abdominal e/ou por diabéticos, podem contribuir para o aumento da resistência à ação da insulina originando maior acumulação de gordura, dificultando a estabilidade da glicemia em valores mais saudáveis.

São considerados alimentos com **IG médio** os que possuem IG entre 56 e 69, e são alimentos de digestão e absorção de média duração.

Já os alimentos com **IG baixo** – igual ou inferior a 55 – são de lenta digestão e absorção, sendo a libertação de açúcar no sangue feita de forma mais lenta, não aumentando tanto os níveis de insulina.

E os benefícios não se ficam por aqui. Este tipo de alimentos aumenta a saciedade e reduz o apetite, acelera o metabolismo, melhora o trânsito intestinal, melhora o HDL, conhecido por “bom colesterol”, e diminui os triglicéridos e a resistência à insulina, prevenindo o desenvolvimento de várias doenças, como a obesidade, por exemplo.

Convém perceber, no entanto, que o facto de um dado alimento possuir hidratos de carbono de IG alto não significa que vá produzir alterações no peso. Há alimentos com IG alto cuja quantidade de hidratos por 100g é muito baixa. Por sua vez, alimentos com IG baixo, dependendo da quantidade ingerida, poderão contribuir para o aumento de peso, pois alguns são ricos em gordura e calorias. Assim, na escolha dos alimentos deve ter-se em conta, para além do IG, o seu conteúdo nutricional.

**“o IG por si só não dá informação sobre como os alimentos consumidos vão influenciar a glicemia.”**

Existem ainda outros fatores que podem influenciar o IG dos alimentos, como sejam o método de confeção (cozido ou assado, por exemplo), o grau de maturação das frutas, o tipo de amido, ou a presença de compostos bioativos específicos.

Deve dar-se atenção também à junção de alimentos numa refeição. O facto de estarem presentes fibras, gorduras e proteínas, vai influenciar o IG do próprio alimento e, conseqüentemente, da própria refeição, retardando a velocidade a que os hidratos de carbono dos alimentos têm impacto na elevação da glicemia (estes fatores são especialmente importantes para os diabéticos).



Pode concluir-se, portanto, que o IG por si só não dá informação sobre como os alimentos consumidos vão influenciar a glicemia. Vários estudos mostraram que o efeito total dos hidratos de carbono na glicemia é determinado não só pela qualidade dos hidratos mas também pela quantidade ingerida.

Por essa razão, o parâmetro mais relevante para avaliar o impacto dos alimentos na alteração da glicose sanguínea é a Carga Glicémica (CG).

A CG é obtida através do produto entre o IG e a quantidade de hidratos de carbono consumidos por porção/100.

Isto quer dizer que ao ingerir dois alimentos com o mesmo IG, mas com diferentes quantidades de hidratos de carbono, o impacto na glicemia vai ser diferente. A melancia é um bom exemplo pois,

**“O IG deve ser uma ferramenta para nos tornar mais conscientes em relação aos hidratos de carbono que ingerimos.”**

apesar de possuir um IG alto (80), tem uma baixa CG (5,3). Isto explica-se pela pequena quantidade de hidratos de carbono presente por porção – apenas 6,6 g de hidratos de carbono por 120 g de melancia.

O IG deve ser uma ferramenta para nos tornar mais conscientes em relação aos hidratos de carbono que ingerimos. Se não tem a mínima noção do IG dos alimentos, aqui fica uma lista para o ajudar a ficar mais saudável.

## Descubra que alimentos possuem alto, médio e baixo IG

Para saber quais os alimentos com maior ou menor IG nada melhor do que prestar atenção aos rótulos, mas podemos desde já dizer-lhe que alimentos como a melancia, pão branco, bolachas, e as batatas fritas, por exemplo, têm um IG elevado.

Já o pão integral, o ananás e o arroz integral estão no meio da tabela, com um IG médio; e o abacate, os brócolos, o tomate ou a maçã são bons exemplos de alimentos com baixo IG.

**Para ficar mais esclarecido, consulte o IG de alguns alimentos na tabela que se segue:**

ALIMENTOS	IG (glicose = 100)
<b>Produtos de pastelaria e pães</b>	
Baguete	95
Pão branco	71
Pão de hambúguer	61
Pão de Ló	46
Pão de trigo 50%	58
Pão de trigo integral	71
Pão Pita	68
	
<b>Cereais pequeno-almoço e produtos semelhantes</b>	
Arroz branco	89
Arroz integral	50
Arroz parboilizado	68
Aveia	55
Aveia instantânea	83
Bulgur	48
Cevada	28
Cuscus	65
Milho doce (espiga)	60
Quinoa	53
Trigo tufado	80
	
<b>Bolachas e crackers</b>	
Biscoitos	74
Bolachas amanteigadas	64
Bolachas de água e sal	74
Bolachas de arroz	82
Bolachas de baunilha	77

<b>Laticínios e derivados</b>	
Gelado	57
logurte de fruta magro	33
Leite gordo	41
Leite magro	32
	
<b>Frutas</b>	
Ameixas	29
Banana madura	62
Damasco	57
Laranja	40
Maçã	39
Melancia	72
Pera	38
Pêssego	42
Toranja	25
Uva	59
	
<b>Feijões e nozes</b>	
Amendoins	7
Cajus salgados	27
Feijão branco	31
Feijão cozido	40
Feijão preto	30
Grão de bico enlatado	38
Grão de bico natural	10
Grãos de soja	15
Lentilhas	29

Pastas e Noodles

Esparguete cozido	46
Esparguete integral cozido	42
Fettucini	32
Macarrão	47



Tubérculos

Batata branca cozida	82
Batata doce	70
Batata vermelha cozida	111
Genouras	35
Mandioca	115
Pastinaga	52



Legumes e verduras

Alface	20
Aspargos	20
Beringela	20
Beterraba	88
Brócolos	20
Curgete	20
Ervilhas	51



Munido desta informação já pode começar a usar o IG a seu favor. Aqui ficam alguns conselhos.

**Como usar o IG a seu favor**

Conhecer o IG dos alimentos ajuda, no entanto, não devemos concentrar-nos apenas nestes valores até porque já sabemos que as porções de quaisquer hidratos de carbono também são importantes.

Na prática, o IG deve funcionar como um alerta para os alimentos que devemos ter mais atenção ao consumir de forma a evitar o sobe e desce abrupto da glicemia no organismo.

Os alimentos de baixo IG não devem ser consumidos sem restrição, mas o elevado IG de outros também não deve ser considerado uma barreira intransponível, pois esses alimentos também possuem vitaminas e minerais importantes para o organismo, assim como alguns alimentos com IG baixo podem ser ricos em gorduras e calorias.

Acima de tudo deve restringir-se o consumo de alimentos ricos em açúcar, como os doces e os panificados feitos com farinha branca. Os restantes alimentos com IG alto podem ser úteis em determinados momentos como no período pós-treino, por exemplo, se o objetivo for acelerar a recuperação do glicogénio muscular.

O segredo para uma dieta saudável é o equilíbrio entre os índices nas refeições. Há vários alimentos que quando combinados interferem no IG final da refeição, por isso é tão importante aliar os grupos



**“deve restringir-se o consumo de alimentos ricos em açúcar, como os doces e os panificados feitos com farinha branca”**

alimentares, tornando a digestão e a absorção pelo organismo mais lenta.

Tenha em mente que a redução do IG na dieta contribui para o melhor funcionamento do organismo, e para controlar e manter afastadas doenças como a diabetes e a obesidade. Faça escolhas saudáveis!

**Saber Mais:**

<https://www.vidaativa.pt/a/indice-glicemico/>

<https://www.prozis.com/pt/pt/blog/o-que-e-o-indice-glicemico>

<https://diariodeumadietista.com/o-que-deve-saber-sobre-idade-glicemico/>

Participação ativa da família é fundamental

# Enfermeiras do Centro Materno- -infantil do Norte criam método para ensinar prematuros a mamar

Um serviço desenvolvido por três enfermeiras no Centro Materno-infantil do Norte (CMIN), no Porto, ensina os bebês prematuros a mamar, corrigindo o problema anatómico destes que os faz imaturos para combinar a sucção, deglutição e respiração.



A ciência e o conhecimento empírico conjugam-se diariamente na maternidade do Porto, numa luta constante contra a fome dos bebês e a angústias dos pais, na esmagadora maioria sem o conhecimento de que, uma vez prematuros, os bebês não têm desenvolvida a capacidade de mamar, explicou à Lusa a enfermeira Cecília Mendes.

“Os bebês prematuros, como nascem muito pequeninos, são imaturos ao nível da sucção, deglutição e até da respiração. Não conseguem fazer essas três coisas juntas e têm imensa dificuldade em mamar”, explicou a especialista com 35 anos de atividade.

Criado no âmbito do projeto Hospital Amigo Bebês, da

UNICEF, o serviço recebeu um “forte incremento há cerca de 10/15 anos porque é importantíssimo a todos os níveis, sobretudo na saúde”.

Destaca-se o grau de sucesso em prematuros, de entre 50 e 60 por cento, “o que é muito bom, porque é muito difícil mamar”, o processo de ensino é feito, também, de pequenos truques, contou.

“Às vezes damos de mamar com leite da mãe, extraído, numa sondinha na maminha [colocada junto ao mamilo], e eles mamam da sonda e da mama da mãe”, contou, a título de exemplo.

Outra técnica é “deixá-las exprimir os medos enquanto o bebê mama, apoiar muito fisicamente, ensinar o pai, envolver o pai, envolver as avós, ensiná-los como agarrar na mama da mãe”.

“As mamas são volumosas e aquelas boquinhas muito pequeninas. Às vezes, em simultâneo, o papá e a mamã têm de agarrar a mama para as fazer mais fininhas, envolver muito a família, muito toque, muito afeto, vai tudo por aí”, continuou Cecília Mendes.

A proatividade é outra das chaves neste serviço, onde, “por vezes, têm de perceber o que está mal na boca do bebê, na língua, porque são muito prematurinhos, colam muito a língua no céu da boca”.

#### Saber Mais:

<https://24.sapo.pt/atualidade/artigos/contra-a-fome-dos-bebes-e-a-angustia-dos-pais-servico-da-maternidade-do-porto-ensina-prematuros-a-mamar>

<https://www.medela.pt/amamentacao/jornada-da-mae/alimentacao-do-bebe-prematuro>

Conclui estudo realizado no Reino Unido

# Uso de antibióticos associado a maior risco de artrite reumatoide

**O uso de antibióticos está associado a um aumento no risco de desenvolver artrite reumatoide. A descoberta é de investigadores do Instituto Quadram e da Universidade Keele, no Reino Unido, que analisaram dados de registos médicos de milhares de pacientes.**

Os cientistas descobriram que as probabilidades de desenvolver artrite reumatoide foram 60 por cento maiores naqueles expostos a antibióticos do que naqueles que não tomavam esses medicamentos.

As probabilidades aumentaram com o número de tratamentos com antibióticos e com a frequência com que foram tomados.

O estudo sugere que, na subpopulação de pessoas que tomavam antibióticos, 26 em cada 100 mil foram afetadas pela artrite reumatoide.

A artrite reumatoide é possivelmente causada por uma combinação complexa de genética e diferentes fatores ambientais, portanto, este estudo não

é motivo para parar de tomar antibióticos quando são necessários, ressalva, contudo, a equipa.

Mas a descoberta também abre uma nova rota de pesquisas na procura pelos gatilhos da doença, o que pode ser vital para descobrir como evitar essa condição.

Embora o estudo tenha sido alargado, não se pode dizer com certeza se são os antibióticos que aumentam o risco ou se é a própria infecção que eles tratam.

Por exemplo, o tipo de infecção foi importante. As infecções do trato respiratório superior tratadas com antibióticos foram mais associadas a casos de artrite reumatoide, mas essa associação não foi observada em casos não tratados, mostrando que



os antibióticos têm a sua contribuição.

**A análise do tipo de antibiótico tomado, por sua vez, mostrou que todas as classes aumentaram o risco de desenvolver artrite reumatoide, o que sugere que o risco poderia ser derivado dos próprios antibióticos. Isso também foi observado noutros estudos recentes que associaram o uso de antibióticos a um risco aumentado de outras condições autoimunes, incluindo diabetes tipo 1 e doença hepática autoimune.**

“Quanto mais aprendemos sobre a complexidade do microbioma, e como os fatores, incluindo os

antibióticos, afetam esses diversos ecossistemas microbianos, mais perceções temos sobre como esse fator pode alterar os principais resultados de saúde. O desafio agora é desatar os mecanismos que vinculam os micróbios a condições diferentes, incluindo a artrite reumatoide, para que possamos desenvolver novas terapias”, afirmou Lindsay Hall.

#### Saber Mais:

<https://www.diariodasaude.com.br/news.php?article=uso-antibioticos-associado-maior-risco-artrite-reumatoide&id=13650>

<https://www.spreumatologia.pt/doencas/artrite-reumatoide/ar-e-cirurgias/175>



Cirurgião alerta para riscos associados

# Obsessão pelo corpo perfeito está a aumentar

**Ter cuidado com o corpo é fundamental tanto para a saúde como para ter uma vida duradoura. Contudo, o que outrora era uma preocupação “saúdável” é, atualmente, e em muitos casos, um problema.**

A obsessão por um corpo perfeito está a ganhar cada vez mais ênfase nesta nova era do digital, onde o corpo ideal está constantemente presente nas redes sociais. As cirurgias plásticas são uma das formas de obtê-lo, mas também elas podem tornar-se um vício.

Segundo Luiz Toledo, cirurgião plástico, a lipoaspiração e a

lipoescultura são os procedimentos estéticos mais procurados, isto porque “permitem alterações significativas na forma do corpo, retirando gorduras localizadas que não saem com dietas e exercícios, e com cicatrizes muito pequenas”.

Estas cirurgias são procuradas sobretudo por “pacientes que querem melhorar as mamas (aumento ou diminuição) e o abdómen, principalmente depois da gravidez, no caso das mulheres, ou por pacientes que precisam de cirurgias pós-bariátricas, necessárias após uma grande perda de peso”.

É possível melhorar praticamente qualquer

zona do corpo onde exista excesso de gordura - abdómen, cintura, costas, pernas, braços ou pescoço. Mas quando é que estas cirurgias estéticas começam a ser em demasia? Para o especialista, “quando o/a paciente perde o senso do que é normal e começa a procurar cirurgias para problemas que mais ninguém vê ou nota”.

