

ESTUDO DO SONO

DORMIR BEM É ESSENCIAL PARA TER BOA SAÚDE

€ 3.60 • DOWNLOAD GRÁTIS

DEZ 2019

TODA A SAÚDE®

WWW.INDICE.PT

MAGAZINE DE SAÚDE

IOGA

EQUILÍBRIO DE
CORPO E MENTE

VARIZES

MAIS DO QUE
UM PROBLEMA
ESTÉTICO

NOVOS VÍRUS, NOVAS PANDEMIAS?

6 ALIMENTOS
QUE LIMPAM
E DESINTOXICAM
O FÍGADO

ANTIÁCIDOS

USO E ABUSO!



ISSN: 1646-3668



9 771646 366003



TUPAM
editores SA

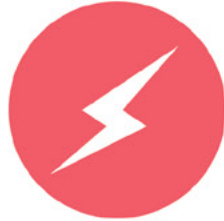
Farmácias



Medicamentos



Interações



www.indice.pt

Artigos



Notícias



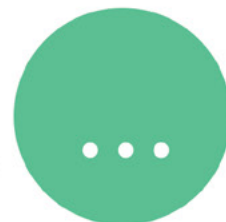
Suplementos



Magazines



... e Muito mais





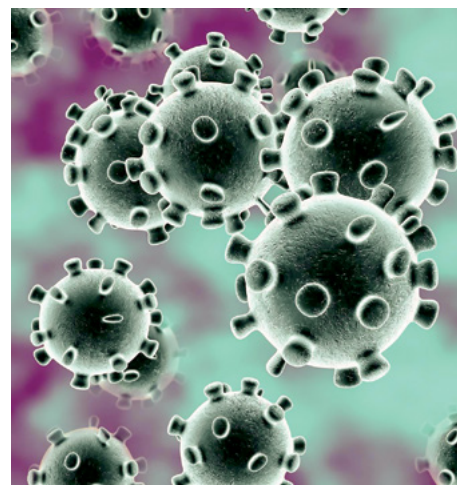
6 Varizes

Mais do que um problema estético



20 **Antiácidos**
Uso e abuso!

34 **loga**
Equilíbrio de corpo e mente



48 **Novos vírus, novas pandemias?**
Roteiros do medo

12 **Alerta diabetes**

Registados 60 mil novos casos de diabetes por ano em Portugal

13 **Ambiente**

Plantas e árvores eficazes a eliminar poluentes industriais

14 **Ambiente**

Ruídos não audíveis de turbinas eólicas têm riscos para a saúde

15 **Cardiologia pediátrica**

Hospital de Santa Marta já colocou corações artificiais em 15 crianças

16 **Cuidados informais**

Maioria das pessoas que necessita de apoio por parte dos cuidadores informais tem menos de 50 anos

17 **Desintoxicantes**

Conheça seis alimentos que limpam e desintoxicam o fígado



17

18 **Dieta e nutrição**

Apresentar mais opções de vegetais diminui consumo de carne

19 **Dieta e nutrição**

Descubra os benefícios da gema de ovo para a saúde

26 **Endocrinologia**

Maioria dos casos de diabetes diagnosticados sem qualquer suspeita prévia



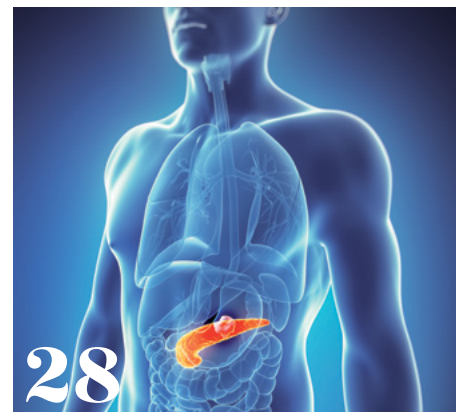
26

27 **Estudo do sono**

Dormir bem é essencial para ter boa saúde

28 **Gastrenterologia**

Mortes por cancro do pâncreas aumentaram em Portugal



29 **Gravidez e maternidade**

Problemas cardíacos no feto podem ser detetados antes de o bebé nascer

30 **Gravidez tardia**

Placenta em gravidezes tardias menos funcional em fetos masculinos

31 **Infeções hospitalares**

Infeções em cirurgias diminuem em Portugal

32 **Medicina desportiva**

Especialização desportiva aumenta risco de lesões

33 **Microbiota intestinal**

Eficácia de exercício físico pode ser determinada pelo microbioma intestinal

- 40 **Nutrição infantil**
Cientistas conseguem produzir substância essencial do leite materno



40

- 41 **Obstetria**
Parto induzido às 42 semanas traz mais riscos para o bebé

- 42 **Odontologia**
Sete em cada dez habitantes de Almada e Seixal têm doenças das gengivas

- 43 **Oncologia**
Preparação física de astronautas pode beneficiar doentes oncológicos

- 44 **Pediatria**
Jovens com arritmia cardíaca têm mais risco de depressão e ansiedade

- 45 **Psicologia**
Abstinência de cafeína pode ser superada pelo poder da mente

- 46 **Psiquiatria**
Cientistas descobrem circuitos cerebrais ligados ao suicídio

- 47 **Resistência antibiótica**
Resistência aos antibióticos provoca 700 mil mortes por ano

- 54 **Saúde pública**
Portugal gasta quase metade do orçamento para saúde em ambulatório

- 55 **Saúde pública**
Urgências continuam a ser porta de entrada no SNS

- 56 **Sustentabilidade**
Portugal abaixo da média no Índice dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável

- 57 **Tecnologias de inclusão**
Estudantes de Leiria adaptam tecnologia para crianças com necessidades especiais

- 58 **Terapias inovadoras**
Tratamento inovador com ultrassons mostra elevada eficácia contra cancro da próstata



46

- 59 **VIH/SIDA**
Doentes com VIH/SIDA do CHUSJ já podem levantar medicamentos nas farmácias

- 60 **VIH/SIDA**
Há um novo medicamento para profilaxia pré-exposição ao VIH



60

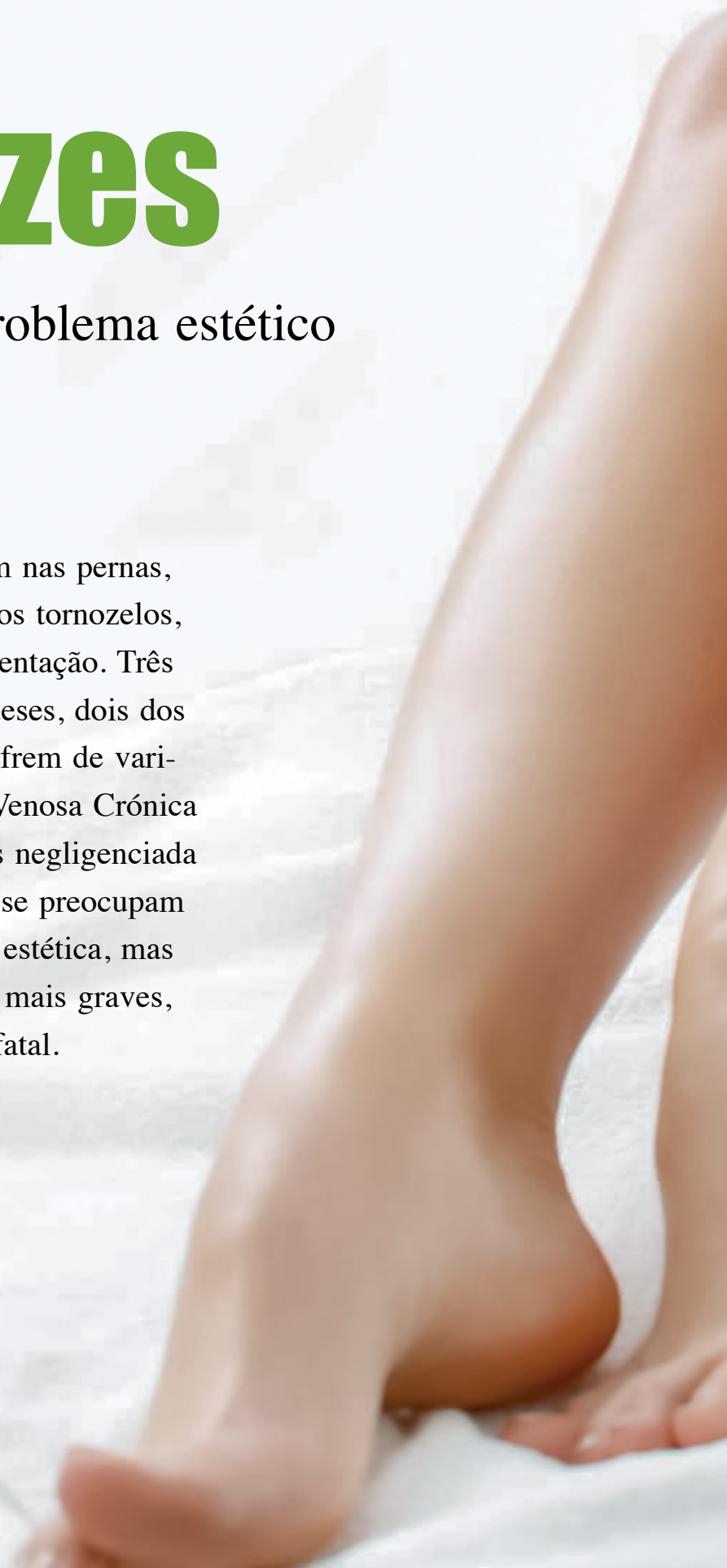
- 61 **VIH/SIDA**
Morreram em Portugal 261 pessoas com VIH em 2018