**A obsessão de querer ficar igual aos ditos famosos pode chegar ao extremo, se os médicos continuarem a operar o que o paciente exige. Nestes casos, “é preciso saber dizer que não e tentar convencer o paciente a aceitar a opinião do especialista”, sublinha.**

Por isso, importa também

que as cirurgias estéticas sejam realizadas por um bom cirurgião plástico, capaz de perceber e identificar estas situações, que possua formação de especialidade completa e que seja membro das principais sociedades médicas da área, pois “é uma boa indicação de que os problemas, se ocorrerem, serão raros e minimizados e que o cirurgião tem a competência para os resolver”.

#### Saber Mais:

<https://www.impala.pt/lifestyle/culto-do-corpo-fascinio/>

<https://advancecare.pt/artigos/saude-e-bem-estar/lipoaspiracao-combate-as-gorduras-localizadas>

Indica estudo publicado no *Journal of School Health*

# Adolescentes que não namoram têm menos depressão

**Adolescentes que não namoram têm menos sintomas de depressão, revelaram cientistas da Universidade da Geórgia, nos Estados Unidos. O estudo foi publicado no *Journal of School Health*.**



A maioria dos jovens entre os 15 e os 17 anos passa por algum tipo de experiência amorosa, o que tem sido tomado por vários investigadores como comportamento “normal”, pelo que os jovens que não têm qualquer relacionamento são vistos como desajustados.

Para compreender os efeitos dos relacionamentos nos jovens, as investigadoras Brooke Douglas e Pamela

Orpinas analisaram se estudantes do 10.º ano que não namoravam ou tinham tido raros episódios amorosos ao longo de sete anos diferiam social e emocionalmente dos seus pares que namoravam.

Foram analisados questionários, respondidos a partir de 2013, por jovens entre o 7.º e 12.º ano. Neles registavam se tinham relacionamentos amorosos e quantos, como eram os relacionamentos

com os amigos, em casa e na escola.

Nestes questionários tinham também de mencionar sintomas depressivos e pensamentos suicidas. Os professores também responderam a questionários sobre comportamento e níveis de depressão.

Os dados apurados mostraram que os alunos sem relacionamentos amorosos tinham

capacidades interpessoais iguais ou melhores, quando comparados com aqueles com relacionamentos frequentes.

Os resultados dos questionários de autoavaliação mostraram que não havia diferença quanto à relação com amigos, em casa e na escola. Contudo, os professores classificaram os alunos sem relações amorosas como mais sociais e com mais capacidades de liderança.

Os jovens sem relacionamentos classificaram-se ainda como menos depressivos, o que foi confirmado pelos questionários dos professores.

**Saber Mais:**

<https://www.sciencedaily.com/releases/2019/09/190906134007.htm>

<https://life.dn.pt/depressao-adolescencia/saude/350265/>



NOVO FORMATO

# VET DIGEST<sup>®</sup> MAGAZINE

by **ÍNDICE<sup>®</sup>**

Publicidade

Em adolescentes

# Consumo de fast-food pode prever aparecimento de sintomas depressivos

**Um estudo inovador constatou que os níveis de sódio e potássio ingeridos através da dieta podem ser preditores de depressão futura em adolescentes.**

Os cientistas acompanharam 84 estudantes durante um ano e meio. O estudo concentrou-se em jovens afro-americanos em maior risco de se alimentarem com uma dieta pobre.

No início e no final do estudo, os cientistas recolheram amostras de urina dos participantes e administraram um teste de triagem comumente usado para depressão.

**A urina foi testada quanto aos níveis de sódio e potássio; o estudo descobriu que o sódio na urina é um marcador confiável de quanto sal uma pessoa ingere regularmente e pode refletir o consumo de alimentos processados e não saudáveis.**

Por sua vez, os níveis de potássio na urina também são considerados um marcador da qualidade geral da dieta, com uma maior excreção de potássio correlacionada positivamente com uma maior ingestão de vegetais, frutas, grãos integrais, peixes e aves.

Níveis baixos de potássio na urina, semelhantes aos altos níveis de sódio, estão associados à ingestão de fast-food.

Níveis mais altos de sódio e potássio mais baixos não estavam relacionados aos sintomas de depressão



na leitura inicial no início do estudo, mas previram aumento da depressão no acompanhamento no final do estudo.

Os resultados, publicados na revista *Physiological Reports*, sugerem que reduzir o consumo de alimentos ricos em sódio e aumentar o consumo de alimentos ricos em potássio (por exemplo, frutas, vegetais e grãos integrais) pode ajudar a reduzir a prevalência de depressão em adolescentes.

## Saber Mais:

<https://medicalxpress.com/news/2019-09-junk-food-diet-future-depression.html>

<https://mood.sapo.pt/a-fast-food-e-as-suas-consequencias/>



Apresentação no Encontro Anual da Associação Europeia para o Estudo da Diabetes

# Homens e mulheres registam diferentes comorbidades na diabetes

**Um estudo internacional apresentado no Encontro Anual da Associação Europeia para o Estudo da Diabetes mostrou que homens e mulheres sofrem de diferentes comorbidades na diabetes.**

Liderado por Alina Ofenheimer, da Faculdade de Medicina da Universidade Sigmund Freud, em Viena, na Áustria, o estudo revelou que homens e mulheres sofrem de diferentes doenças em conjunto com a diabetes ou pré-diabetes, e ainda que existe um número crescente de crianças com pré-diabetes entre os seis e os dez anos.

A equipa levou a cabo um estudo coorte observacional que envolveu

dados de 11 014 pessoas entre os seis e os 80 anos de idade, a quem foram retiradas amostras de sangue, raios-X, eletrocardiogramas, fez questionários, entre outros.

Foi observado que a prevalência da pré-diabetes era de 20,2 por cento (23,6 por cento dos homens e 17,1% por cento das mulheres). A da diabetes era de 5,4 por cento (7,3 por cento dos homens e 3,7 por cento das mulheres).

A ocorrência de pré-diabetes nos homens variou de 4,4 por cento entre os 6-10 anos de idade e os 40,4 por cento acima dos 70. Nas mulheres variou de 4,8 por cento para 42,3 por cento nessas faixas etárias.

Quanto às comorbidades, verificou-se uma prevalência de anginas, ataques cardíacos, calcificação das artérias, ansiedade média e



**“Os investigadores ficaram alarmados com os números de pré-diabéticos dos 6 aos dez anos de idade”**

processamento cognitivo mais lento nos homens.

Nas mulheres os problemas mais significativos eram a arritmia e elevados sinais de inflamação sistémica, assim

como osteoporose e depressão.

Os investigadores ficaram alarmados com os números de pré-diabéticos dos 6 aos dez anos de idade e reforçam a ideia de serem necessárias medidas preventivas da diabetes desde tenra idade.

**Saber Mais:**

[https://www.eurekalert.org/pub\\_releases/2019-09/d-tar091219.php](https://www.eurekalert.org/pub_releases/2019-09/d-tar091219.php)

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

Em mulheres na pós-menopausa

# Dieta ocidental aumenta risco de cancro da mama

**Uma dieta rica em hidratos de carbono, alimentos processados e açúcar - também conhecida como dieta ocidental - prejudica a saúde digestiva e aumenta o risco de morte prematura.**



Agora, um estudo publicado na revista *Nutrition Research*, mostrou que este tipo de dieta também tem efeitos nocivos nas hormonas, particularmente em mulheres na pós-menopausa.

Os cientistas revelaram que uma alta ingestão de componentes regulares de uma dieta ocidental aumenta os níveis séricos de estradiol, o que está associado a um maior risco de cancro da mama.

Os investigadores levantaram a hipótese de que a dieta ocidental estaria associada a altas concentrações

séricas dessas hormonas; para testar essa hipótese, recolheram dados de 305 mulheres.

O principal objetivo era determinar os efeitos da dieta ocidental nas concentrações séricas de estradiol e testosterona livres em mulheres na pós-menopausa.

Os cientistas compararam o valor do índice de padrão alimentar ocidental com as concentrações séricas naturais das duas hormonas; o valor médio de estradiol sérico foi de 0,26 picograma por mililitro (pg/mL), enquanto o valor médio da testosterona sérica foi de 0,40 pg/mL.

No entanto, para cada unidade de aumento no índice de padrão alimentar ocidental, observou-se um aumento de 16,2 por cento nos níveis de estradiol livre de soro.

Também se observou que, para cada porção adicional de ovos de galinha por semana, o estradiol sem soro aumentou 31 por cento, enquanto para cada porção adicional de carne vermelha por semana, o estradiol livre aumentou 64,9 por cento.

Com base nestas descobertas, os cientistas concluíram que a dieta ocidental aumenta as concentrações séricas de estradiol livre.

**Saber Mais:**

<https://www.foodvbreast-cancer.html>

<https://nit.pt/fit/saude/afinal-a-alimentacao-influencia-o-aparecimento-do-cancro>



Diagnóstico errado e má administração de medicação são algumas das causas

# Erros médicos matam cerca de 2,6 milhões nos países mais pobres

**A Organização Mundial de Saúde (OMS) alertou que cerca de 2,6 milhões de doentes de países de baixo e médio rendimento morrem todos os anos devido a erros médicos e mais de 138 milhões são prejudicados.**

A advertência da OMS surge a propósito do primeiro Dia Mundial para a Segurança do Doente, que pretende consciencializar a população para este problema, que, todos os dias, mata, em média, cerca de sete mil pessoas.

Falhas no diagnóstico, prescrição errada de medicamentos e tratamentos e uso inadequado de fármacos são as três principais causas, segundo a coordenadora de segurança para os doentes da OMS, Neelam Dhingra-Kumar.

“Estes erros ocorrem porque os sistemas de saúde não estão devidamente concebidos para enfrentar estes erros e aprender com eles”, afirmou a especialista, admitindo que, muitas vezes, estas falhas



médicas são ocultadas, o que, em muitos casos, impede que se tomem medidas para os evitar.

Os números divulgados pela OMS referem-se apenas a países com baixo e médio rendimento, onde vive 80 por cento da população global, ou seja, cerca de 6,16 mil milhões (uma vez que a população

mundial ronda os 7,7 mil milhões).

A OMS refere que estes números podiam ser mais elevados, considerando que nos países desenvolvidos um em dez doentes também é vítima destas falhas médicas.

Exemplos destas falhas são a aplicação de medi-

camentos por vias para os quais não foram concebidos, erros em transfusões de sangue ou na realização de radiografias e, em casos mais graves, amputar um membro errado ou não saber qual o lado do cérebro a operar.

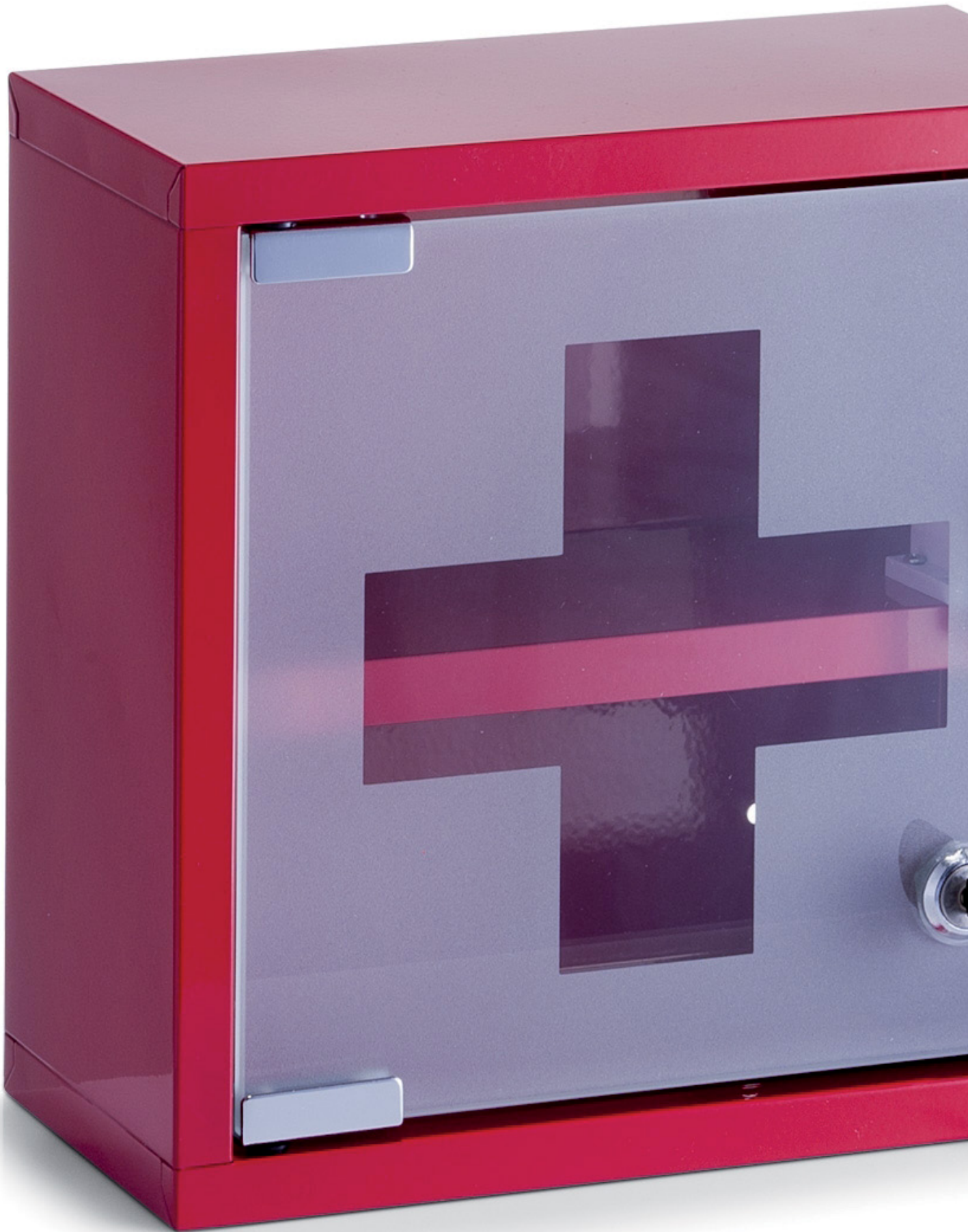
Neelam Dhingra-Kumar realçou entre os fatores que causam este tipo de erros a “falta de uma hierarquia clara em determinados hospitais ou a insuficiente comunicação entre os profissionais”.

#### Saber Mais:

<https://www.who.int/news-room/detail/13-09-2019-who-calls-for-urgent-action-to-reduce-patient-harm-in-healthcare>

<https://patientsafetymovement.org/speaker/neelam-dhingra-kumar/>

AUTOMEDICAÇÃO



# Farmácia em casa

Organizar para cuidar

Todos temos medicamentos em casa. Mas será que temos os que nos são mais úteis?

E será que os guardamos no local mais adequado, e nas melhores condições para garantir a eficácia e a segurança do seu uso?

Se acha que precisa de orientação para organizar o Armário de Farmácia lá de casa, aqui ficam alguns conselhos simples.



Antes de mais, a escolha adequada do armário, do local mais favorável para a sua localização e as boas práticas de gestão contribuem para a saúde dos residentes, a proteção do meio ambiente e o uso responsável dos medicamentos.

Assim, o Armário de Farmácia deve possuir no exterior um rótulo que o identifique, estar fechado, mas dispor de um sistema de abertura fácil. Deve encontrar-se em local fresco e seco, ao abrigo da luz, separado de alimentos ou produtos de limpeza, e fora do alcance das crianças.

A cozinha e a casa de banho não são locais apropriados para a sua localização por estarem expostos a alterações de humidade e temperatura, que podem prejudicar a estabilidade química dos medicamentos.



Poderá também ser útil afixar os telefones necessários em caso de emergência, por exemplo, do centro de saúde, centro antivenenos, e até se entre os membros da família existe alergia a algum medicamento específico.

A existência de um Armário de Farmácia bem organizado em casa permite-nos dispor dos recursos necessários para prestar os primeiros socorros, e para o tratamento de sintomas ligeiros e de pequenas lesões acidentais.

No verão são mais frequentes as queimaduras solares e queimaduras pelo calor, a desidratação, as picadas de insetos e os cortes, arranhões e outras feridas. É também a altura mais propícia para a ocorrência de diarreias, obstipação e outros

“

**A cozinha e a casa de banho não são locais apropriados para a sua localização**

”

desconfortos gástricos, sem esquecer o enjoo de movimento, a irritação dos olhos, as micoses, e o herpes labial.

No inverno reinam a gripe e as constipações, que trazem consigo o nariz entupido, as dores de garganta e as tosse, mas o cieiço e as frieiras também são tendência da época. Nada que não se resolva com um Armário de Farmácia bem organizado!

Para fazer face a este tipo de situações, o conteúdo

do Armário deve ter em atenção a época do ano, ser adaptado a cada caso, e as necessidades do lar devem ser definidas em função da sua composição – presença de crianças, idosos ou doentes crónicos. Também é importante ter em consideração se a residência é na cidade, onde existem farmácias próximas, ou no campo.

**O que deve/ /não deve conter um Armário de Farmácia**

O Armário de Farmácia deve incluir, não só, medicamentos básicos destinados a situações e sintomas ligeiros, mas também outros acessórios e materiais para primeiros socorros.

No que diz respeito aos medicamentos, para além dos de toma habitual da família, no Armário de Farmácia devem existir **analgésicos/antipiréticos** como paracetamol, ibuprofeno e Aspirina, pois são excelentes para o alívio de dores de cabeça e menstruais, as provocadas por entorses, assim como da gripe, e ajudam a baixar a febre. Os dois últimos também são úteis quando se deseje um efeito anti-inflamatório.



Os **anti-histamínicos**, também conhecidos por **antialérgicos**, são os medicamentos recomendados em caso de **alergias, rinite alérgica, urticária e picadas de insetos**, entre outros sintomas. Estão disponíveis em comprimido – atenção, pois alguns podem provocar **sonolência** – ou **creme para aplicação tópica**.



Convém ter ambos, até porque alguns geles também ajudam a aliviar as **queimaduras domésticas** mais comuns (fornos, tachos quentes, ferro de engomar). Este tipo de **queimaduras superficiais**, classificadas de primeiro grau, não dispensam, contudo, um **creme** mais adequado, **cicatrizante e regenerador**, que **reforce a barreira natural da pele**.

Os **cremes antissépticos** estão indicados no tratamento de **feridas**

ligeiras, cortes e **arranhões** muito comuns entre a **criança**, mas que as **tarefas do dia-a-dia** também podem **originar**. **Ajudam a regenerar a pele e, em simultâneo, previnem as infeções**.

Outro **creme indispensável em casa** é o **creme de hidrocortisona**. Também disponível na forma de **loção e de unguento**, ajuda a **reduzir inflamações da pele** (dermatites), **eczema e picadas de insetos**. Não deverá ser utilizado no **rosto**, salvo **indicação médica**.

Por falar em **insetos**, como mais vale **prevenir** do que **remediar**, convém ter no seu **Armário de Farmácia** um **repelente de insetos**, especialmente no **verão**.

Nas situações de **dor e inflamação de um músculo**, **tendão ou articulação**, cuja **sintomatologia** inclui **vermelhidão, inchaço, dificuldade nos movimentos e desconforto**, as **pomadas analgésicas e anti-inflamatórias** trazem **alívio**.

As **intoxicações alimentares e infeções virais** são algumas das **causas mais comuns**

de **diarreia** que se podem controlar com **antidiarreicos** de **venda livre**. Não devem, no entanto, ser **administrados a crianças com menos de 12 anos** sem **aconselhamento médico**. Se **viajar para destinos exóticos**, é um dos **medicamentos** que deve **incluir na bagagem**.

Em situações de **diarreia** também pode ser útil um **normalizador da flora intestinal**, uma vez que **ajuda a regular o trânsito intestinal** e pode igualmente **complementar a reidratação oral** sempre que **necessário**.

“  
Em situações de **diarreia** também pode ser útil um **normalizador da flora intestinal**



Os **antiácidos e digestivos** são aqueles **medicamentos** que nos **salvam quando o estômago prega partidas**. A **acidez, o ardor de estômago e a indigestão** são **sintomas** que **aliviam** com a sua **toma**. Estão disponíveis para **mastigar, dissolver em água ou na forma líquida, para beber**, e têm como **principal função** **evitar a produção de ácido no estômago e neutralizá-lo**.

Para **enfrentar as comuns constipações e as gripes das estações mais frias**, que trazem consigo as **dores de garganta e a rouquidão, a congestão nasal e a tosse**, o seu **Armário de Farmácia** – para além dos **medicamentos analgésicos e anti-inflamatórios** –, deve estar munido de: **pastilhas com anestésicos locais e rebuçados emolientes; descongestionantes nasais** sob a forma de



spray ou gotas, que se aplicam diretamente no nariz (tópicos) ou de administração oral (sistémicos); e de **xaropes mucolíticos e expetorantes**, que facilitam a libertação das secreções próprias da tosse produtiva, tornando-as mais fluidas. Já os **antitússicos** deverão ser usados apenas em casos pontuais e se a tosse for seca e muito incomodativa.

Além dos medicamentos, para responder a quaisquer imprevistos, este armário deve conter ainda outros acessórios e produtos de saúde como: algodão hidrófilo, compressas esterilizadas, ligaduras, adesivos e pensos rápidos, termómetro, luvas cirúrgicas, tesoura de pontas arredondadas e pinça, solução desinfetante, álcool a 70° e água oxigenada a 10

“  
**não devem estar presentes medicamentos e produtos fora de validade, sem a embalagem original ou sem o folheto informativo**  
 ”

volumes, soro fisiológico em unidose estéril, e solução desinfetante.

Tão importante como o conteúdo do Armário de Farmácia é o que este não deve conter.

Assim, não devem estar presentes medicamentos e produtos fora de validade, sem a embalagem original ou sem o folheto informativo, nem materiais em mau

estado de conservação, como pinças e tesouras oxidadas, sendo recomendável a manutenção periódica.

Não se devem manter antibióticos em preparações líquidas orais nem colírios, pois, uma vez abertos, só se conservam por pouco tempo. Não se conservam também restos de gotas nasais, pois são de fácil contaminação.

Deve eliminar-se qualquer produto que apresente alterações na cor, textura ou cheiro, mesmo que ainda se encontre dentro do prazo de validade.

**Não se deixe enganar pelo prazo de validade. Tome atenção que, depois de aberto um medicamento apenas se pode confiar na sua validade no caso de a parte não utilizada desse medicamento continuar protegida do ar, temperatura e humidade. Tal só acontece no caso de: comprimidos dentro de blisters, não em frascos; saquetas individuais; injetáveis individuais; colírios (gotas dos olhos) em unidoses; e inaladores com doseador.**

Pode parecer, mas não é difícil manter o Armário de Farmácia organizado,

requer apenas alguma dedicação.

## Conselhos para manter a sua mini farmácia em boas condições

Para começar, o espaço deve estar limpo e arrumado e no Armário devem-se manter apenas os medicamentos e produtos de saúde necessários. Este não deve ser um armazém com restos de medicação de tratamentos anteriores, ou não concluídos, que podem conduzir a um uso inadequado no futuro.

O acesso a medicamentos sem orientação médica ou farmacêutica pode ter consequências negativas, como agravamento do estado clínico, interações ou reações adversas.

Os medicamentos devem ser mantidos na embalagem original, para





estarem identificados e bem acondicionados (dentro do prazo de validade). Também devem ser conservados os folhetos informativos, que incluem informação necessária para um uso correto e seguro, e os instrumentos de medida da dosagem, caso existam. Para evitar confusões, os medicamentos pediátricos devem ficar separados.

**Os medicamentos de receita médica obrigatória também devem estar separados dos restantes. Para facilitar as coisas, pode escrever nas caixas dos medicamentos o fim a que se destinam e como devem ser tomados.**

Tenha em mente que os medicamentos são prescritos ou aconselhados para uma pessoa em particular, com uma indicação precisa e uma duração determinada. Não devem ser usados os medicamentos destinados a outras pessoas, pois foram prescritos ou aconselhados para uma situação concreta e podem ser nocivos ou inúteis noutros casos.

Se quiser usar novamente um medicamento, antes de o fazer deve verificar se a situação não se alterou (diferente estado de saúde, gravidez,



utilização de outros medicamentos).

Há que ter atenção pois alguns medicamentos precisam de condições especiais de conservação – por exemplo, as vacinas, insulina e alguns antibióticos –, como a conservação a determinada temperatura ou no frigorífico, ou os medicamentos com duração limitada no tempo uma vez aberta a embalagem ou reconstituído o preparado, como acontece com os colírios e os xaropes.

O Armário deve ser revisto periodicamente, cada 6 a 12 meses, verificando a caducidade e o bom estado de todos os medicamentos e produtos de saúde. Devem ser retirados os que se encontrem fora do prazo de validade, deteriorados ou que já não se utilizam.

Estes medicamentos devem ser eliminados de

forma correta. Não deite no lixo ou através dos esgotos as embalagens e os medicamentos fora de prazo ou que já não utiliza – a entrega na farmácia facilitará a sua destruição sem risco de contaminação ambiental.

**Para terminar, um Alerta: antes de tomar qualquer medicamento, verifique todas as condições: se é o medicamento certo para a pessoa certa, no momento certo, na forma certa (engolir, mastigar, aplicar na pele) e, muito importante, se é a dose certa.**

“A dose certa é o que diferencia um veneno de um remédio” – esta frase de Paracelso, considerado o pai da toxicologia moderna, constitui, hoje em dia, uma premissa que todos nós devemos ter presente. Não se deixe enganar, não existem medicamentos isentos de efeitos secundários.

Em caso de dúvida deverá sempre consultar o seu médico ou farmacêutico. Cuide de si e da sua família!

#### Saber Mais:

<https://www.farmaciasportuguesas.pt/menu-principal/bem-estar/saude-de-trazer-por-casa.html>

<https://www.notasemdia.pt/medicamentos-que-dever-ter-em-casa/>

[https://www.ordemfarmaceuticos.pt/fotos/publicacoes/cim\\_e\\_publicacoes\\_o\\_armario\\_de\\_farmacia\\_2014\\_11\\_30\\_20962063995a12c2ccd2a59.pdf](https://www.ordemfarmaceuticos.pt/fotos/publicacoes/cim_e_publicacoes_o_armario_de_farmacia_2014_11_30_20962063995a12c2ccd2a59.pdf)



Garante o Infarmed

# Esclerose múltipla: doentes têm acesso a todos os medicamentos autorizados na Europa

**O Autoridade Nacional do Medicamento - Infarmed garante que todos os medicamentos autorizados na Europa para esclerose múltipla estão disponíveis em Portugal e que mesmo o fármaco que está em avaliação para financiamento no Serviço Nacional de Saúde (SNS) tem sido dado aos doentes através de autorizações excepcionais.**

Em declarações, a propósito da carta aberta divulgada em setembro de 2019, pelas associações representativas das pessoas com esclerose múltipla e em que é defendido um maior acesso aos medicamentos inovadores, o presidente do Infarmed garante que os doentes em Portugal têm acesso a todos os medicamentos autorizados na Europa.

“Nesta área da esclerose múltipla, todos os medicamentos que estão autorizados a nível europeu estão atualmente disponíveis em Portugal. Não há nenhum que não esteja disponível”, garante Rui Santos Ivo, sublinhando que mesmo

o medicamento que está atualmente em avaliação para financiamento no SNS tem sido facultado aos doentes através de autorizações de uso excepcional.

“Temos medicamentos aprovados no ano passado e temos atualmente um medicamento da empresa Roche, que está em avaliação, mas também está a ser dado aos doentes através do mecanismo de acesso especial”, afirmou Rui Santos Ivo, acrescentando que, em cerca de ano e meio, foram dadas perto de uma centena de autorizações especiais.

No medicamento que está ainda em avaliação, o que



o Infarmed está a fazer é negociar com a empresa (Roche) as questões de financiamento para acesso através do SNS.

“Esta avaliação foi pedida em janeiro de 2018, terminou em julho deste ano e, desde aí para cá, temos estado em negociação. Durante este período [de avaliação] foi pedido esclarecimento à empresa e isso demorou quase metade do tempo. Mas é um processo normal”, afirmou.

O responsável da autoridade do medicamento disse ainda que o Infarmed está a participar na avaliação de um outro fármaco, que está “na fase final de avaliação na Agência Europeia”.

#### Saber Mais:

<https://www.dn.pt/vida-e-futuro/interior/todos-os-medicamentos-autorizados-na-europa-para-esclerose-multipla-estao-disponiveis-11316339.html>

[http://www.anem.org.pt/?page\\_id=67](http://www.anem.org.pt/?page_id=67)

Estudo do Instituto Champalimaud  
descobre causa das inflamações

# Trabalhadores noturnos registam mais perturbações intestinais



**As pessoas que trabalham à noite têm mais probabilidades de desenvolver inflamações intestinais, porque há células que contribuem para a saúde intestinal que deixam de receber informações vitais do cérebro.**

Os resultados da investigação foram publicados na revista científica *Nature*. Feito pela equipa de Henrique Veiga-Fernandes, no Centro Champalimaud, em Lisboa, o estudo explica o que leva as pessoas que têm horários desregulados, como trabalhadores noturnos, a ter mais tendência para inflamações intestinais ou obesidade.