- 62 **VIH/SIDA**
Portugueses devem fazer teste do VIH e hepatites

Varizes

Mais do que um problema estético

Inestéticas, surgem nas pernas, entre as virilhas e os tornozelos, e dispensam apresentação. Três milhões de portugueses, dois dos quais mulheres, sofrem de varizes – uma Doença Venosa Crónica (DVC) muitas vezes negligenciada pelos doentes, que se preocupam mais pela questão estética, mas que, em situações mais graves, pode ser fatal.



DOENÇAS VENOSAS





Não é de agora que a humanidade se queixa de varizes. O primeiro registo que delas se conhece está gravado numa estátua trabalhada em mármore quatro séculos antes de Cristo, encontrada em escavações nas proximidades de Atenas, no interior de um santuário construído em homenagem ao herói Amyntos.

A imagem atualmente exposta no Museu Nacional de Arqueologia da Grécia, retrata um homem que segura uma perna com veias dilatadas e tortuosas, e a peça representa o agradecimento de um doente após um tratamento bem-sucedido. Passados mais de dois milénios desde que a obra foi esculpida as varizes continuam a incomodar muita gente.

Em Portugal, a prevalência de DVC situa-se nos 20 e 25 por cento da população,

“
as varizes (...) são veias doentes, dilatadas, tortuosas e superficiais que perderam a sua principal função de retorno venoso do sangue dos membros inferiores em direção ao coração
 ”

sendo o sexo feminino o mais atingido numa proporção de 2:1. Se é parte deste número, e não está por dentro do assunto, não se preocupe, pois em poucos minutos todas as suas dúvidas ficarão esclarecidas.

Antes de mais, as varizes – também chamadas de varizes tronculares ou veias varicosas –, são veias doentes, dilatadas,

tortuosas e superficiais que perderam a sua principal função de retorno venoso do sangue dos membros inferiores em direção ao coração. As veias mais acometidas são as dos pés, pernas e coxas.

A tarefa de retorno venoso é executada pelas veias por meio de válvulas venosas que direcionam o sangue para cima. Na pessoa normal a válvula abre para o sangue passar e fecha para não permitir que retorne. Em algumas pessoas, com o passar do tempo, vários fatores podem determinar ou provocar um mau funcionamento destas válvulas.

As veias perdem a sua elasticidade, começam a apresentar dilatação e as válvulas deixam de fechar de forma eficaz. A partir daí o sangue passa a refluir e ficar parado dentro das veias – o que provoca mais dilatação e mais refluxo. Esta dilatação anormal das veias leva à formação das varizes. Quase todas são inestéticas, mas não são todas iguais.

Tipos de varizes, sintomatologia e diagnóstico

Na grande maioria das vezes a principal queixa dos doentes é a estética

(na posição de pé as veias ficam dilatadas, tortuosas e mais perceptíveis), no entanto, a sintomatologia também inclui a presença de veias azuladas e muito visíveis abaixo da pele, agrupamentos de finos vasos avermelhados, ardor nas pernas e planta dos pés, inchaço, especialmente nos tornozelos ao fim do dia, prurido ou comichão, desconforto e dormência das pernas, dores, sensação de fadiga e pernas pesadas, pernas “inquietas”, e câimbras.



As suas causas não são completamente conhecidas mas crê-se que a hereditariedade e alguns aspetos relacionados com o comportamento tenham o seu peso. Para o agravamento da doença venosa contribui ainda a obesidade, o tabagismo, longas horas em pé ou sentado, o sedentarismo, a gravidez, as alterações hormonais e o envelhecimento.



As varizes podem surgir em qualquer parte do corpo: rosto, nariz, pescoço, tórax, costas, abdómen (barriga), membros superiores, bolsa escrotal (varizes escrotais), estômago, esófago, fígado, etc, no entanto, a maioria localiza-se habitualmente nos membros inferiores (nas pernas), podendo aparecer apenas numa perna ou nas duas, ou seja, pode ser bilateral.

Dependendo da fase de desenvolvimento, as varizes podem ser de pequeno, médio ou grande calibre. De acordo com o diâmetro venoso, podem classificar-se em três tipos: *as veias varicosas*, que sobressaem na pele e ficam protuberantes, com diâmetro acima de 3

milímetros, acometendo os troncos das veias safenas internas e/ou externas e as veias colaterais; *as veias reticulares*, que variam de 1 a 3 milímetros de diâmetro, não possuindo relação direta com os troncos principais; e as *telangiectasias ou aranhas vasculares*, popularmente conhecidas como “vasinhos”, cujo diâmetro não ultrapassa 1 milímetro.



A maioria dos estudos refere que são mais frequentes nas mulheres entre os 20 e os 50 anos de idade, tendendo a doença a agravar-se com o passar do tempo, mas também podem surgir na adolescência e em crianças.

Na verdade, o diagnóstico de varizes em grupos etários mais jovens é

cada vez mais frequente e pensa-se que tenha como causas principais as alterações do estilo de vida da sociedade moderna.

Não são contudo um problema circulatório exclusivo do sexo feminino. Os homens também são atingidos pelo mal. Entre o sexo masculino o diagnóstico é feito, geralmente, mais tarde porque os homens observam menos as suas pernas, atrasam a ida ao médico e possuem pelos que dificultam a sua visibilidade.

O diagnóstico da doença é feito mediante a história clínica do paciente, ou seja, é realizado através da análise das queixas ou relatos do doente e pela observação, em particular do aspeto dos membros inferiores. O estudo das varizes deve ser realizado através de um exame designado de eco-doppler (ultrassom vascular). Este exame permite caracterizar a estrutura e localizar as veias e ainda definir qual a intervenção mais adequada para cada caso.

Se os métodos não invasivos não permitirem um suficiente esclarecimento diagnóstico

e/ou orientação de tratamento é indicada a realização de uma flebografia. Podem ser necessários ainda exames mais complexos, logo, deve ser consultado um médico especialista em Angiologia e Cirurgia Vasculare, tanto para a solicitação como para a sua análise.

Tratamento e prevenção

As varizes não têm cura. Trata-se de uma doença crónica e evolutiva, mas que pode ser prevenida, através da adoção de

apertadas na zona do tornozelo ou botas apertadas; não estar muito tempo de pé, parado/a. É conveniente caminhar um pouco ou pôr-se em bicos de pés várias vezes; evitar estar muito tempo sentado e com as pernas cruzadas, especialmente se as cadeiras tiverem um rebordo duro. Movimentar as pernas regularmente; não tomar banho com água muito quente; evitar o excesso de peso, o tabaco e as bebidas alcoólicas; evitar a exposição prolongada ao calor.

Na praia, tentar caminhar à beira-mar; nos dias

doença deve ser realizado por este profissional.

Dependendo de quão avançada estiver a doença venosa, o tratamento poderá ser conservador, abrangendo os cuidados diários de hidratação da pele, a administração de fármacos flebotónicos (que ajudam a circulação venosa) e o uso de meias elásticas ou ligaduras.

Nos casos mais graves, opta-se pelos tratamentos não conservadores que incluem a escleroterapia, a laserterapia (transcutânea ou endovascular), a radiofrequência e a cirurgia clássica (*Stripping*). De acordo com cada caso, o médico fará a opção terapêutica mais adequada.

A escleroterapia, também conhecida em Portugal por secagem, é um tratamento não cirúrgico das veias doentes. Consiste na injeção de um líquido esclerosante no interior da veia, causando esclerose (fibrose) da mesma, secando-a. É o tratamento adequado para os derrames ou vasinhos e para as veias reticulares. Realizado no consultório, este tratamento não necessita de anestesia e tem eficácia comprovada pelos longos anos de experiência.

Na escleroterapia com espuma (ou cirurgia de



“

o tratamento poderá ser conservador, abrangendo os cuidados diários de hidratação da pele, a administração de fármacos flebotónicos (...) e o uso de meias elásticas ou ligaduras.

”

varizes com espuma) o líquido esclerosante é misturado com o ar ou outro gás para formar a espuma. A diferença é que a escleroterapia com espuma é aplicada em veias de maior calibre do que a efetuada com líquido.

A cirurgia de varizes a laser ou a radiofrequência consiste na colocação de



algumas medidas simples no dia-a-dia que podem evitar o seu aparecimento, como por exemplo:

hidratar o corpo diariamente; não usar calças de ganga muito justas, ligas, cintas, meias que sejam muito

mais quentes, massajar as pernas com água fria utilizando o chuveiro, de baixo para cima, durante cerca de 2 minutos; consultar um especialista em Cirurgia Vasculare se tiver algum dos sintomas anteriormente descritos, pois o tratamento da

um cateter no interior da veia que liberta calor, queimando-a. Estes métodos são utilizados para o tratamento de veias doentes de maior calibre. É uma intervenção que causa dor sendo, por isso, injetado anestésico local em torno da veia safena durante a cirurgia a laser/radiofrequência. Não necessita de anestesia geral.

À semelhança da técnica anteriormente descrita, a cirurgia de varizes por *stripping* também consiste na colocação de um cateter no interior da veia. É utilizada ainda no tratamento das veias de maior dimensão, como a veia safena. Nesta técnica o cateter remove a veia e não a queima. Com longos anos de utilização, esta técnica necessita de anestesia e, ao contrário das anteriores, é feita através de um corte na virilha.

Sabia que:

- As mulheres são mais propensas a ter varizes (40% da população feminina);
- As varizes podem evoluir sem sintomas;
- Nos casos mais graves, a cirurgia é recomendável;
- No dia seguinte à cirurgia por ablação endovenosa (radiofrequência e laser) é possível retomar a atividade normal.

“
A cirurgia de varizes a laser ou a radiofrequência consiste na colocação de um cateter no interior da veia que liberta calor, queimando-a.
 ”

O tempo de recuperação depende da cirurgia realizada e da atividade do doente.

Nas técnicas cirúrgicas pouco agressivas os doentes têm um período de recuperação de poucos dias. No caso da cirurgia clássica, em doentes com muitas varizes ou com muitas equimoses após o procedimento, o tempo de recuperação pode ser mais longo.



A maioria das pessoas dá mais atenção às varizes no verão, quando a roupa é mais leve, se vestem saias mais curtas, calções e se pensa nas idas à praia. Nessa altura surge o arrependimento tardio por ter protelado a ida ao médico e não ter feito o tratamento.

O inverno é a altura ideal para tratar as varizes, pois as temperaturas estão mais baixas e as pernas podem ficar escondidas e protegidas do sol – fundamental para diminuir o risco de pigmentação, evitar o escurecimento das cicatrizes e deixá-las menos perceptíveis. Outra vantagem é que também se torna mais fácil e confortável usar a meia de compressão elástica que ajuda a acelerar a recuperação.

Tenha em mente que a cirurgia pode prevenir

o aparecimento de complicações próprias da evolução da doença como o edema, as dermatites, pigmentações, úlceras varicosas e tromboflebites.

Tratar as varizes proporciona melhoria da saúde, bem estar e qualidade de vida, e ainda fica com umas pernas invejáveis para aproveitar o bom tempo em pleno. Pense nisso, não deixe que as varizes lhe estraguem outro verão!

Saber Mais:

https://www.ordemfarmaceuticos.pt/fotos/publicacoes/cim_e_publicacoes_doenca_venosa_cronica_581032585a1ff7444ee21.pdf

<https://www.medipedia.pt/home/home.php?module=artigoEnc&id=137>

<https://www.saudebemestar.pt/pt/clinica/cirurgia-vascular/tratamento-de-varizes/>

Alerta Programa Nacional para a Diabetes

Registados 60 mil novos casos de diabetes por ano em Portugal

Portugal regista 60 mil a 70 mil novos casos de diabetes todos os anos - a maioria do tipo 2 - e cerca de oito por cento da população está registada como tendo a doença, disse a diretora do Programa Nacional para a Diabetes à Lusa.

De acordo com Sónia Duval, Portugal apresenta uma prevalência desta doença acima da média da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (que congrega 36 países), contribuindo para essa realidade fenómenos como o sedentarismo, alguns hábitos alimentares e a obesidade e excesso de peso da população.

Na apresentação de dados estatísticos, Sónia Duval indicou que a prevalência

da diabetes em Portugal é de 9,9 contra 6,4 de média da OCDE.

O secretário de Estado da Saúde, à semelhança de Sónia Duval, indicou que a percentagem de mortes por diabetes em Portugal tem vindo a reduzir, mas a admissão hospitalar devido a esta doença tem aumentado.

Sublinha-se ainda que o verdadeiro problema das diabetes está nas complicações e consequências desta



doença que pode provocar a cegueira, doenças renais, enfartes, acidentes vasculares cerebrais (AVC) e amputações de membros.

Os dois responsáveis alertaram para a importância das ações e campanhas de educação e saúde, tendo Sónia Duval referido que a informação e a literacia sobre o assunto devem começar nas escolas ou até na gravidez, junto da mãe e da família da futura criança.

Promover a atividade física e através da literacia informar as pessoas sobre os comportamentos de risco que podem levar à doença são outros conselhos.

Relativamente aos hábitos alimentares dos portugueses, Sónia Duval salienta que é positivo

que haja o hábito de comer fruta, mas aponta para o défice no consumo de vegetais, associado a outros erros alimentares que conduzem à obesidade e ao excesso de peso da população em geral.

Quanto à doença propriamente dita, a diretora do Programa Nacional da Diabetes notou que 90 por cento dos casos em Portugal são de diabetes tipo II, ou seja, aquela que atinge sobretudo uma faixa etária acima dos 40 anos de idade.

Saber Mais:

<https://observador.pt/2019/11/29/portugal-regista-todos-os-anos-mais-de-60-mil-novos-casos-de-diabetes/>

<https://rr.sapo.pt/2019/11/29/pais/mas-60-mil-casos-de-diabetes-em-portugal-todos-os-anos/noticia/173605/>

Estudo publicado na revista *Environmental Science and Technology*

Plantas e árvores eficazes a eliminar poluentes industriais

Na maioria das zonas industriais, a plantação de árvores é eficaz e mais barata no combate à poluição produzida, concluiu um estudo de investigadores da Universidade Estadual do Ohio, nos Estados Unidos, publicado na revista *Environmental Science and Technology*.



O estudo, realizado em zonas dos Estados Unidos, mostra que a vegetação é uma opção mais barata e natural do que as intervenções tecnológicas como os lavadores de gases nas chaminés (*scrubbers*) para mitigar a poluição do ar em 75 por cento dos condados analisados.

O estudo indicou que apenas num setor específico, o das caldeiras industriais, a tecnologia é menos dispendiosa na limpeza do ar.

Quando ao setor fabril, um setor mais alargado e abrangente, tanto o método natural de ecossistemas como a tecnologia podem, em conjunto, reduzir custos e aumentar os benefícios, dependendo do tipo específico de fábrica.