A equipa descobriu que a função de um certo grupo de células imunitárias, conhecidas por contribuírem de forma

muito significativa para a saúde intestinal, se encontra sob o controlo direto do relógio circadiano do cérebro.

Veiga-Fernandes, citado num comunicado da Fundação Champalimaud, explica que quase todas as células do corpo possuem uma maquinaria genética interna que acompanha o ritmo circadiano através da expressão dos chamados “genes relógio”, que indicam a hora do dia às células.

A equipa descobriu que as chamadas “células linfoides

inatas de tipo 3” (ILC3), que no intestino lutam por exemplo contra as infeções, são particularmente sensíveis às perturbações dos seus genes relógio.

“Quando os cientistas analisaram a forma como a perturbação do relógio circadiano cerebral influía sobre a expressão de diversos genes das ILC3, descobriram que desencadeava um problema muito específico: o “código postal” molecular destas células desaparecia”, refere o comunicado.

O “código postal” é uma proteína na membrana

das células que diz para onde devem ir. Faltando a informação as ILC3 podem não ir para o intestino quando deviam, no período a seguir à alimentação.

#### Saber Mais:

<https://expresso.pt/dossies/diario/2019-09-18-Trabalhadores-noturnos.-Portugueses-descobrem-relacao-entre-o-relogio-do-cerebro-e-a-propensao-para-inflamacoes-intestinais-1>

<https://saudeonline.pt/2019/09/19/trabalhar-a-noite-faz-mal-a-saude-intestinal-explica-a-ciencia/>



## INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS?

# ÍNDICE PRO



**Uma exposição prolongada, mas tardia na idade, à hormona sexual pode reduzir o risco de diabetes de tipo 2 em mulheres, conclui um estudo liderado pelo investigador Sopo Tatulashvili, do Hospital Avicenne, em França.**

Estudo apresentado no Encontro Anual da Associação para o Estudo da Diabetes

# Menarca e menopausa tardias associadas a menor risco de diabetes tipo 2

Os cientistas analisaram dados de 83 799 mulheres francesas de uma coorte entre 1992 e 2014. Os modelos computacionais foram ajustados para estimar estatísticas entre os fatores hormonais e fatores de risco como fumar, obesidade, idade, atividade física, pressão arterial, educação e outros.

Foi observado que uma idade mais avançada da puberdade (acima de 14 anos contra 12 ou menos) estava associada a um risco 12 por cento inferior de desenvolver diabetes tipo 2.

A idade tardia da menopausa (52 anos ou mais contra 47 anos ou menos) associou-se a um risco 30 por cento inferior. Amamentar (sempre contra nunca) foi relacionado com um risco dez por cento menor de desenvolver a doença.

A equipa verificou ainda que um maior número de ciclos menstruais (mais de 470 contra 390 ou menos) estaria relacionado com um risco 25 por cento inferior de desenvolvimento da diabetes tipo 2.

Uma maior exposição às hormonas sexuais entre a puberdade e a menopausa (38 anos ou mais contra menos de 31 anos) foi associado a um risco 34 por cento menor.

Em contrapartida, os investigadores associaram o uso de pílulas contraceptivas (pelo menos uma vez na vida contra nenhum uso) a um aumento do risco de diabetes tipo 2 em 33 por cento.



Um maior período de tempo entre ciclos menstruais (33 dias contra 24 ou menos) também foi relacionado com aumento do risco de doença em 23 por cento.

Uma exposição prolongada às hormonas sexuais, numa fase tardia da vida, está associada a uma redução do risco de desenvolvimento da diabetes tipo 2 nas mulheres, independentemente dos fatores de risco estabelecidos, concluiu o estudo.

#### Saber Mais:

<https://medicalxpress.com/news/2019-09-puberty-menopause-diabetes-women.html>

<https://www.sciencedaily.com/releases/2019/09/190916185813.htm>



Estudo publicado na revista *The Lancet*

# Ingerir pequenas doses de amendoim ajuda a prevenir reações alérgicas

**A ingestão de pequenas doses de amendoim regularmente, chamada imunoterapia oral, ajuda a criar resistência, evitando reações alérgicas, concluiu um estudo de cientistas da Universidade de Stanford, nos Estados Unidos. O estudo foi publicado na revista *The Lancet*.**

Estudos anteriores tinham já demonstrado que a imunoterapia oral oferecia alguma proteção às pessoas com intolerância. Contudo, não se sabia se esta proteção continuava depois de se parar a imunoterapia.

Durante este estudo, foram selecionadas 120 pessoas dos sete aos 55 anos de idade com alergia ao

amendoim. Do total, 95 tomaram doses diárias de proteína de amendoim que foram sendo aumentadas (até quatro gramas). Os restantes 25 participantes receberam uma dose diária de placebo.

Passados 24 meses, foram administradas doses mais elevadas para testar a tolerância dos

participantes. Verificou-se que 83 por cento das pessoas que tomaram as doses diárias de amendoim não tiveram qualquer reação alérgica, contra apenas quatro por cento do grupo de controlo.

As pessoas que tomavam as doses diárias de amendoim e que passaram no teste foram divididas em dois grupos: um continuou a tomar uma dose diária de 300 mg, o outro um placebo.

Um ano depois, 37 por cento do grupo da toma efetiva voltou a passar no

teste contra 13 por cento do grupo de controlo, suportando a ideia de que apenas uma pequena percentagem mantém a resistência ao alérgeno depois de parar a toma.

Os participantes que passaram nos testes revelaram níveis mais baixos de anticorpos alérgenos ao amendoim no sangue.

#### Saber Mais:

<https://www.sciencedaily.com/releases/2019/09/190913120828.htm>

<https://www.tuasaude.com/alergia-ao-amendoim/>

Conclui estudo da UA

# Salmoura tem compostos que beneficiam sistema imunitário

A salmoura tem compostos que beneficiam sistema imunitário. A descoberta é de uma equipa de investigadores da Universidade de Aveiro (UA) e abre as portas à utilização desta água das salinas pela indústria alimentar e farmacêutica. Para além do sal, o aproveitamento da salmoura pode dar um importante impulso à sobrevivência das salinas nacionais.

“Para além dos sais, a salmoura é rica em outros compostos, nomeadamente fibras, que têm potencial atividade imunoestimuladora”, aponta Cláudia Nunes, investigadora do CICECO-Instituto de Materiais de Aveiro. Este é um dos resultados do trabalho que tem sido desenvolvido nos últimos anos em colaboração com Manuel A. Coimbra, investigador do Laboratório Associado para a Química Verde/Química Orgânica, Produtos Naturais e Agroalimentares, também da UA.

“Os compostos com esta propriedade podem ser usados em diferentes produtos alimentares como ingredientes ou como suplementos alimentares, potenciando a nossa

resposta imune, podendo também ser utilizados pela indústria farmacêutica”, explica a coordenadora do trabalho que utilizou salmoura da Marinha de Santiago da Fonte da Academia de Aveiro.

Facilmente extraídos da salmoura – a água saturada de sal da qual, por evaporação, surgem os cristais de cloreto de sódio – os compostos podem ser retirados por uma simples filtração e evaporação da água.

Para além dos benefícios para as indústrias alimentares e farmacêuticas e, naturalmente, para os consumidores, a comercialização destes compostos imunoestimuladores, descreve Cláudia Nunes,



“poderia ser uma forma de ajudar a reativação da atividade de produção de sal através de um outro produto, a água da salmoura, que podia ser rentabilizado”.

Neste momento, os investigadores estão a preparar a candidatura a um projeto com uma empresa portuguesa produtora de sal para o desenvolvimento de novos produtos com base nestes compostos.

Envolvidos na investigação, para além de Cláudia Nunes e de Manuel A. Coimbra, estiveram os estudantes do

mestrado em Bioquímica Ana Rocha, Pedro Quitério e Sónia Ferreira.

O trabalho contou ainda com a colaboração dos investigadores Manuel Vilanova e Alexandra Correia da Unidade de Investigação i3S do Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar da Universidade do Porto.

#### Saber Mais:

<https://www.cmjournal.pt/sociedade/detalhe/estudo-academico-conclui-que-salmoura-tem-compostos-estimuladores-do-sistema-imunitario>

Estudo publicado no *JAMA Oncology*

# Idosos com VIH apresentam piores evoluções de cancro da próstata e mama

**Doentes idosos infetados pelo VIH que desenvolvem cancro têm desfechos piores do que pacientes oncológicos não infetados pelo vírus, de acordo com um estudo publicado na revista *JAMA Oncology*.**



Investigadores do Instituto Nacional do Cancro em Bethesda, Estados Unidos, compararam a mortalidade específica por cancro em pacientes infetados e não infetados pelo VIH usando dados ligados à Vigilância, Epidemiologia e Resultados Finais – Medicare.

Um total de 308 268 pacientes foi identificado nos Estados Unidos (idade igual ou superior a 65 anos) com cancros

não avançados colorretal, de pulmão, próstata ou mama diagnosticados entre 1996 e 2012, incluindo 288 com infeção pelo VIH.

Os cientistas descobriram que, em comparação com pacientes não infetados pelo VIH, os pacientes infetados pelo vírus tiveram aumentos significativos na taxa de mortalidade geral para cancro colorretal, próstata e mama.

Aumentos na mortalidade específica por cancro foram observados para o tumor da próstata e de mama, embora os aumentos não tenham sido estatisticamente significativos.

Os homens infetados pelo VIH com cancro da próstata tiveram taxas significativamente maiores de recaída ou morte em comparação com aqueles não infetados, assim como as mulheres infetadas pelo VIH com cancro da mama.

Segundo o estudo, a mortalidade elevada específica por cancro em pacientes infetados pelo VIH não foi inteiramente explicada por diferenças no tratamento da doença e pode, ao invés disso, refletir uma associação entre imunossupressão e controlo do cancro.

#### Saber Mais:

<http://www.boasaude.com.br/noticias/12001/idosos-com-hiv-apresentam-piores-evolucoes-dos-canceres-de-prostata-e-de-mama.html>

<https://www.spmi.pt/doenca-vih-mais-vida-com-qualidade/>

Metade dos doentes crónicos não toma corretamente os fármacos

# Kit de preparação de medicamentos ajuda na toma de medicação



**Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), 50 por cento dos cidadãos sujeitos a terapêutica crónica não tomam corretamente a sua medicação, o que resulta em graves danos para a saúde da população, com especial incidência na população mais velha.**

Um estudo da OMS nos Estados Unidos da América mostra ainda que o desperdício resultante da não adesão à terapêutica representa a mais elevada verba de desperdício na área da saúde, correspondente a mais de 90 mil milhões de euros.

Para enfrentar este preocupante cenário, a Zentiva desenvolveu um serviço de apoio às farmácias parceiras, o PIM – Preparação Individualizada da Medicação, um dispositivo de organização da medicação, preparado pelo farmacêutico, hermeticamente selado e que permite

ao doente tomar a sua medicação de forma correta, em função do dia da semana e do momento do dia.

O kit disponibilizado às farmácias garante a supervisão por parte dos profissionais de saúde relativa ao uso correto da medicação, e um tratamento seguro, e sem erros.

O PIM destina-se sobretudo a: **utentes que reportem dificuldades no processo de uso de medicamentos (ex. baralham os momentos da toma); utentes cuja terapêutica é da responsabilidade de um cuidador com dificuldade em gerir a medicação; utentes incluídos acordados com as entidades locais; utentes com limitações físicas e cognitivas; utentes com regimes terapêuticos complexos e utentes ativos que se ausentem frequentemente por períodos curtos.**

“O PIM insere-se naquela que tem vindo a ser a estratégia da Zentiva de sensibilização e educação da população portuguesa, não apenas para a importância da utilização de medicamentos genéricos, como para a necessidade de uma medicação correta, sobretudo junto da população envelhecida, a mais afetada por esta problemática”, afirma a Zentiva num comunicado.

#### Saber Mais:

<http://www.tecnohospital.pt/noticias/kit-reduzir-erros-de-medicao/>

<https://www.sns24.gov.pt/servico/pedir-medicao-cronica/>

<https://www.ordemfarmaceuticos.pt/pt/noticias/nova-norma-geral-sobre-preparacao-individualizada-da-medicao/>





Conclui estudo publicado na revista *Anesthesia & Pain Medicine*

# Música pode reduzir ansiedade durante cirurgia

**Pacientes submetidos a um bloqueio de nervo periférico têm uma alteração semelhante nos scores de ansiedade ao ouvirem uma música, em comparação com o uso do medicamento midazolam, de acordo com um estudo publicado na revista *Anesthesia & Pain Medicine*.**

Cientistas da Universidade da Pensilvânia, na Filadélfia, Estados Unidos, compararam o uso de música com o uso do midazolam, um ansiolítico pré-ope-

ratório, antes da realização de um bloqueio de nervo periférico de injeção única guiado por ultrassom.

Os efeitos ansiolíticos do midazolam intravenoso (1 mg a 2 mg) foram comparados aos efeitos da medicina musical com uso de fones de ouvido com cancelamento de ruído.

Os cientistas descobriram que ambos os grupos tiveram uma mudança similar nos scores de ansiedade após o procedimento (grupo musical, -1,6; grupo midazolam, -4,2;).

O grupo midazolam apresentou maiores scores de satisfação do paciente com a experiência do procedimento; não foram observadas diferenças entre os grupos nos scores de satisfação do médico com a experiência do procedimento.

Em comparação com o grupo do midazolam, o grupo musical apresentou maior percepção do paciente e do médico quanto às dificuldades na comunicação.

Assim, segundo os autores, a medicina musical pode ser oferecida como alternativa à administra-

ção do midazolam antes da anestesia regional periférica. No entanto, mais estudos são necessários para avaliar se o tipo de música, bem como a forma como é oferecida a música, oferece vantagens sobre o midazolam que superem o aumento das barreiras de comunicação.

#### Saber Mais:

<http://www.boasaude.com.br/noticias/12007/musica-pode-reduzir-ansiedade-em-cirurgias.html>

<https://reverb.com.br/artigo/musica-mais-relaxante-do-mundo-beneficia-pacientes-antes-da-cirurgia>

SAÚDE PÚBLICA



# Médico de família

O que é feito do meu?

A Constituição da República Portuguesa, no que se refere aos Direitos e Deveres Fundamentais, estabelece que todos os cidadãos gozam dos direitos e estão sujeitos aos deveres consignados na lei fundamental, tendo todos a mesma dignidade social e igualdade perante a lei.



Por isso “ninguém pode ser privilegiado, beneficiado, prejudicado, privado de qualquer direito ou isento de qualquer dever em razão de ascendência, sexo, raça, língua, território de origem, religião, convicções políticas ou ideológicas, instrução, situação económica, condição social ou orientação sexual”, independentemente do local geográfico ou país onde se encontre.