Os cientistas analisaram dados sobre a poluição do ar e vegetação em 48 condados e depois calcularam o custo de adicionar mais árvores e plantas. Estes cálculos incluíam a capacidade da

para os níveis médios e estimaram o impacto das plantas nos poluentes do ar mais comuns como o dióxido de enxofre e dióxido de nitrogénio.

Foi observado que elevar a área de vegetação para os níveis médios a nível de condados reduziria a quantidade de poluição em cerca de 27 por cento em todos os condados.

Este estudo, apesar de não distinguir entre espécies de árvores que podem ser mais eficazes que outras, revela que plantar mais árvores melhora a qualidade do ar nas zonas rurais, urbanas e industriais, melhorando o nível de vida de todos.

“
a vegetação é uma opção mais barata e natural do que as intervenções tecnológicas
”

vegetação existente de mitigar a poluição.

Depois, calcularam o efeito da restauração da quantidade de vegetação

Saber Mais:

<https://news.osu.edu/nature-might-be-better-than-tech-at-reducing-air-pollution/>

<https://ciclovivo.com.br/planeta/meio-ambiente/arvores-conseguem-absorver-ate-65-da-poluicao-do-ar/>

Revela estudo da ESTeSC

Ruídos não audíveis de turbinas eólicas têm riscos para a saúde



A exposição aos ruídos não audíveis pode causar patologias graves à população residente nas imediações de parques eólicos, concluiu um investigador em questões ambientais.

Em declarações à agência Lusa, o diretor do Departamento de Saúde Ambiental da Escola Superior de Tecnologias da Saúde de Coimbra (ESTeSC), João Almeida, defendeu também que estes ruídos devem ser incluídos em estudos de impacto ambiental, o que atualmente não acontece.

O especialista explicou que, embora parte do ruído de baixa frequência seja audível pelas pessoas, os chamados infrassons não o são, nem são exclusivos das turbinas eólicas alvo da investigação, encontrando-se disseminados em atividades industriais ou de transportes, como

a ferrovia e aeroportos, entre outras.

No caso das turbinas eólicas, existem cerca de 2.800 espalhadas em 205 parques eólicos, a maioria na região interior norte e centro.

Na sua investigação, o também professor identificou duas categorias de consequências fisiológicas adversas para as populações residentes na proximidade de parques eólicos: uma caracteriza-se por mal-estar geral e prolongado, como dores de cabeça, dificuldade em dormir, falta de concentração ou irritabilidade, entre outros sintomas; a outra, mais grave, tem associados problemas pulmonares (muita tosse e dificuldade em respirar), apneias, arritmias cardíacas ou espessamento do pericárdio.

Por outro lado, há populações que recebem o impacto dos infrassons

quando estão a descansar e não conseguem descansar convenientemente.

João Almeida enfatizou que os infrassons “têm uma característica que é um comprimento de onda muito grande e que mesmo que encontrem barreiras acústicas pelo caminho não são atenuados por essas barreiras”.

Em Portugal, o especialista em saúde ambiental afirmou existir “um lapso na legislação” dos estudos de impacto ambiental necessários à instalação de parques eólicos, que não prevê a medição e análise de infrassons, mas apenas do ruído audível, situação análoga a alguns países europeus.

Saber Mais:

<https://observador.pt/2019/11/29/ruídos-nao-audíveis-de-turbinas-eólicas-tem-riscos-para-a-saúde/>

<https://pt.euronews.com/2015/09/29/projeto-europeu-desenvolve-formas-de-reduzir-o-ruído-das-turbinas-eólicas>



Aparelho permite que crianças recuperem ou esperem por um dador

Hospital de Santa Marta já colocou corações artificiais em 15 crianças

Quinze crianças que nasceram com problemas cardíacos graves receberam nos últimos 15 anos, no Hospital Santa Marta, em Lisboa, um “coração artificial externo” que lhes permitiu viver até recuperarem ou fazer o transplante.

Estes aparelhos de assistência ventricular foram aplicados pela primeira vez, em crianças, em Portugal, em 2004, no Serviço de Cardiologia Pediátrica do Hospital Santa Marta.

Em entrevista à agência Lusa, a responsável pelo Programa de Transplante Cardíaco do Hospital Santa Marta, Conceição Trigo, explicou que este sistema mecânico que apoia a circulação é aplicado quando “o coração entra

em falência” e deixa de ser capaz de suportar a vida das crianças.

Com este sistema, a criança fica estável e pode fazer a sua vida dentro de determinados limites, enquanto “o coração recupera completamente” ou até encontrar um dador para transplantação.

No Hospital Santa Marta já foram sujeitos a este tratamento 15 doentes desde

os primeiros meses de vida, o mais pequeno tinha cerca de dois meses.

Devido à sua condição, alguns têm de permanecer no hospital um longo período: “o tempo de espera para a transplantação é imprevisível, tanto pode ser 24 horas como um ano ou mais”, afirmou a também responsável.

Antes desta opção terapêutica, estas crianças não tinham perspectiva de sobrevivência. Contudo, advertiu, estes aparelhos não são isentos de complicação: “são estruturas muito complexas, em que muitos acidentes podem ocorrer”.

Durante os últimos 50 anos, milhares de crianças foram tratadas e acompanhadas no serviço de Cardiologia Pediátrica.

Alguns destes bebés são acompanhados no serviço mesmo antes de terem nascido pelo ecocardiograma fetal até à vida adulta.

Saber Mais:

<https://www.jn.pt/nacional/hospital-de-santa-marta-ja-colocou-coracoes-artificiais-em-15-criancas-11521728.html>

<https://www.jornalmedico.pt/atualidade/38082-hospital-de-santa-marta-ja-colocou-coracoes-artificiais-em-15-criancas.html>

Revela estudo Embracing Carers

Maioria das pessoas que necessita de apoio por parte dos cuidadores informais tem menos de 50 anos

O estudo Embracing Carers revela que entre as principais causas para a necessidade de apoio por parte de cuidadores informais se deve a uma deficiência física. Mais de metade dos que precisam deste apoio estão em idade ativa, 28 por cento tem menos de 18 anos.



O estudo levado a cabo pela iniciativa Embracing Carers, uma plataforma e movimento global dedicado à capacitação dos cuidadores que procura ajudá-los a colocar maior foco na sua própria saúde e bem-estar, realizou-se pela primeira vez em Portugal, com o apoio da farmacêutica Merck e conseguiu demonstrar que

64 por cento das pessoas que necessitam de um cuidador informal pertence a uma faixa etária mais jovem dos quais 28 por cento são menores de 18 anos.

Uma vez que a população em idade ativa é a que necessita de mais apoio por parte dos cuidadores, os resultados deste estudo

mostram que os filhos com necessidades especiais são o grupo que mais necessita de cuidados, seguindo-se os pais e sogros como segundo maior grupo de dependentes e por último os avós.

O papel de cuidador informal em Portugal é em média exercido ao longo de nove anos, sendo que 37 por cento dos cuidadores afirma assumir este papel há mais de dez anos.

Apesar da aprovação do estatuto do cuidador informal em julho deste ano, esta é uma atividade que continua ainda a não ser totalmente quantificada, pois segundo os resultados a maioria dos inquiridos gasta cerca de 1 dia por semana a exercer o papel de cuidador informal.

Entre as principais causas para a necessidade de apoio por parte de cuidadores informais, o estudo Embracing Carers, de acordo com as respostas de 500 inquiridos, revela que 25 por cento diz ser devido a

uma deficiência física, 22 por cento devido a condições neurológicas e de saúde mental e apenas 18 por cento por necessidades associadas à idade.

“A Merck apoiou este estudo como resultado do lema que nos guia “AS ONE FOR PATIENTS” e nos faz todos os dias continuar a procurar melhorar e prolongar a vida dos doentes em todo o mundo. Por acreditarmos que o papel desempenhado pelos cuidadores informais deve ser valorizado, o conhecimento da realidade dos cuidadores a nível nacional é um passo fundamental”, afirma Pedro Moura, Managing Director da Merck Portugal.

Saber Mais:

<https://www.noticiasominuto.com/lifestyle/1370225/64-de-pessoas-com-deficiencia-que-precisam-de-apoio-tem-menos-de-50-anos>

<http://www.cuidadoresportugal.pt/p/cuidadores.html>

Fígado é responsável por sintetizar proteínas e lípidos

Conheça seis alimentos que limpam e desintoxicam o fígado

O fígado é o órgão responsável por sintetizar proteínas e lípidos, processar hormonas e desintoxicar o organismo. Contudo, também necessita de uma limpeza de vez em quando, para garantir um sono de qualidade, energia e equilíbrio hormonal e a queima adequada de gorduras.

Como consumimos substâncias nocivas diariamente, o fígado fica sobrecarregado com o passar do tempo. Sobretudo, pessoas que consomem álcool com frequência acabam por sobrecarregar o órgão, que necessita de trabalhar duas vezes mais para quebrar a macromolécula em acetaldeído e para que a substância seja, assim, eliminada pelo corpo.

Uma alimentação pouco ou nada saudável, rica em alimentos processados, açúcar, gorduras e substâncias industrializadas também acaba por comprometer o funcionamento do órgão.

É por isso importante ter uma dieta saudável e consumir sobretudo seis alimentos “amigos do fígado”:

1. Beterraba - rica em betaína, este vegetal ajuda na hidratação das células e na substituição de sais inorgânicos, conforme uma pesquisa realizada pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro

(UNIRIO), no Brasil, em 2015. Além disso, o aminoácido contribui para a eliminação de toxinas e combate a inflamação;

2. Curcuma - potente anti-inflamatório por conta da curcumina, a curcuma ajuda na limpeza de radicais livres e metaboliza colesterol e estrogénio, a hormona feminina;

3. Cardo mariano - é uma planta medicinal muito usada em suplementos, com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias que eliminam compostos poluentes no corpo;



4. Alimentos fermentados e probióticos - alimentos fermentados, como pickles, possuem bactérias que promovem o equilíbrio e bom funcionamento do corpo como um todo. Probióticos como kefir e kombucha também têm a mesma ação;

5. Extrato de dente de leão - com gosto amargo, esta planta ajuda na eficiência da bÍlis, que atua na digestão de gorduras e absorção de substâncias nutritivas ao passarem pelo intestino;

6. Abacate - a fruta contribui ativamente para a produção natural da glutathione, substância antioxidante.

Saber Mais:

<https://www.noticiasaminuto.com/lifestyle/1363632/seis-alimentos-que-limpam-e-desintoxicam-o-figado>

<https://www.mundoboaforma.com.br/15-melhores-alimentos-desintoxicantes/>

Revela estudo internacional

Apresentar mais opções de vegetais diminui consumo de carne

Um estudo que avaliou mais de 94 mil opções de refeições em restaurantes descobriu que dobrar as opções vegetarianas, de uma em quatro para duas em quatro, aumentou a proporção de compras à base de plantas entre 40 e 80 por cento, sem afetar as vendas gerais de alimentos.



A equipa encontrou os maiores aumentos de consumo no jantar à base de plantas entre os quartis de clientes mais carnívoros: aqueles que escolheram consistentemente carne ou peixe antes da adição de uma segunda opção vegetariana.

Além disso, a equipa não detetou “efeito ricochete”. Optar por um almoço vegetariano não tornou mais provável um jantar compensador, com muita carne.

Os resultados foram publicados na revista *Proceedings* da Academia Nacional de Ciências.

Dietas contendo carne são os principais causadores da perda de espécies e das mudanças climáticas, dizem os cientistas.

Os resultados são do primeiro grande estudo a analisar se a disponibilidade de alimentos pode direcionar as pessoas para uma melhor tomada de decisões, tanto para a saúde quanto para a preservação do planeta.

Cientistas dos departamentos de Zoologia, Geografia e Saúde Pública da Universidade de Cambridge, no Reino Unido, reuniram mais de um ano de dados de vendas nas refeições de três restaurantes universitários de Cambridge.

Dois forneceram dados em dias com diferentes configurações de menu e uma terceira faculdade ajudou os cientistas a conduzir um teste de “arquitetura de escolha”.

A criação de gado e a aquacultura são responsáveis por cerca de 58 por cento dos gases de efeito estufa provenientes da produção de alimentos em todo o mundo e ocupam 83 por cento das terras agrícolas, apesar de contribuírem com apenas 18 por cento da ingestão calórica do mundo.

Saber Mais:

<http://www.boasaude.com.br/noticias/12047/oferta-de-vegetais-diminui-o-consumo-de-carne.html>

<https://www.publico.pt/2015/10/27/sociedade/noticia/mais-do-que-taxar-carnes-deve-estimular-se-o-consumo-de-vegetais-1712515>

Alimento não é um vilão

Descubra os benefícios da gema de ovo para a saúde

A gema de ovo, que antes era vista como uma verdadeira vilã pelos especialistas, tem vindo a ser “redimida” em estudos recentes, que revelam que os níveis de colesterol LDL (o colesterol mau) contido nela pertencem a uma medida diferente das taxas do sangue, não influenciando no aumento do fator que causa danos ao coração.

Segundo um estudo norte-americano divulgado no *The Huffinton Post*, o consumo de ovos não teve efeito sobre os níveis de colesterol total no sangue de 115 adultos saudáveis. Adicionalmente, outra pesquisa encontrou indícios de que comer com moderação ovos inteiros (clara e gema) aumenta o HDL (o colesterol bom e protetor do coração).

A gema de ovo é uma das mais ricas fontes alimentares da colina, uma substância derivada de um aminoácido denominado serina (que faz parte do complexo B e está associada à sensação de bem-estar e felicidade).

A colina contida no ovo também está relacionada à melhor função neurológica e redução da inflamação, sendo que também há provas científicas de que este nutriente é excelente para a dieta das grávidas, já que contribui para o desenvolvimento cerebral do feto. As gemas também contêm dois carotenoides, sendo eles a luteína e a zeaxantina, que protegem a visão.

Os ovos são igualmente ricos em enxofre, um nutriente essencial que contribui para a absorção de vitamina B para a função hepática. Mais ainda, a substância é essencial para a produção



de colagénio e queratina, que ajudam a manter o cabelo brilhante, unhas fortes e pele viçosa.

A clara do ovo é igualmente rica em vários nutrientes, apresenta baixo índice calórico e reduzido teor de gordura, sendo uma excelente fonte de proteína. Gema e clara, juntas, são consideradas o 'padrão ouro' proteico, sendo os

seus aminoácidos os mais digeríveis para os seres humanos.

Saber Mais:

<https://www.noticiasaoiminuto.com/lifestyle/1372284/nao-e-vila-os-beneficios-da-gema-do-ovo-para-a-saude>


<https://revistamarieclaire.globo.com/Beleza/noticia/2017/08/os-beneficios-do-ovo-para-saude-e-beleza.html>

GASTRENTEROLOGIA

Antiácidos

Uso e Abuso!





Nada pior do que após uma agradável refeição sentirmos um enorme ardor no estômago, uma espécie de calor desagradável, que provoca um inesperado mal estar e por vezes dor, vulgarmente conhecido por azia e em termos médicos por pirose.

A azia é um problema comum a muitas pessoas, em geral devido à ingestão ou excesso de determinados alimentos que a potenciam, sendo o recurso aos antiácidos a fórmula mais usada para tratar ou prevenir este problema, quer através de produtos naturais quer por meio de fármacos.

Limitar o consumo de alimentos que pela sua natureza promovem a passagem do ácido produzido no estômago para o esófago, como é o caso do tomate, citrinos, chocolate, chá e café, pode ser uma eficaz forma de prevenção da acidez gástrica popularmente conhecida por azia. Outras ações como, por exemplo, retirar o glúten das refeições ou a toma de suplementos à base de enzimas digestivas podem igualmente ajudar no combate aos sintomas de inchaço abdominal, gases e pirose.

É de salientar que para iniciar a digestão, o estômago produz uma grande quantidade de ácidos, essenciais para manter um elevado nível de acidez que promova uma boa digestão. Para tornar isso possível as células do estômago possuem a enorme capacidade de produzir cerca de 2-3 litros de ácido clorídrico por dia, – o mesmo ácido que é usado em nossas casas como elemento corrosivo de limpezas –, além das enzimas pepsina e renina. Enquanto a pepsina promove a decomposição das proteínas em peptídeos pequenos, a renina, que é produzida em grandes quantidades no estômago dos recém-nascidos,



//

Apesar das células da mucosa estomacal estarem protegidas por uma espessa camada de muco, elas são continuamente lesadas e destruídas por ação do ácido gástrico

//

tem a propriedade de separar o leite em frações líquidas e sólidas.