Na vertente da saúde, a nossa Lei Fundamental estabelece que “todos têm direito à proteção da saúde e o dever de a defender e promover”, destacando-a deste modo como um dos elementos basilares da dignidade social.

Estabelece ainda que o direito à proteção da saúde é realizado “através de um serviço nacional de saúde universal e geral e, tendo em conta as condições económicas e sociais dos cidadãos, tendencialmente gratuito”, passando pela “criação de condições

## // todos têm direito à proteção da saúde e o dever de a defender e promover



económicas, sociais, culturais e ambientais que garantam, designadamente, a proteção da infância, da juventude e da velhice, e pela melhoria sistemática das condições de vida e de trabalho, bem como pela promoção da cultura física e desportiva, escolar e popular, e ainda pelo desenvolvimento da educação sanitária do povo e de práticas de vida saudável”.

*A fim de assegurar o direito à proteção da saúde, incumbe prioritariamente ao Estado: garantir o acesso de todos os cidadãos, independentemente da sua condição económica, aos cuidados da*

*medicina preventiva, curativa e de reabilitação; garantir uma racional e eficiente cobertura de todo o país em recursos humanos e unidades de saúde; orientar a sua ação para a socialização dos custos dos cuidados médicos e medicamentosos; disciplinar e fiscalizar as formas empresariais e privadas da medicina, articulando-as com o serviço nacional de saúde, por forma a assegurar, nas instituições de saúde públicas e privadas, adequados padrões de eficiência e de qualidade; disciplinar e controlar a produção, distribuição, comercialização e o uso dos produtos químicos, biológicos e farmacêuticos e outros meios de tratamento e diagnóstico; estabelecer políticas de prevenção e tratamento da toxicod dependência.*

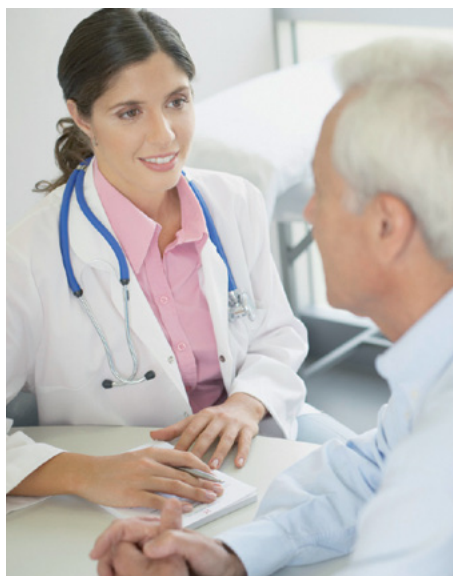
## Estruturas de acesso aos cuidados

Os Cuidados de Saúde Primários, estrutura hoje reconhecida como um sólido e fiável sistema de saúde,

foram implementados em Portugal no longínquo ano de 1963 como uma verdadeira rede de prestação de serviços em que foram criados três tipos de instituições: os Serviços Médicos Sociais das Caixas de Previdência essencialmente vocacionados para a saúde materno-infantil e planeamento familiar, Assistência caritativa e a Medicina privada e liberal. Contudo só em 1971 foram concretizadas as medidas que levaram à criação dos Centros de Saúde na quase totalidade dos concelhos do País.

Ao elevado nível de aceitação das populações se deve o sucesso da implementação dos CSP em Portugal sendo um dos responsáveis pela evolução altamente favorável dos indicadores de saúde que atualmente ostentamos, mesmo a nível internacional.

O acesso dos cidadãos (utentes) à prestação dos Cuidados de Saúde Primários (CSP), é atualmente garantido através de uma complexa estrutura de meios materiais e



//  
**todos os cidadãos nacionais deveriam estar inscritos no SNS e terem atribuído um Médico de Família**



humanos onde e através da qual os serviços são cabalmente realizados e que podem ser de dois tipos: através das Unidades de Saúde de Cuidados Personalizados (USCP), ou das Unidades de Saúde Familiar (USF) dos Centros de Saúde (CS).

Para o real cumprimento do estabelecido na nossa lei fundamental no que respeita aos direitos de acesso à proteção na saúde em condições de igualdade, designadamente através dos Serviços de Cuidados Primários,

pelo menos teoricamente, todos os cidadãos nacionais deveriam estar inscritos no SNS e terem atribuído um Médico de Família, realidade que está longe de se cumprir. Segundo recentes declarações do Bastonário da Ordem dos Médicos, faltam mais de 5000 médicos no SNS.

Vários números são frequentemente avançados, quer por políticos, opinion makers e jornalistas, na maior parte das vezes como “armas de arremesso”, que os números normalmente vêm desmentir.

De facto, de acordo com a página “Transparência” do SNS, os dados relativos a novembro de 2019, revelam que dos 10 298 150 utentes inscritos nos CSP, 9 587 875 têm Médico de Família atribuído, mas ainda existem 710 275 sem Médico de Família atribuído, sendo que destes últimos há 25654 que não o têm atribuído por opção.

## A especialidade de Medicina Geral e Familiar

De entre os profissionais das várias especialidade médicas envolvidas no cumprimento das suas obrigações de proteção da saúde constitucionalmente consignadas para com os cidadãos portugueses, destacamos o Médico de Família por ser o elemento que está na linha da frente do aconselhamento e apoio médico dos utentes da saúde, necessitando para isso de uma ampla capacitação em várias áreas do conhecimento





médico, interação social, estratégia comunicacional e não só!

Existem por todo o mundo várias definições para a profissão/ especialidade de Médico de Família que aqui poderemos sintetizar, como sendo os especialistas com formação específica nos princípios da disciplina generalista de clínica geral, especialmente vocacionados para interacionar com as comunidades.

São médicos pessoais, especialmente responsáveis pela prestação de cuidados abrangentes e continuados a todos os cidadãos que procuram cuidados médicos, independentemente da sua idade, sexo ou doença. A prestação de cuidados deve ser feita no contexto das respetivas famílias, comunidades e culturas mantendo sempre o respeito pela sua autonomia e assumindo-se como responsável profissional para com a comunidade onde está integrado.

Os médicos de família desempenham o seu papel profissional proficientemente, promovendo a saúde, prevenindo a doença e prestando cuidados médicos curativos, paliativos e de acompanhamento. Em negociação com os seus pacientes, integram fatores psicológicos, físicos, sociais, culturais e existenciais, recorrendo aos conhecimentos, confiança e empatia gerados pela repetição de contactos médico-paciente ao longo do tempo.

Conseguem esse resultado quer diretamente, quer através dos serviços de outros especialistas ou serviços, em função das necessidades do paciente e dos recursos disponíveis na comunidade. Adicionalmente, os médicos de família devem promover o desenvolvimento e manutenção das suas aptidões profissionais, bem como dos seus valores e equilíbrio pessoais, como base para a prestação de cuidados efetivos e com elevado nível de segurança.

A caracterização do papel do Médico de Família aqui feita deve ser entendida no contexto da prática clínica, constituindo um ideal a que todos os médicos de família deverão aspirar, não significando isso que os elementos identificados sejam exclusivos desta especialidade, sendo outrossim aplicáveis à profissão médica em geral. É no entanto, a especialidade de Medicina Geral e Familiar a que melhor consegue implementar todos aqueles aspetos em simultâneo.

No fundo, é o médico especializado numa pessoa específica e que idealmente a conhecerá melhor que qualquer outro, podendo vir a acompanhá-la desde o momento em que nasce, até ao término do seu ciclo de vida.

//  
**os médicos de família devem promover o desenvolvimento e manutenção das suas aptidões profissionais, bem como dos seus valores e equilíbrio pessoais**



## Representação internacional

A nível mundial os Médicos de Família estão representados na WONCA - Organização Mundial de Médicos de Família, uma organização profissional global de carácter científico, sem fins lucrativos, que representa médicos de família e clínicos gerais de todas as regiões do mundo e de que a Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar é membro.


Fundada em 1972 por 18 membros, é hoje composta por 122 organizações-membros representando cerca de 500 000 médicos de família em mais de 130 países e territórios em todo o mundo, sendo que só na Europa possui 47 organizações-membros que representam mais de 120 000 médicos de família.

A missão da WONCA é melhorar a qualidade de vida dos povos em todo o mundo, definindo e promovendo seus valores, além de promover e manter altos padrões de atendimento na clínica geral/ medicina familiar abrangentes e continuados para o indivíduo, no contexto familiar e da comunidade, entre outras atividades.

### Saber Mais:

<https://www.centrosdesaude.pt/saiba-como-ter-um-medico-de-familia/>

[http://www.chedv.min-saude.pt/index.php?option=com\\_content&view=article&id=105:3-medico-de-familia&catid=39:guia-online-do-utente&Itemid=201](http://www.chedv.min-saude.pt/index.php?option=com_content&view=article&id=105:3-medico-de-familia&catid=39:guia-online-do-utente&Itemid=201)



**A missão da  
WONCA é  
melhorar a  
qualidade de  
vida dos povos  
em todo o  
mundo**

Estudo realizado pela Universidade Loma Linda

# Cientistas acreditam que doença de Alzheimer pode ser prevenida

De acordo com duas investigadoras da Universidade Loma Linda, nos Estados Unidos, um estilo de vida saudável que pode impedir o aparecimento da doença de Alzheimer.

Segundo as autoras, a maioria dos casos de Alzheimer pode ser evitada; cerca de 90 por cento das pessoas podem evitar desenvolver essa doença cerebral, enquanto aqueles geneticamente predispostos a esta podem adiar o declínio cognitivo entre dez a 15 anos.

Para isso, as autoras recomendam fazer mudanças no estilo de vida com base em cinco fatores, denominados NEURO (na sigla em inglês) - Nutrição, Exercício, Descontrair, Restaurar e Otimizar.

O plano NEURO enfatiza fortemente a ingestão dos alimentos certos e o envolvimento de ativida-

des que afetam positivamente a função cerebral, como exercício, controlo do stress e sono de boa qualidade. Acredita-se que incorporá-los ao estilo de vida ajuda o cérebro a atrasar ou interromper o aparecimento de doenças neurodegenerativas.

Os fatores NEURO estão no centro desse plano de estilo de vida com foco na prevenção de doenças, que envolvem uma dieta que consiste em alimentos integrais e vegetais (essencial para a prevenção de doenças crónicas), um estilo de vida ativo e cheio de atividades físicas (que não têm necessariamente que passar pelo ginásio), aprender a controlar o



stress através da prática de meditação, técnicas de atenção plena, exercícios respiratórios ou ioga.

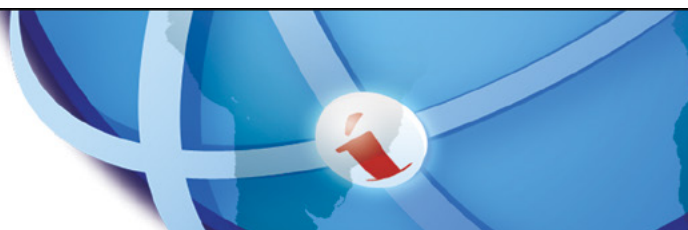
Também o sono é um processo vital que permite ao corpo reparar-se; por fim, e como o cérebro responde positivamente a certos estímulos, como música e interações sociais, o envolvimento em atividades que desafiam o cérebro e induzem a atividade em várias

regiões serão bastantes benéficas a longo prazo.

#### Saber Mais:

<https://www.food.news/2019-09-23-most-cases-of-alzheimers-are-preventable.html>

<https://www.publico.pt/2019/11/06/ciencia/noticia/descoberta-mutacao-genetica-atrasou-30-anos-desenvolvimento-alzheimer-1892702>







Revela estudo publicado na revista *Cell Reports*

# Pintar com os pés: cérebro mapeia-os como mãos

**Um artigo publicado na revista *Cell Reports* revela que investigadores da Universidade de Londres, no Reino Unido, observaram, pela primeira vez, em pessoas que pintam com os pés, que a atividade dos seus dedos inferiores era mapeada pelo cérebro como dedos das mãos.**

Os dedos das mãos estão representados no cérebro, cada um na sua secção. Para os dedos dos pés não existe distinção entre zonas do cérebro, explicou Daan Wesselink, principal autor do estudo.

No entanto, nos primatas, que usam também os dedos dos pés para trepar e agarrar, todos os dedos estão especificamente representados no cérebro.

Para o estudo, os cientistas recrutaram dois pintores profissionais com os pés no Reino Unido, que também usam esses membros nas atividades do dia-a-dia, e 21 pessoas com as duas mãos, como grupo de controlo.

Durante o exame de ressonância magnética funcional, foi analisado o córtex somatossensorial enquanto os investigadores

tocavam nos dedos dos pés dos participantes.

Foi observado que, no caso dos pintores, certas áreas do cérebro reagiam ao toque nos dedos, assim como havia mapas definidos de cada dedo do pé destro, mas não tanto do pé de apoio. Os controlos não possuíam tal mapa.

Outras análises demonstraram que os pés dos pintores estavam representados no cérebro como uma mão, mas não os do grupo de controlo.

Verificou-se ainda que os dedos dos pés dos pintores

estavam adicionalmente representados numa parte do cérebro onde deveriam estar as mãos que não possuem.

Este estudo vem apoiar a ideia de que a zona de controlo das mãos no cérebro é usada para apoiar outras partes do corpo, como lábios ou pés de pessoas que nascem sem mãos.

## Saber Mais:

<https://www.sciencenews.org/article/artists-paint-foot-toe-maps-brain>

<https://www.alert-online.com/pt/node/120039>

Site terá textos sobre temas diversos e verificação de factos

# Faculdade de Ciências e Nutrição do Porto cria plataforma na internet contra desinformação sobre o tema da alimentação

**A Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (FCNAUP) lançou uma plataforma na internet que visa “combater a desinformação sobre a alimentação” através da publicação de artigos baseados em evidência científica.**



Em declarações à agência Lusa, Pedro Graça, professor da FCNAUP, explicou que o sítio Pensar Nutrição surge aliado ao “aumento do interesse” dos cidadãos pelo tema da alimentação e, consequentemente, das suas implicações ao nível da saúde.

“Nos últimos anos, vários trabalhos científicos de

grande qualidade permitiram acumular evidência científica de que a alimentação inadequada era o fator que mais contribuía para determinar os anos de vida saudáveis perdidos pelos portugueses”, disse o professor, defendendo que esta evidência científica desencadeou “dois comportamentos distintos”.

“Por um lado, houve uma maior tentativa de intervenção do Estado e da União Europeia na saúde das pessoas e, por outro, fruto da alimentação se ter tornado um bocadinho moda, associada às culinárias e aos chefes de cozinha, faz hoje disparar likes em tudo o que é rede social”, salientou.