Apesar das células da mucosa estomacal estarem protegidas por uma espessa camada de muco, elas são continuamente lesadas e destruídas por ação do ácido gástrico. Em consequência dessa ação, a mucosa é constantemente regenerada, estimando-se por isso

que seja totalmente reconstituída a cada 3 dias.

Devido à presença do ácido clorídrico, a acidez no interior do estômago mantém-se elevada, entre os valores 1 e 3, mas ainda assim perfeitamente suportável para manter o equilíbrio em um estômago saudável.

A acidez é medida em valores de pH (potencial de Hidrogénio), sendo que quanto menor for o seu valor maior será a acidez e, em contrapartida, quanto mais elevado for o pH, maior será a alcalinidade do meio, sendo que um pH de 7 corresponde a um pH neutro.

Esta acidez do estômago tem por funções principais, estimular as enzimas digestivas e processar a decomposição dos alimentos, além de promover a eliminação dos agentes infecciosos ou bacterianos ingeridos através dos alimentos ou bebidas.

Dado o elevado nível de acidez presente no estômago, seria natural

que se mantivesse constantemente em estado de ardência, mas tal não sucede devido à proteção existente nas suas paredes internas. Na realidade, as paredes internas do estômago são constituídas por uma envolvente mucosa gástrica coberta por um muco protetor muito rico em bicarbonatos, compostos-base que neutralizam a acidez produzida e que é essencial para promover a boa digestão dos alimentos.

Porém outros órgãos do aparelho digestivo, tais como o esófago, não tendo qualquer proteção, estão por isso expostos aos conteúdos ácidos que saem do estômago e sobem para o esófago, provocando dor e sensação de ardor de que todos os pacientes que sofrem de refluxo gastroesofágico se queixam.



Prevenção

Muito embora a patologia careça de estudos mais precisos, segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), cerca de 7% da

população mundial sofre diariamente de dores provocadas por azia, 15% uma vez por semana e 50% tem episódios de ardência a intervalos mensais.

Nos países mais desenvolvidos, os números relativos a doenças esofágicas são assustadores com os casos de incidência a quadruplicarem a cada vinte anos, em boa parte devido à emergência de outras patologias como a doença do refluxo gastroesofágico e outras não especificadas.

A fim de prevenir o aparecimento de incómodos e dolorosos sintomas de azia e ardor estomacal é fundamental que haja uma mudança nos hábitos alimentares que pode resultar em grandes melhorias para a saúde e bem-estar, e que geralmente passam pela manutenção de um peso corporal saudável através da prática regular de exercício físico a par do controle na alimentação.

Para isso há que tomar algumas medidas como:

- Evitar alimentos demasiado condimentados ou com excesso de gorduras, onde se inclui o consumo de chocolate, pimentos, cebolas e alho, café e fritos em geral;
- Evitar o álcool e o tabaco, seja sob que pretexto for, pois esses agentes agravam os quadros de ardor gástrico;
- Reduzir o consumo de refrigerantes;
- Evitar o uso de roupas muito apertadas ou cintos na região abdominal;
- Não se deitar ou sentar

- imediatamente após as refeições;
- Ingerir mais fruta e legumes que o habitual, porém evitando os cítricos;
- Em certas situações, é conveniente altear o travesseiro ao deitar-se, por forma a que a cabeça fique ligeiramente mais elevada relativamente ao resto do corpo.

Alimentos que ajudam a aliviar o desconforto

Os alimentos probióticos como o iogurte, ao estimularem a produção de bactérias benéficas para a flora intestinal, evitam a prisão de ventre e além disso previnem o desconforto estomacal particularmente quando adicionados a frutas ricas em fibras ou cereais integrais.



Frutas não ácidas como banana, maçã, pera e goiaba são facilmente digeríveis e quando bem mastigadas podem ajudar no alívio do mal-estar e da sensação de ardor, além de facilitarem o trabalho do estômago.

Sopas e vegetais cozinhados, dado que após a cozedura, as fibras dos vegetais ficam amolecidas



favorecendo a digestão e promovendo o esvaziamento gástrico mais rápido.

Pão ligeiramente torrado pode também ajudar no alívio do desconforto gástrico, dado que ao perder água por ação do calor, altera a estrutura dos carboidratos facilitando a digestão e o esvaziamento gástrico.

O arroz integral, com um elevado teor de fibras, é um carboidrato complexo que ajuda a digestão, aumenta a saciedade e controla as substâncias libertadas pelo estômago que podem causar sensação de ardor.

O mamão e a papaia, frutas sobejamente conhecidas por combater eficazmente distúrbios intestinais como a obstipação, são também um poderoso antioxidante natural e por isso atenuam as dores de estômago provocadas pelo excesso de acidez.



Os antiácidos são uma classe de medicamentos que devem ser usados com parcimónia



Tratamentos

O corpo humano é uma máquina inteligente perfeita, que funciona harmoniosamente a partir da atuação de um conjunto de diversos sistemas, tentando a todo o momento mantê-los em equilíbrio. Isto é, quando o nosso corpo está a produzir demasiado ácido clorídrico, ele mesmo se encarregará de parar a sua produção logo que receba sinais de que o estômago está a produzi-lo em excesso.

Todavia, quando todas as dietas e medidas preventivas falham e

o desconforto e as dores atingem níveis próximos do insuportável, o recurso aos fármacos antiácidos é a medida mais frequentemente adoptada.

Os antiácidos são uma classe de medicamentos que devem ser usados com parcimónia, uma vez que ao tomarmos algum que faça diminuir a quantidade de ácido clorídrico a ser excretada, logo que o seu efeito termine o corpo vai reagir, produzindo cada vez mais ácido, estabelecendo-se assim uma dependência de fármacos.

Casos há em que pacientes com excesso de peso, azia e outras patologias associadas não conseguem emagrecer devido ao receio de deixarem de tomar a sua medicação habitual e voltarem a ter os sintomas de ardência e dor devido à dependência.

Para a maioria das pessoas, os antiácidos funcionam como forma de controlarem a incomodidade dos





A toma prolongada de antiácidos (...) podem produzir efeitos secundários de alguma gravidade



sintomas, sem se preocuparem em fazer mudanças, por vezes difíceis, no seu estilo de vida, como perder peso, parar de fumar, fazer exercício regularmente e cortar os alimentos causadores da azia e refluxo gastroesofágico. A má alimentação, a ansiedade e o uso concomitante de outros medicamentos são os principais fatores para desenvolvimento de outras doenças do estômago.

Efeitos secundários dos antiácidos

Os antiácidos não sujeitos a receita médica de auto-prescrição comumente usados, consistem em sais de carbonato de cálcio, magnésio e alumínio, com várias formulações ou compostos e cuja função é neutralizar parcialmente os efeitos do ácido clorídrico gástrico e inibir a enzima proteolítica pepsina.



A toma prolongada de antiácidos, em particular os fármacos “inibidores da bomba de prótons”, também designados por “azois”, cuja ação remove ou neutraliza o ácido do conteúdo gástrico, aliviando a dor estomacal, podem produzir efeitos secundários de alguma gravidade como inibir ou condicionar a absorção de vitamina B12 e outros elementos essenciais ao bom funcionamento do organismo.

De entre as preparações que utilizam como base os três minerais mencionados, o magnésio pode causar diarreia e o cálcio e alumínio podem causar obstipação intestinal. Acresce ainda que, embora em casos muito raros, o cálcio pode também causar cálculos renais ou outros problemas e se o paciente tomar grandes quantidades de antiácidos que contenham alumínio, pode ficar em risco de perda de cálcio na estrutura óssea, levando à osteoporose.

Por isso antes de iniciar a toma regular de antiácidos, em particular se já estiver a tomar outros medicamentos ou produtos, é sempre melhor pedir o aconselhamento médico ou farmacêutico pois trata-se de uma classe de fármacos que podem modificar a maneira como o organismo absorve os outros que também está a tomar.