“Andamos hoje a ler uma percentagem muito elevada de notícias que são falsas ou imprecisas”, sublinhou, acrescentando que foi por esse motivo que os professores da FCNAUP lançaram a plataforma Pensar Nutrição.

Segundo o docente, a plataforma, que conta com a colaboração de professores, investigadores e antigos alunos da instituição, divide-se em duas componentes: uma que contém textos sobre temas que são emergentes e outra de verificação de factos e análise de notícias.

Em declarações à imprensa, Pedro Graça adiantou que é também um objetivo da equipa responsável pela “Pensar Nutrição” que colegas de outras áreas, investigadores e até jornalistas acedam à plataforma como “meio de sustentação para os seus trabalhos”.

**“Andamos hoje a ler uma percentagem muito elevada de notícias que são falsas ou imprecisas”**

**Saber Mais:**

<https://24.sapo.pt/atualidade/artigos/faculdade-de-nutricao-do-porto-lanca-site-para-combater-desinformacao-sobre-alimentacao>

<https://pensarnutricao.pt/>

Vírus detetado numa criança, nos esgotos e em canais

# Declarado surto de poliomielite nas Filipinas

**As autoridades de saúde das Filipinas anunciaram a existência de um surto de poliomielite, após a Organização Mundial de Saúde (OMS) ter declarado o país livre do vírus há quase 20 anos.**

O secretário de saúde Francisco Duque III anunciou, numa conferência de imprensa, que as autoridades confirmaram pelo menos um caso de pólio numa menina de três anos no sul da província de Lanao del Sur e detetaram a presença do vírus num esgoto na Manila e em canais no sul da região de Davao.

A OMS e o Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF) expressaram a sua preocupação e prontificaram-se a ajudar o Governo a imunizar as crianças, que são as mais suscetíveis a contrair a doença incapacitante.

A poliomielite é uma doença viral altamente infecciosa com maior incidência nas crianças, sendo o vírus transmitido através de fezes ou de água ou alimentos contaminados.

A infeção alastra-se por todo o corpo, mas o cérebro e a medula são os mais afetados, podendo causar paralisia irreversível. Não existe cura para a poliomielite, que só pode ser prevenida pela vacinação.

Desde 1988, o número de casos diminuiu em mais de 99 por cento, mas a doença permanece endémica no Afeganistão, Nigéria e Paquistão e os surtos surgem, tipicamente, durante os meses de verão e outono. Em países industrializados é uma doença extremamente rara atualmente.



Numa declaração conjunta, a OMS e a UNICEF alegaram que o surto é preocupante porque é causado por um poliovírus tipo II derivado de uma vacina. Em casos raros, o vírus enfraquecido consegue fortalecer-se em áreas com pouca sanitização e higiene.

#### Saber Mais:

<https://www.who.int/csr/don/24-september-2019-polio-outbreak-the-philippines/en/>

<https://www.msmanuals.com/pt/casa/infec%C3%A7%C3%B5es/enterov%C3%ADrus/poliomielite>



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

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



Oferta formativa, manuais e relatórios são alguns dos conteúdos disponíveis

## Portal ePortugal disponibiliza informação útil para cuidadores e pessoas cuidadas

Os cuidadores informais já têm acesso a informação sobre os seus direitos e benefícios, medidas de apoio e serviços, através do portal ePortugal (<https://eportugal.gov.pt/cidadaos/cuidador-informal>). Este serviço pode ser acedido através da Área de Cuidadores e reúne informação sobre cuidados de saúde e de apoio social, serviço prestados e abordagens temáticas em função das situações concretas.

Da informação disponível consta ainda oferta formativa, vídeos, manuais, relatórios e aplicações móveis que contribuem para facilitar e ajudar tanto os cuidadores como as pessoas cuidadas.

Está também disponível informação sobre benefícios, apoios e outras prestações no âmbito da Segurança Social e da Saúde, um conjunto de Perguntas Frequentes, contactos e linhas de apoio.

Pretende-se que esta área no ePortugal atenda de forma personalizada às necessidades e expectativas dos cuidadores e das pessoas cuidadas, contribuindo, assim, para a promoção da sua qualidade de vida. A Área dos Cuidadores pretende ser também uma ferramenta útil para os

profissionais com especial interesse nesta área.

O Estatuto do Cuidador Informal, publicado a 6 de setembro, vem regular os direitos e os deveres do cuidador e da pessoa cuidada, estabelecendo as respetivas medidas de apoio, estando a decorrer o prazo para a sua regulamentação específica.

A Área dos Cuidadores é uma medida Simplex+, da responsabilidade das áreas governativas, Saúde, Segurança Social e Modernização Administrativa.

### Saber Mais:

<https://www.portugal.gov.pt/pt/gc21/comunicacao/comunicado?i=informacao-para-cuidadores-e-pessoas-cuidadas-ja-disponivel-no-eportugal>

<https://eportugal.gov.pt/cidadaos/cuidador-informal>

Uma delas é atenuar a aparência de manchas e cicatrizes

# Casca da banana tem cinco utilidades surpreendentes

**A casca da banana pode ter várias utilidades para a saúde e não só, revela um artigo publicado no site Life Hacker, que enumera vários benefícios que a casca desta fruta poderá ter.**

**Um deles é promover o alívio da comichão** - a casca da banana pode ser utilizada para aliviar a comichão provocada por picadas de insetos ou por entramos em contacto com plantas tóxicas. Esfregar a casca sobre a área afetada faz com que a hidratação ajude a diminuir a irritação da pele.

**Atenua a aparência de manchas e cicatrizes** - a casca da banana pode ajudar ainda a diminuir

a irritação, o inchaço e a inflamação da pele. Também pode-se usar o ingrediente num tratamento caseiro contra manchas e o potássio e os antioxidantes da casca auxiliam a reduzir a visibilidade de cicatrizes desagradáveis. Esfregue a parte de dentro da casca da banana para a frente e para trás na cicatriz para permitir que a pele ao redor receba os nutrientes da casca. É necessário deixar que a humidade da casca seque na pele da cicatriz.

**Remove farpas da pele** - sabia que também é possível usar a casca da banana para remover farpas da pele? Basta dar umas pequenas pancadas com a casca sobre o local afetado. As enzimas presentes na sua composição ajudam a deslocar a farpa, além de promoverem a cicatrização da ferida.

**Adubo** - o alto conteúdo de potássio presente na banana faz com que a fruta se torne num excelente fertilizante. Basta enterrar a casca próximo da raiz das plantas para que estas floresçam em abundância.

**Graxa para calçado** - a casca de banana também pode ser utilizada para engraxar sapatos. Esta é rica em potássio, um composto que, além de evitar que sofra com câibras, também está presente na composição das graxas para sapatos disponíveis no mercado. Além disso, também pode ser usada para dar brilho a talheres e eliminar o pó das folhas de plantas que tenha em casa.

---

#### Saber Mais:

<https://www.noticiasaoiminuto.com/lifestyle/1321779/cinco-utilidades-surpreendentes-da-casca-da-banana?inlinks=related>

<https://saudevianatureza.com.br/beneficios-da-casca-de-banana/>



Estudo avaliou mais de 1 700 pessoas

# Ter um cão pode melhorar saúde cardiovascular

**Num novo estudo, investigadores internacionais usaram dados de uma pesquisa de saúde com 1 769 adultos tchecos, com idades entre 25 e 64 anos, com o objetivo de avaliar o impacto de ter um cão na saúde cardiovascular.**

No geral, mais de dois terços dos donos de cães (67 por cento) cumpriram as recomendações “ideais” da Associação Americana do Coração (AHA) para o exercício.

Isso significa praticar 150 minutos de exercício aeróbico moderado, ou 75 minutos de atividade vigorosa, a cada semana - juntamente com exercícios de fortalecimento muscular duas vezes por semana. Em contraste, apenas 48 por cento das pessoas sem animais de estimação cumpriram esse ideal, assim como 55 por cento dos outros donos de animais de estimação.

Quando se trata de dieta, poucas pessoas atingem o ideal da AHA, que inclui consumir muitas frutas, legumes, feijão, grãos ricos em fibras, peixes e carne magra.

Mas os donos de cães registavam melhores resultados do que os outros: menos de sete por cento estavam na faixa “má” da dieta *versus* 16 por cento das pessoas sem animais de estimação e 13 por cento de outros donos de animais.

Os donos de cães, no entanto, ficaram aquém numa medida de saúde do coração: as suas taxas de tabagismo eram mais altas. Isso pode não ser verdade noutros países, como os Estados Unidos, pois, em geral, fumar é mais comum na Europa Oriental.



A mensagem do novo estudo é que as pessoas podem desfrutar de benefícios de saúde de ter um companheiro canino.

As descobertas foram publicadas online na revista *Mayo Clinic Proceedings: Innovations, Quality & Outcomes*.

#### Saber Mais:

<http://www.boasaude.com.br/noticias/11998/ter-um-cao-pode-melhorar-a-saude-cardiovascular.html>

<https://meusanimais.com.br/cachorro-melhora-a-saude-cardiovascular/>

Indica estudo realizado nos EUA

# Almôndegas não devem ser misturadas com molho de tomate

**Um estudo da Universidade Estadual de Ohio, nos Estados Unidos, concluiu que alguns dos benefícios anticancerígenos do tomate, especificamente os de um composto chamado licopeno, podem ser neutralizados se a fruta for consumida com alimentos ricos em ferro, como a carne.**

A equipa de investigadores norte-americanos analisou o sangue e o fluido digestivo de um pequeno grupo de estudantes de medicina depois de consumir bebidas à base de extrato de tomate com ferro e numa versão sem ferro.

Os níveis de licopeno foram significativamente mais baixos quando os participantes beberam a refeição líquida misturada com um suplemento de ferro.

“Tal pode ter potenciais complicações sempre que uma pessoa consome algo rico em licopeno e ferro (como um molho à bolonhesa)”, diz a cientista Rachel Kopec. Segundo a investigadora, a pessoa absorve apenas metade do licopeno de uma mesma refeição quando ingere alimentos com um teor elevado de ferro.



O licopeno é um composto responsável pela cor vermelha e alaranja encontrada nos tomates, melancia, couve roxa e mamão.

Alguns estudos anteriores sugeriram que esse pigmento possui algumas propriedades antioxidantes que poderiam ajudar a proteger as pessoas de doenças como a depressão, AVC, problemas cardíacos e talvez até do desenvolvimento de alguns tipos de tumores.

Até ao momento, os investigadores ainda não conseguiram explicar exatamente o que ocorre para diminuir a absorção do licopeno no organismo, mas suspeitam que o ferro ajudaria a oxidar o composto, criando produtos metabólicos diferentes.

#### Saber Mais:

<https://www.noticiasaoiminuto.com/lifestyle/1327519/misturar-almôndegas-com-molho-de-tomate-pessima-ideia-diz-estudo>

<http://g1.globo.com/sp/presidente-prudente-regiao/blog/nutricao-pratica/post/licopeno-e-seus-beneficios-ao-organismo.html>

PERFORMANCE CEREBRAL

# Nootrópicos

Aumente o poder da sua mente







Desde os primórdios da civilização que os seres humanos, em consequência dos seus impulsos hedonistas, recorrem a substâncias externas ao organismo para alcançar estados alterados de consciência, maior prazer, analgesia, euforia, relaxamento, entre outros. Por essa razão, o consumo de drogas pode considerar-se consubstancial à nossa espécie.

Diariamente utilizamos estímulos externos para ativar o organismo. Por exemplo, bebemos café de manhã para “despertar”, álcool para nos sentirmos mais desinibidos ou relaxar, hipnóticos para dormir e, ocasionalmente, tomamos benzodiazepinas para evitar os incomodativos efeitos do jet-lag.

Mas já lhe tinha passado pela cabeça que, com apenas a toma de um comprimido, as nossas

–, já são utilizadas pelo homem há milhares de anos. Mas, afinal, o que são nootrópicos?

O nome é estranho, mas nootrópico é apenas um termo usado para descrever uma classe de compostos que aumentam o desempenho cognitivo no ser humano.

A palavra surgiu pela primeira vez em 1972 pelas mãos do Dr. Corneliu Giurgea, que a usou para descrever a

critérios para considerar uma substância como nootrópica: o composto não devia provocar contração ou dilatação dos vasos sanguíneos, não devia alterar a atividade eletroencefálica, devia atravessar a barreira hematoencefálica e devia exibir atividade metabólica no cérebro.

A verdade é que, até hoje, ainda não existe um conjunto de critérios, totalmente aceites pela comunidade científica, para classificar uma substância como tendo um efeito nootrópico.

Os nootrópicos, também conhecidos como intensificadores de memória, drogas inteligentes (smart drugs) e estimulantes cognitivos, têm como principal finalidade o aumento do desempenho cognitivo no ser humano. Define-se como desempenho cognitivo a capacidade de aprendizagem, memória, concentração, desempenho cognitivo, velocidade de raciocínio, humor, energia, atenção, linguagem e compreensão. Estas capacidades podem ser reduzidas com o processo natural de envelhecimento, por alguma lesão a nível cerebral, e ainda por doença.

Várias patologias são responsáveis pela redução da cognição, como a doença de Alzheimer,

por exemplo, que é uma doença degenerativa com a capacidade de provocar dificuldades na linguagem e perda de memória. As substâncias nootrópicas ajudam a reduzir a progressão deste tipo de patologias neurodegenerativas e proporcionam aos doentes uma maior qualidade de vida.

“nootrópico é apenas um termo usado para descrever uma classe de compostos que aumentam o desempenho cognitivo”

Estas alteram a disponibilidade dos suprimentos neuroquímicos (hormonas, enzimas e neurotransmissores), melhorando potencialmente o metabolismo cerebral. Por outras palavras, os nootrópicos são vasodilatadores periféricos, agentes vasoativos, neuroprotetores, ativadores cerebrais e neuroregeneradores.

É importante referir que o termo se aplica a medicamentos, suplementos nutricionais e ainda a várias ervas medicinais. Se não sabia, até mesmo o café, o



capacidades cognitivas poderiam ser potenciadas, ou seja, que com o recurso a substâncias químicas podíamos modificar o nosso software cerebral?

Há poucos recursos tão importantes quanto a cognição humana, e o interesse dos cientistas por substâncias que pudessem melhorar as habilidades mentais não é recente, aliás, estas substâncias – denominadas nootrópicos

farmacologia do piracetam. Segundo o romeno, para uma substância ser considerada nootrópica deveria obedecer a características, como: aumentar a aprendizagem e a memória, proteger o cérebro dos danos químicos e físicos, possuir poucos efeitos secundários e apresentar toxicidade reduzida.

Em 1979, o Dr. V. Skondia referiu novos

chocolate e o tabaco são considerados nootrópicos.

## Os nootrópicos sintéticos e os naturais

São várias as substâncias sintéticas com efeito nootrópico. O piracetam foi descoberto há mais de 40 anos, e foi conhecido como o “fármaco sem mecanismo” até ser inserido na categoria dos nootrópicos.

Existem 6 compostos do tipo-piracetam relevantes no mercado mundial, no entanto, em Portugal apenas são comercializados o **piracetam** e o **levetiracetam**.

O piracetam tem sido utilizado para melhorar o défice cognitivo relativo à idade e a epilepsia mioclónica progressiva.

falciforme, vertigem, discinesia tardia, dislexia, alcoolismo, entre outros. Já o levetiracetam é indicado em monoterapia para as crises epilépticas parciais em doentes com mais de 16 anos e como terapêutica adjuvante nas crises tónico-clónicas.

Os **alcaloides da vinca** são compostos utilizados no tratamento sintomático das alterações das funções cognitivas. Os principais compostos deste grupo são a vinpocetina, vincamina e vinburnina. A sua utilização está aprovada nas alterações resultantes da oclusão cerebrovascular e no défice cognitivo mas também são usados como anticonvulsivantes.

A **memantina** faz parte do grupo de medicamentos utilizados no tratamento sintomático das alterações das funções cognitivas,



“os nootrópicos são vasodilatadores periféricos, agentes vasoativos, neuroprotetores, ativadores cerebrais e neuroregeneradores”

da **acetilcolinesterase**, como o donepezilo, a galantamina e a rivastigmina.

A sua utilização está aprovada na doença de Alzheimer ligeira a moderadamente grave mas também são utilizados na doença de Parkinson, demência vascular, síndrome de Down, e síndrome de Korsakoff.

O **metilfenidato** é um fármaco estimulante leve do SNC, estruturalmente relacionado com a anfetamina, que apresenta efeitos mais notórios na função mental do que na função motora. A sua utilização está aprovada na TDAH, mas também é utilizado na narcolepsia.

A **atomoxetina** foi aprovada em 2002 para o tratamento de adultos e crianças com TDAH e foi o primeiro fármaco não-estimulante aprovado para esta patologia. Para além do transtorno, também é utilizada na

desta doença, também pode ser utilizada na demência vascular leve a moderada, na prevenção da enxaqueca, no glaucoma, no TDAH em doentes pediátricos, na doença bipolar e no Transtorno obsessivo-compulsivo.

A abordagem terapêutica para melhorar a performance cognitiva em doentes com Alzheimer é baseada, principalmente, na tentativa de potenciar a atividade colinérgica central. Esta é atingida, clinicamente, através da utilização dos **inibidores**



Atualmente, vários estudos referem que também pode ser utilizado em situações como afasia, anemia

estando aprovada para o tratamento de doentes com Alzheimer moderada a grave. Para além



“São muitos os suplementos alimentares disponíveis nas farmácias orientados para a promoção e manutenção do bem-estar físico, cognitivo, mental e mesmo emocional.”

fadiga associada ao uso de antidepressivos.

O **modafinil** é um fármaco com ação específica nas perturbações do ciclo sono-vigília. Este evita a diminuição dos rendimentos cognitivos (particularmente a memória), psicomotores e neuro-sensoriais induzidos pela privação do sono. Está aprovado na narcolepsia com ou sem cataplexia mas também é utilizado na síndrome da apneia obstrutiva do sono,

no transtorno do sono por turnos de trabalho, na TDAH, e na fadiga na esclerose múltipla.

A **idebenona** faz parte do grupo de fármacos utilizados para tratamento sintomático das alterações da função cognitiva. A sua utilização está aprovada na hipobulia, alterações afetivas e da fala após AVC mas também é utilizada na doença de Alzheimer leve a moderada e na ataxia de Freidrich.

Por fim, a **nicergolina**, um derivado ergolítico, está indicado no tratamento sintomático da demência ligeira em idosos.

Apesar do principal alvo das substâncias nootrópicas serem indivíduos com problemas cognitivos, nos últimos tempos tem-se registado um aumento da sua utilização também por pessoas saudáveis de várias faixas etárias, desde o estudante que procura uma ajuda extra para os

exames, ao idoso que sente que a memória lhe anda a falhar.

São muitos os suplementos alimentares disponíveis nas farmácias orientados para a promoção e manutenção do bem-estar físico, cognitivo, mental e mesmo emocional. Um inquérito realizado aos portugueses em 2006 sobre este tipo de suplementos permitiu concluir que a grande maioria dos entrevistados já os havia consumido e que o principal motivo para o consumo havia sido o cansaço e/ou falta de concentração.

A importância do farmacêutico na venda deste tipo de produtos é elevada, uma vez que existe a crença generalizada de que os produtos “naturais” não possuem efeitos adversos, o que não é verdade, aliás, vários suplementos podem originar riscos para a saúde pública.

Estes produtos possuem uma composição diversificada, logo, é importante perceber o papel dos principais constituintes que dizem possuir efeito nootrópico:

## Panax Ginseng (Ginseng Asiático)

O Panax Ginseng é uma planta usada há milhares de anos na medicina chinesa cuja substância

ativa mais importante é o ginsenosídeo. É-lhe atribuído papel protetor contra os radicais livres capazes de danificar o endotélio vascular, uma capacidade de promover a vasodilatação e propriedades anti-inflamatórias. A nível neuronal vários estudos associam o seu efeito positivo na função cognitiva a uma função direta sobre o hipocampo.

## Ginkgo Biloba



O Ginkgo Biloba e os seus extratos são um dos produtos naturais mais estudados no âmbito da melhoria da capacidade cognitiva, fisiológica e psicológica. Encontra-se presente em diversos suplementos naturais que afirmam possuir capacidades nootrópicas. Das substâncias ativas presentes nos extratos de Ginkgo Biloba, os flavonoides, os terpenoides e os ginkgólidos são as mais importantes.

## Ácidos gordos polinsaturados (PUFAs)

O nosso cérebro é principalmente constituído por lípidos. O estado físico da membrana neuronal é um fator importante para o bom funcionamento do sistema nervoso. A suplementação com PUFAs permite aumentar a capacidade cognitiva em indivíduos idosos sem sinais de demência e também em adultos saudáveis.

## Cafeína

A cafeína está presente em vários suplementos alimentares com a função de aumentar o estado de alerta e concentração em situações de maior exigência intelectual. Funciona como um antagonista do recetor de adenosina, e assim reduz a inibição da atividade no SNC causada por



esta. Uma redução na atividade da adenosina leva a um aumento de outros neurotransmissores, o que provoca um efeito estimulante no SNC. O efeito da cafeína faz-se sentir em menos de uma hora após a sua administração.

Para além dos suplementos que afirmam aumentar a função cognitiva, convém mencionar que as alterações no estilo de vida também contribuem para melhorar a nossa capacidade cognitiva.

Praticar exercício físico regularmente beneficia a função cerebral e ajuda a preservar a habilidade mental ao longo da vida. O treino aeróbico, por exemplo, melhora a atenção, a velocidade de processamento da informação, a função executiva e a memória. A meditação, para além de promover o bem-estar geral, também melhora a função cognitiva. Até dormir é importante para melhorar a capacidade cognitiva, principalmente no que diz respeito à consolidação da memória.

É importante frisar que as substâncias nootrópicas ajudam mas não fazem milagres. Além disso, os seus benefícios só serão percebidos se forem consumidos de forma adequada e sob orientação médica.

## Como utilizar os nootrópicos

Segundo os especialistas é preciso alguns cuidados ao consumir nootrópicos, até porque cada pessoa possui um tipo específico de neuroquímica.

Depois de consultar um profissional de saúde para o orientar na escolha do que mais se adapta às suas necessidades, deve iniciar a toma com doses baixas. Não espere que a sua ação seja imediata, o efeito começará a ser notado apenas após alguns dias ou semanas. Se sentir algum tipo de mal-estar, como cefaleias ou tonturas, deve interromper imediatamente a toma.

Para modular a química cerebral para funcionar ao melhor nível também é necessário dispor de uma série de nutrientes para ativar o mecanismo de ação destas drogas inteligentes. Assim, uma dieta equilibrada rica em frutas frescas, vegetais, ácidos gordos ómega-3 e ómega-6 é fundamental para que os nootrópicos possam atuar.

Da mesma forma, se se levar uma vida sedentária, o metabolismo será mais lento e menos eficiente, logo, a função hepática também não processará da melhor forma os componentes dos nootrópicos.



**“A meditação, para além de promover o bem-estar geral, também melhora a função cognitiva”**

Há quem ache que graças aos nootrópicos levaremos o nosso desenvolvimento cerebral a outro nível. Será? Só o futuro o dirá...

### Saber Mais:

<https://www.roberto-francodoamaral.com.br/blog/comopotencializarseucerebro/>

<https://amenteemaravilhosa.com.br/o-que-sao-os-nootropicos/>

[http://www.editorarealize.com.br/revistas/conbracis/trabalhos/TRABALHO\\_EV071\\_MD4\\_SA11\\_ID1220\\_14052017180744.pdf](http://www.editorarealize.com.br/revistas/conbracis/trabalhos/TRABALHO_EV071_MD4_SA11_ID1220_14052017180744.pdf)



Fruto é rico em várias nutrientes

# Consumo de abacate ajuda na absorção de antioxidantes

**Os abacates contêm grandes quantidades de nutrientes, como gorduras saudáveis, fibras, folato, potássio e vitaminas K, C, B5, B6 e E; este fruto também oferece pequenas quantidades de magnésio, manganês, cobre, zinco, ferro, fósforo e vitaminas A, B1, B2 e B3.**

Consumir abacates também pode ajudar o corpo a absorver uma maior quantidade de antioxidantes de outros alimentos saudáveis; um estudo realizado pela Universidade Estadual do Ohio, nos Estados Unidos, descobriu que quando as pessoas comiam saladas com abacate, absorviam oito vezes mais alfa-caroteno e 13 vezes mais betacaroteno, fitonutrien-

tes conhecidos pelas suas propriedades anticancerígenas e benéficas para a saúde cardiovascular.

Outro estudo constatou que comer abacate com molho de tomate e cenoura aumentou a absorção de vitamina A, importante para a pele, visão e sistema imunitário.

Os investigadores também revelaram que

consumir abacate durante as refeições aumentava significativamente a saciedade e reduz o desejo de comer por até cinco horas.

Comer os tipos certos de gordura, como os encontrados em abacates, pode ajudar a perder peso, tal como mostrou uma pesquisa publicada no Nutrition Journal, onde cientistas descobriram que pessoas que consumiam abacate regularmente são menos pesadas e têm uma circunferência de cintura menor do que pessoas que não o fazem.

O abacate também é uma ótima fonte de potássio, que ajuda a baixar a pressão sanguínea, agindo como um diurético natural que elimina o excesso de sódio e líquido do corpo. Isso, por sua vez, melhora a pressão sanguínea.

#### Saber Mais:

<https://www.foodnews/2019-09-19-avocados-are-nutrient-packed-superfoods-here-are-their-health-benefits.html>

<https://phive.pt/nutrition/abacate-beneficios-propriedades-e-como-o-consumir/>

Revela estudo de investigadores brasileiros

**Cientistas brasileiros descobriram num estudo recente que uma dieta rica em fibras pode proteger as crianças contra um vírus que ataca os pulmões.**

A ingestão de fibras solúveis pode proteger as crianças contra os efeitos do vírus sincicial respiratório (RSV), causador da bronquiolite, reduzindo significativamente a perda de peso, a carga viral e o infiltrado de células de defesa nos pulmões durante a infeção.

Os investigadores da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) e da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUC-RS), ambas no Brasil, mostraram que, no intestino, as fibras são transformadas pela microbiota em ácidos graxos de cadeia curta, que atuam no pulmão ativando os recetores celulares do tipo GPR43, responsáveis pelo efeito protetor.

Segundo Marco Aurélio Vinolo, os resultados levaram o grupo a requerer patente do uso dos ácidos graxos de cadeia curta e de

moléculas que atuam pelo mesmo mecanismo de ação no tratamento de doenças virais.

“Identificámos uma proteína celular que estabelece a conexão entre os ácidos graxos de cadeia curta e a sua ação protetora, o recetor GPR43, presente nas células pulmonares. O que patenteámos foi o uso de ácidos graxos de cadeia curta ou moléculas similares que ativam esse recetor que, por sua vez, age no combate a doenças infecciosas virais” afirmou.

A ideia agora é conseguir parcerias para realizar os testes em humanos, uma vez que as pesquisas até agora foram feitas apenas em animais de laboratório, acrescentou ainda.

A bronquiolite é caracterizada por



inflamação e edema das vias aéreas, aumento na produção de muco e necrose das células epiteliais dos brônquios. Até ao momento, existem apenas tratamentos paliativos, para alívio de sintomas como febre, dor no corpo e dificuldades respiratórias.

#### Saber Mais:

<https://www.diariodasaude.com.br/news.php?article=dieta-rica-fibras-previne-infeccoes-respiratorias-criancas&id=13688>

<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2019/09/25/dieta-rica-em-fibras-pode-prevenir-infeccoes-respiratorias-em-criancas.htm>



**ÍNDICE.EU**  Toda a Saúde

Estudo realizado pelo Instituto de Saúde Pública da UP

# Um em cada seis adultos portugueses com mais de 50 anos regista insegurança alimentar

**Um em cada seis adultos portugueses com mais de 50 anos vive num agregado familiar com insegurança alimentar, concluiu um estudo realizado por investigadores do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto.**

Em declarações à agência Lusa, a investigadora Isabel Maia explicou que o estudo visava compreender a “prevalência e os determinantes” da insegurança alimentar, assim como “as suas consequências”.

A insegurança alimentar pode descrever-se como o “acesso limitado” ou “incerto”, devido a restrições económicas, a alimentos nutricionalmente adequados para uma alimentação saudável e diária.

Para determinar este índice, os investigadores recorreram a dados da coorte EPIPorto (um estudo populacional do ISPUP que avalia, há 20 anos, os determinantes de saúde da população adulta que reside no Porto), sendo que nesta investigação participaram 604 indivíduos, com idades entre os 50 e 90 anos.

Segundo a investigadora, este estudo permitiu concluir, com base numa “série de questões”, que 16,6% dos indivíduos pertenciam a um agregado familiar em que existia insegurança alimentar.

“Aquilo que nós verificámos foi que as mulheres, os indivíduos que tinham menor escolaridade, os que não eram casados, os indivíduos que tinham uma perceção do rendimento do agregado familiar como insuficiente e aqueles com profissões menos qualificadas apresentavam maior risco de insegurança alimentar”, salientou.