Saber Mais:

<https://www.criasaude.com.br/doencas/azia.html>

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Anti%C3%A1cido>

<https://www.vix.com/pt/saude/552240/9-alimentos-que-acalmam-o-estomago-e-espantam-a-azia-e-queimacao>

Revela estudo nacional

Maioria dos casos de diabetes diagnosticados sem qualquer suspeita prévia



A Apifarma recorda que as análises clínicas integram uma longa cadeia de cuidados que vai desde a identificação precoce da predisposição genética até à monitorização dos tratamentos prescritos aos diabéticos.

Para sensibilizar a opinião pública para a importância das análises clínicas e do diagnóstico precoce, a Apifarma Diagnósticos está a conduzir o estudo “A Relevância dos Resultados das Análises Clínicas para o Diagnóstico e

Gestão Clínicos – Contributo para a Diabetes”.

Os resultados preliminares indicam que os meios de diagnóstico aportam um triplo benefício: clínico, ao dotarem os médicos de informação de suporte à decisão; económico, ao permitirem poupanças resultantes de melhores decisões por parte dos prestadores de cuidados de saúde; qualidade de vida dos doentes, ao permitirem comparar os resultados de diferentes terapêuticas.

Cerca de 80 por cento dos casos de diabetes são diagnosticados sem qualquer suspeita prévia, segundo as conclusões de um estudo reveladas pela Associação Portuguesa da Indústria Farmacêutica (Apifarma).

O estudo indica que em cerca de 80 por cento dos casos o diagnóstico laboratorial positivo da diabetes foi feito sem existir qualquer suspeita clínica prévia.

As primeiras conclusões indicam que o contributo do diagnóstico *in vitro* para a prevenção das complicações crónicas da diabetes varia entre os 35 por cento (no caso do pé diabético e no acidente vascular cerebral isquémico) e os 80 por cento (no caso da doença renal diabética). No caso da doença cardiovascular

isquémica, o valor situa-se nos 45 por cento.

Na avaliação do controlo metabólico (glicémico), no contexto dos cuidados de saúde primários, o doseamento da hemoglobina glicada A1c é realizado em média duas vezes por ano e influencia a modificação/intensificação terapêutica e a consequente melhoria do controlo glicémico em 75 por cento das situações com controlo glicémico.

Segundo dados da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE), Portugal é o país da Europa com a mais alta taxa de prevalência da doença.

Saber Mais:

<https://tvi24.iol.pt/sociedade/doenca/diabetes-o-que-o-diagnostico-precoce-pode-fazer-pelos-doentes>

<https://controlaradiabetes.pt/vida-saudavel/diabetes-tipo-2>

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



Revelam cientistas internacionais

Dormir bem é essencial para ter boa saúde

Cientistas constataram que ter um sono com pouca qualidade afeta negativamente o microbioma intestinal, o que, por sua vez, pode levar a problemas adicionais de saúde.

“Dada a forte comunicação bidirecional entre cérebro e intestino, eles têm possibilidade de se influenciarem [mutuamente]”, disse o professor Jaime Tartar, da Universidade Nova Sudeste, nos Estados Unidos.

“Com base em relatórios anteriores, acreditamos que um sono com fraca qualidade provavelmente exerce um forte efeito negativo sobre a saúde intestinal e a diversidade do microbioma”, acrescentou.

O estudo realizado pelo investigador mostrou que os voluntários que dormiam bem apresentaram sistematicamente um microbioma intestinal mais diversificado - ou “melhor”.

A diversidade do microbioma intestinal, ou a falta dela, está associada a outros problemas de saúde, como a doença de Parkinson e doenças autoimunes, além da

saúde psicológica (ansiedade e depressão). Quanto mais diverso é o microbioma intestinal de alguém, maior a probabilidade de que ele tenha melhor saúde geral.

“Sabemos que o sono é praticamente o canivete suíço da saúde”, afirmou investigador, acrescentando que “dormir uma boa noite de sono pode levar à melhoria da saúde e a falta de sono pode ter efeitos prejudiciais”.

“Todos nós vimos os relatórios [artigos científicos] que mostram que a falta de sono adequado pode levar a problemas de saúde de curto prazo (stress, problemas psicossociais) e longo prazo (doenças cardiovasculares, cancro). Sabemos que [esses efeitos ocorrem] nos estágios mais profundos do sono quando o cérebro 'retira o lixo', uma vez que o cérebro e o intestino se comunicam. O sono de qualidade afeta muitas outras facetas da saúde humana”, concluiu.

Saber Mais:

<https://www.diariodasaude.com.br/news.php?article=sono-bom-melhora-diversidade-microbioma-garante-saude-melhor&id=13789>

<https://www.saudebemestar.pt/pt/medicina/pneumologia/polissonografia/>



NOVO FORMATO

VET DIGEST[®] MAGAZINE

by **ÍNDICE[®]**

Publicidade

Nos últimos 25 anos

Mortes por cancro do pâncreas aumentaram em Portugal

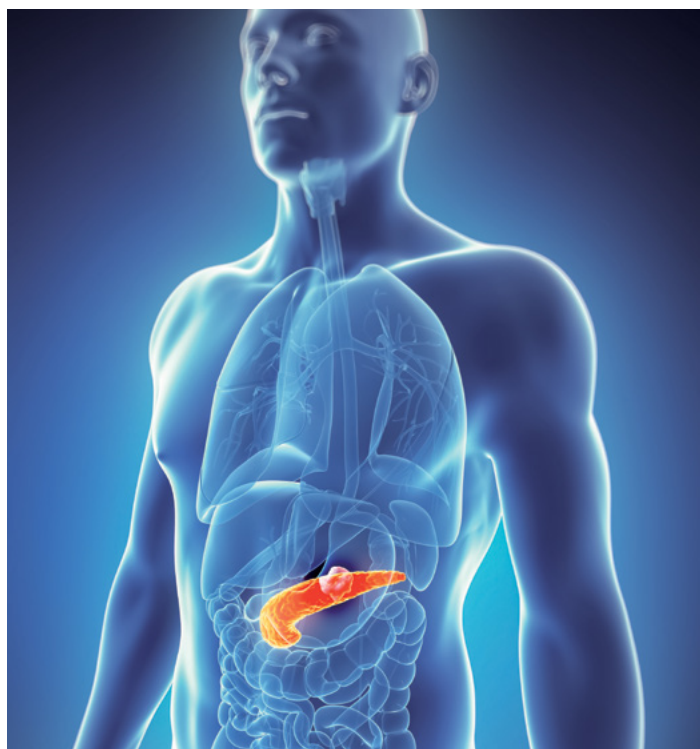
As mortes por cancro do pâncreas mais do que duplicaram em Portugal nos últimos 25 anos, correspondendo a um aumento médio anual de três por cento, revela um estudo divulgado pela Sociedade Portuguesa de Gastrenterologia (SPG).

Os autores do estudo, os gastroenterologistas Pedro Marques da Costa e Rui Tato Marinho, trataram dados oficiais publicados pelo Instituto Nacional Estatística (INE) em colaboração com a Direção Geral da Saúde sobre as mortes com causa atribuída a cancro do pâncreas entre 1991 e 2015.

Revelado no Dia Mundial do Cancro do Pâncreas, o estudo “25 anos de aumento da mortalidade por cancro do pâncreas em Portugal” concluiu que o número absoluto de mortes por este tumor aumentou de 701 em 1991, para 1 415 em 2015.

Quase todas as mortes (99 por cento) ocorreram em pessoas com mais de 40 anos, sendo “o pico máximo” entre os 75 e os 79 anos.

Um dos dados “mais alarmantes” é que atualmente



o crescimento da mortalidade é mais acentuada entre os 50 e os 54 anos, o que pode significar que se esta tendência se mantiver, um número crescente de mortes por cancro do pâncreas poderá ocorrer em idade cada vez mais precoce.

Segundo o estudo, registam-se mais mortes nos

homens do que nas mulheres (14,12 versus 8,88 por 100 mil habitantes).

O presidente da SPG, Rui Tato Marinho, advertiu que o cancro do pâncreas “é um dos mais mortais, se não o mais mortal ao cimo da terra”, afirmando que após o diagnóstico uma pessoa vive em média menos de cinco meses.

Acresce o facto de cancro do pâncreas ser difícil de detetar precocemente.