À Lusa, Isabel Maia disse que esta investigação poderá ser bastante “importante”, uma vez que, ao evidenciar quais são as populações mais vulneráveis à insegurança alimentar, pode servir de suporte científico para decidir estratégias.

#### Saber Mais:

<https://observador.pt/2019/09/11/um-em-cada-seis-portugueses-com-mais-de-50-anos-vive-sem-acesso-a-alimentos-saudaveis/>

<https://nutrimento.pt/tag/inseguranca-alimentar/>



Indica estudo do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto

# Crianças e adolescentes portugueses são quem mais ingerem açúcar no país

**Um estudo do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP), que teve por base o Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, concluiu que as crianças e adolescentes são quem mais ingerem açúcar em Portugal.**

O estudo, recentemente publicado na revista *Public Health Nutrition*, analisou dados de 5 811 pessoas, com idades entre os três meses e 84 anos, relativos ao consumo de açúcares e que foram recolhidos entre 2015 e 2016.

“O nosso objetivo foi caracterizar o consumo de açúcar na população portuguesa e, além de caracterizar, perceber quais eram os alimentos que contribuíam para esse consumo”, disse à Lusa, Ana Rita Marinho, autora do estudo e investigadora do ISPUP.

Analisou-se o consumo total e diário de açúcares livres [açúcar adicionado aos alimentos pelos consumidores ou indústria e o açúcar que está presente no mel, concentrados e sumos de fruta].

A Organização Mundial de Saúde (OMS) reforçou e colocou valores limite de consumo de açúcares, recomendando uma ingestão inferior a dez por cento do valor energético diário.

Segundo a investigadora, os grupos que apresentaram uma “menor adesão” a esta recomendação foram as crianças e os adolescentes, sendo que os refrigerantes, iogurtes, cereais e doces foram os alimentos que mais contribuíram para o elevado consumo.

“Verificou-se que os portugueses consomem em média 84 gramas de açúcares totais por dia e 35 gramas de açúcares livres, sendo o consumo superior em crianças, dos cinco aos nove anos, que consomem 50 gramas por dia de açúcares livres, e em



adolescentes, dos dez aos 17 anos, que consomem 53 gramas por dia de açúcares livres”, garantiu Ana Rita Marinho.

Por sua vez, os indivíduos com mais de 65 anos foram os que apresentaram “uma maior adesão a esta recomendação”, e consequentemente, “melhores consumos”.

Para Ana Rita Marinho, este estudo, ao caracterizar o consumo de açúcar por grupos etários e os

alimentos que motivam esse consumo, pode ser um “bom instrumento para definir estratégias de saúde pública”.

#### Saber Mais:

<https://www.publico.pt/2019/09/19/sociedade/noticia/estudo-conclui-criancas-adolescentes-sao-consome-acucar-portugal-1887143>

<https://noticias.up.pt/criancas-e-adolescentes-sao-quem-mais-consome-acucar-em-portugal/>

Instituto fundado com parceiros como a Faculdade de Medicina de Lisboa

# Inaugurado em Lisboa Instituto de Saúde Baseado na Evidência

**O Instituto de Saúde Baseada na Evidência (ISBE) que foi apresentado em Lisboa no pretérito mês de setembro, pretende ajudar decisores políticos, médicos e doentes a fundamentar as suas escolhas com informação científica de qualidade.**



“Os políticos responsáveis têm de ter mais informação de alta qualidade para decidir sobre políticas públicas, os médicos também para decidirem sobre as terapêuticas, os administradores para definir sobre as estratégias a usar e os próprios doentes”, referiu António Vaz Carneiro, um dos investigadores associados do ISBE.

Especialista em medicina interna, nefrologia e farmacologia clínica, Vaz Carneiro diz que o sistema de saúde chegou a uma altura em que “é preciso avaliar

os cuidados de saúde, o que se justifica por ser relevante e mensurável, para depois se poder organizar o sistema a vários níveis”.

Recorrendo a este instituto, explicou, tanto um político pode ter uma análise cientificamente fundamentada da aplicação de determinada medida, como um administrador hospitalar pode solicitar uma análise ao fluxo de doentes, ou um médico ter acesso à mais relevante informação científica sobre um medicamento de segunda linha. “Não há cá opiniões. Apenas mostramos a ciência”, afirma o responsável.

O ISBE pretende ser um local de “independência intelectual”, um espaço de encontro, integração e partilha da academia, com expressão internacional e autonomia financeira para poder criar, disseminar e operacionalizar conhecimento científico no sector da Saúde.

O instituto terá três tipos de associados: os institucionais, que são a Faculdade de Medicina e a Faculdade de Farmá-

cia da Universidade de Lisboa, os associados investigadores, entre os quais se encontram o ex-ministro da Saúde Adalberto Campos Fernandes e a bastonária da Ordem dos Farmacêuticos, Ana Paula Martins, e os parceiros privados.

As áreas prioritárias de investigação serão a epidemiologia e ‘big data’ (trabalhar as grandes bases de dados), a inteligência artificial na Saúde, a saúde pública e as políticas de saúde, investigação de resultados (por exemplo, analisar se fechar um serviço o que acontece a um hospital), avaliação de tecnologias da saúde e a translação do conhecimento.

#### Saber Mais:

[https://www.rtp.pt/noticias/pais/instituto-de-saude-baseado-na-evidencia-lancado-hoje-em-lisboa\\_n1172120](https://www.rtp.pt/noticias/pais/instituto-de-saude-baseado-na-evidencia-lancado-hoje-em-lisboa_n1172120)

<https://www.ff.ulisboa.pt/eventos/constituicao-do-instituto-de-saude-baseada-na-evidencia-isbe/>

Estudo publicado no *International Journal of Environmental Research and Public Health*

# Maior exposição à poluição do ar durante a segunda gravidez pode aumentar risco de nascimento prematuro

**Mulheres grávidas expostas a níveis mais altos de poluição do ar durante a segunda gravidez, em comparação com a primeira, podem estar sob maior risco de parto prematuro, de acordo com cientistas do Instituto Nacional de Saúde dos Estados Unidos.**

O estudo foi publicado na revista *International Journal of Environmental Research and Public Health*.

O nascimento prematuro, ou o nascimento de um bebé antes das 37 semanas, é uma das principais causas de morte infantil. Embora estudos anteriores tenham encontrado uma associação entre exposição à poluição do ar e risco de nascimento prematuro, os pesquisadores acreditam que este novo estudo é o primeiro a vincular esse risco a alterações nos níveis de exposição entre a primeira e a segunda gravidez.

Os cientistas analisaram dados de mais de 50

mil mulheres que deram à luz em 20 hospitais em Utah entre 2002 e 2010, bem como dados sobre poluentes aéreos aos quais as mulheres foram expostas durante a gravidez.

Para quase todos os poluentes, a exposição das mulheres teve maior probabilidade de diminuir ao longo do tempo. Mas entre sete e 12 por cento das mulheres no estudo tiveram maior exposição à poluição do ar durante a segunda gravidez.

Os riscos mais altos foram com o aumento da exposição ao monóxido de carbono (51 por cento) e dióxido de nitrogénio (45 por cento), geralmente provenientes de emissões de veículos



automotores e usinas; ozônio (48 por cento), um poluente secundário criado por produtos de combustão e luz solar; e dióxido de enxofre (41 por cento), proveniente principalmente da queima de combustíveis fósseis que contêm enxofre, como carvão ou diesel.

O que surpreendeu nos resultados da pesquisa foi o facto de, entre as mulheres com baixo risco, incluindo as que não tiveram parto prematuro, o risco durante a se-

gunda gravidez aumentou significativamente quando a poluição do ar permaneceu alta ou aumentou.

#### Saber Mais:

<http://www.boasaude.com.br/noticias/12005/maior-exposicao-a-poluicao-do-ar-durante-a-segunda-gravidez-pode-aumentar-o-risco-de-nascimento-prematuro.html>

<https://www.bbc.com/portuguese/geral-47361550>

Andaluzia já regista 214 casos com três mortes

# Lançado novo alerta devido a listeriose em Espanha

O Governo Regional da Andaluzia, em Espanha, lançou um novo alerta sanitário devido a infeções por listeriose, após ter sido detetada esta bactéria num produto da marca “La Montanera del Sur”, produzido pela Incarybe SL.



De acordo com a agência Efe, as primeiras análises feitas ao produto “chicharrón especial” (carne de porco processada) detetaram a presença da bactéria e, como medida de precaução, todos os artigos da marca foram retirados do mercado.

O alerta já foi comunicado à Agência Espanhola de Segurança Alimentar e a empresa já cessou, voluntariamente, a produção.

Os serviços de saúde andaluzes anunciaram que os casos confirmados por listeriose aumentaram para 214, mantendo-se o balanço deste surto em três mortes e sete abortos.

Na passada sexta-feira, o Governo de Andaluzia emitiu um alerta depois de ser detetada listeriose em carne da marca “Sabores de Paterna”, na província de Cádiz.

A listeriose é uma infeção causada pela bactéria *Listeria monocytogenes*, habitualmente associada ao consumo de alimentos contaminados.

Todos os produtos identificados pelo Ministério da Saúde espanhol foram distribuídos na Andaluzia e em Madrid, exceto o lombo caseiro temperado com pimenta que foi comercializado apenas na Andaluzia.

Em Portugal, a Direção-Geral de Alimentação e Veterinária esclareceu que a carne contaminada com a bactéria *Listeria monocytogenes* da marca “La Mechá” e os produtos com origem no fabricante (Magrudis) espanhol não são comercializados em território português.

#### Saber Mais:

<https://sicnoticias.pt/mundo/2019-09-12-Espanha-lanca-novo-alerta-por-listeriose-na-Andaluzia>

<https://www.msmanuals.com/pt-pt/casa/infec%C3%A7%C3%B5es/infec%C3%A7%C3%B5es-bacterianas-bact%C3%A9rias-gram-positivas/listeriose>

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

Publicidade

Prática de sexo pode tornar pessoas mais felizes e saudáveis

# Vida sexual ativa beneficia idosos

**Uma pesquisa realizada no Reino Unido mostrou que 85 por cento dos homens com idades entre os 60 e os 69 anos relataram ser sexualmente ativos; apesar de os números serem menores do que ao sexo feminino diz respeito, estudos mostram que, tal como os homens, muitas mulheres também querem continuar a fazer sexo à medida que envelhecem.**

E, de acordo com esta nova investigação, a prática de sexo é benéfica para idosos, pois quanto menos sexo as pessoas mais velhas tiverem, maior a probabilidade de terem problemas de saúde mental e física.

A pesquisa analisou a vida sexual de 2 577 homens e 3 195 mulheres, com 50 anos ou mais de idade, que foram questionados sobre se haviam experimentado um declínio no último ano no seu nível de desejo sexual, frequência de atividade sexual ou capacidade de ter uma ereção (homens) ou se tornarem sexualmente excitados (mulheres).

Os resultados mostraram que homens que relataram um declínio no desejo sexual tinham maior probabilidade de desenvolver cancro ou outras doenças crónicas que limitavam as suas atividades diárias.

Homens e mulheres que relataram uma diminuição na frequência de atividades sexuais também tiveram maior probabilidade de sofrer uma deterioração na forma como avaliavam o seu nível de saúde. E



homens com disfunção erétil também eram mais propensos a serem diagnosticados com cancro ou doenças cardiovasculares.

**A pesquisa também descobriu que os idosos desfrutam mais a vida quando são sexualmente ativos; sendo que aqueles que experimentam um declínio na atividade sexual relatam um pior bem-estar do que aqueles que mantêm os seus níveis de desejo, atividade e função sexuais mais tarde na vida.**

#### Saber Mais:

<https://medicalxpress.com/news/2019-09-sex-older-age-happier-healthier.html>

<https://sol.sapo.pt/artigo/609124/ter-uma-vida-sexual-ativa-pode-beneficiar-muito-a-sua-sa-de>

<http://www.apf.pt/sexualidade/dificuldades-e-disfuncoes-sexuais-homens-e-mulheres>

Rede solidária do medicamento reconhecida a nível internacional

# Associação Dignidade distinguida pela Federação Internacional Farmacêutica

A rede solidária do medicamento da Associação Dignidade foi premiada pela Federação Internacional Farmacêutica (FIP), no 79.º Congresso Mundial de Farmácia e Ciências Farmacêuticas, que decorreu em Abu Dhabi, nos Emirados Árabes Unidos, em setembro último. A FIP distinguiu o Programa Abem pelo seu contributo para a “Melhoria da Prática Farmacêutica”.

Além do impacto social junto das populações mais vulneráveis, o programa permite aos farmacêuticos das 574 farmácias comunitárias aderentes desenvolverem as suas competências científicas e sociais.

A par, permite aos estudantes de Ciências Farmacêuticas participarem como voluntários, o que os ajuda a perceber a responsabilidade que os farmacêuticos têm de combater as dificuldades



de acesso ao medicamento e outras desigualdades sociais.

“O Programa Abem, da Associação Dignidade, tem vindo a promover o papel dos farmacêuticos enquanto agentes essenciais e de proximidade no sistema de saúde. Os farmacêuticos Abem têm um papel ativo no sentido de uma sociedade mais inclusiva e resultados em saúde mais positivos para todos.

Permitir às pessoas o acesso aos medicamentos de que elas necessitam também é contribuir para a redução de custos em tratamentos de emergência e admissões hospitalares”, disse, na atribuição do prémio, Duarte Santos, da direção da Associação Nacional das Farmácias (ANF), uma das instituições fundadoras da Associação Dignidade.

O diretor da ANF considera que o prémio vem

“fortalecer os propósitos do Abem de garantir o acesso ao medicamento e à saúde a todos os cidadãos portugueses e, quem sabe, servir de inspiração aos nossos colegas farmacêuticos de outros países”.

O Programa Abem foi lançado em maio de 2016 pela Associação Dignidade, uma instituição particular de solidariedade social criada pela ANF e pela Associação Portuguesa da Indústria Farmacêutica (APIFARMA), em parceria com a Cáritas Portuguesa e a Plataforma Saúde em Diálogo. Até agora, o programa apoiou mais de sete mil pessoas com carências económicas, garantindo o acesso a medicamentos gratuitos.

#### Saber Mais:

<https://www.ordemfarmaceuticos.pt/pt/noticias/fip-distingue-programa-abem/>

<https://abem.dignidade.org/>



Compatível com as últimas versões iOS e Android

# ÍNDICE<sup>®</sup> PRO

  **Android e iOS**

Faça Download Gratuito nas App Stores



# ADVERTÊNCIAS?



# ÍNDICE<sup>®</sup> PRO



## Android e iOS

Compatível com as últimas versões

Faça Download Gratuito nas App Stores



Google play



Available on the  
App Store