No momento do diagnóstico, em cerca de metade dos doentes o cancro já está disseminado e apenas 20 por cento são candidatos a tratamento cirúrgico.

O cancro do pâncreas é a terceira neoplasia maligna do sistema digestivo mais frequente em Portugal, logo após o cancro do cólon e do estômago, estimando-se que surjam anualmente em Portugal cerca de 1 400 novos casos.

Saber Mais:

<https://expresso.pt/sociedade/2019-11-21-Mortes-por-cancro-do-pancreas-duplicaram-em-Portugal-nos-ultimos-25-anos>

<http://hff.min-saude.pt/cancro-do-pancreas-sintomas-que-passam-despercebidos/>

Obstetras que fazem ecografias morfológicas devem saber identificar um coração anormal

Problemas cardíacos no feto podem ser detetados antes de o bebé nascer

Cerca de um terço dos problemas cardíacos conseguem ser detetados antes de o bebé nascer, segundo a diretora do Serviço de Cardiologia Pediátrica do Centro Hospitalar Lisboa Central.



“No nosso país, cerca de 30 a 35 por cento das anomalias cardíacas conseguem ser detetadas na vida pré-natal. Os números são baixos por vários motivos”, afirmou Fátima Pinto, em entrevista à agência Lusa.

A cardiologista pediátrica explicou que a realização do ecocardiograma fetal implica ter um técnico cardiologista pediátrico especializado e aparelhos com capacidade técnica para fazer “exames bem feitos e com a qualidade de imagem” que não deixe dúvidas.

“Estamos a falar de fetos muito pequeninos e de corações ainda mais pequeninos e, portanto, precisamos de capacidades técnicas muito boas”, defendeu. “Nós estamos a falar de patologias muito raras”, que ocorrem 10 em cada mil nados vivos.

Para as detetar, “é fundamental” e “mesmo imperioso” que os obstetras que fazem a ecografia morfológica tenham “conhecimentos suficientes para distinguir o que é um coração normal de um coração não normal.

Se há alguma coisa que não consegue observar, porque o feto está de costas ou devido a outra situação, o médico deve pedir opinião a um especialista.

Infelizmente, sublinhou, “não existem ainda regras muito claras sobre esse assunto e só assim se justifica que existam colegas que, não tendo potencialmente todas as capacidades técnicas, se atrevam a fazer esses exames”.

No Hospital de Santa Marta e na Maternidade Alfredo da Costa são realizados por ano mais de 1 200 ecocardiograma fetais, sendo que os casos em que são detetadas anomalias cardíacas “não serão superiores a 15 por cento.

Saber Mais:

https://www.rtp.pt/noticias/pais/um-terco-dos-problemas-cardiacos-conseguem-ser-detetados-antes-do-bebe-nascer_n1186166

<https://www.trocandofraldas.com.br/ultrassom-morfologico/>

Artigo publicado na revista *Scientific Reports*

Placenta em gravidezes tardias menos funcional em fetos masculinos



Nos humanos, considera-se uma gravidez tardia após os 35 anos de idade e podem ocorrer alterações na placenta que levam a problemas como pré-eclâmpsia, diabetes gestacional ou morte fetal.

Nestas gravidezes, os fetos masculinos e femininos não crescem tanto como em mães mais novas, mas existem diferenças entre os dois géneros.

Ao analisar a placenta de ratos fêmea grávidas, jovens e mais velhas, em correspondência com a idade humana, descobriu-se que, em idade avançada, a eficácia da placenta era reduzida em ambos os géneros dos fetos.

Contudo, verificou-se que, nos ratos fêmea de idade mais avançada, a placenta maximizou o potencial de crescimento dos fetos fêmea, por vezes até mais do que nos ratos fêmea mais jovens.

Um artigo publicado na revista *Scientific Reports* revela que investigadores da Universidade de Cambridge, no Reino Unido, conseguiram descobrir quais as consequências sobre o feto de uma gravidez em idade tardia, principalmente sobre os fetos masculinos.

No entanto, a estrutura e função da placenta eram mais afetadas nos fetos masculinos, reduzindo a capacidade de suportar o crescimento do feto. A razão prende-se com, numa gravidez em idade avançada, o corpo da mulher ter de decidir como e quais os nutrientes a dividir com o feto.

Estudos anteriores dos mesmos investigadores tinham já descoberto que os filhos de ratos fêmea mães tardiamente mostravam, quando já jovens adultos, mau funcionamento cardíaco e pressão arterial elevada, principalmente os machos.

A má função da placenta descoberta neste novo estudo será a explicação para estes problemas encontrados mais tarde e explicará a diferença entre os dois géneros.

Os autores sugerem que se considere o género do feto durante o acompanhamento das gravidezes tardias, de forma a se acompanhar também os riscos.

Saber Mais:

<https://www.sciencedaily.com/releases/2019/11/191128084607.htm>

<https://veja.abril.com.br/saude/engravidar-apos-os-35-anos-aumenta-risco-de-bebes-com-problemas-cardiacos/>

<https://rotasaude.lusiadas.pt/gravidez-e-maternidade/gravidez/gravidez-tardia/>



Infeções diminuíram no geral, apesar do aumento em neonatologia

Infeções em cirurgias diminuem em Portugal

Portugal diminuiu globalmente as infeções em cirurgias no ano passado, apesar de terem aumentado ligeiramente nos serviços de neonatologia, disse à agência Lusa fonte do Programa Nacional de Prevenção e Controlo de Infeções e das Resistências aos Antimicrobianos (PPCIRA).

“A única infeção que, efetivamente, não conseguimos diminuir, que aumentou ligeiramente, foi a infeção em neonatologia”, afirmou Isabel Neves, adjunta do PPCIRA.

Isabel Neves indicou que diminuiu, por exemplo, a pneumonia associada ao

ventilador nas unidades de cuidados intensivos.

Num resumo do relatório a que a Lusa teve acesso, refere-se uma “evolução positiva das taxas de prevalência e de incidência das IACS (infeções associadas a cuidados de saúde) monitorizadas, com exceção da infeção da corrente sanguínea associada a cateter venoso central em Unidades de Cuidados Intensivos neonatais e de adultos, mas uma diminuição desta mesma infeção por *Staphylococcus aureus* resistente à meticilina”.

“Não atingimos todas as nossas metas, mas este trabalho de controlo de infeção e depois aquilo

que se traduz em termos de resistências é um trabalho que não se vê da noite para o dia”, defendeu a responsável.

Isabel Neves sublinhou que as dotações nos hospitais, ao nível dos profissionais de saúde e dos recursos, têm-se “deteriorado desde 2011”.

A mesma responsável revelou que Portugal diminuiu a resistência aos antibióticos em quase todas as bactérias que são mais importantes na Europa, mas considerou preocupante que a maior parte das resistências face a um tratamento de última linha se verifique pela produção de uma enzima que se transmite “de uma forma muito fácil”.

O documento contém recomendações às unidades de saúde, nomeadamente para melhorarem a prevenção e o controlo de infeções.

Isabel Neves afirma ainda que são necessários recursos informáticos para que a informação seja automática, por forma a saber-se se o doente “está a ser tratado corretamente”.

Saber Mais:

<https://www.noticiasaoimnuto.com/pais/1360510/portugal-diminui-globalmente-as-infecoes-em-cirurgias-no-ano-passado>

<https://www.dgs.pt/programa-de-prevencao-e-controlo-de-infecoes-e-de-resistencia-aos-antimicrobianos.aspx>

Conclui estudo internacional

Especialização desportiva aumenta risco de lesões



Num novo estudo, cientistas internacionais investigaram a importância relativa da especialização *versus* quantidade de atividade desportiva no aumento do risco de lesões. As hipóteses foram de que a especialização aumenta o risco de lesões e esse risco varia de acordo com o tipo de desporto.

Cientistas da Escola de Saúde Pública da Universidade Brown, em Providence, Rhode Island, nos Estados Unidos, usaram dados do Growing Up Today Study (10 138 crianças e adolescentes mais velhos).

Os questionários preenchidos em 1997, 1998, 1999 e 2001 avaliaram a atividade e as lesões das crianças (fratura por stress, tendinite, condromalácia patelar,

ruptura do ligamento cruzado anterior ou osteocondrite dissecante ou defeito osteocondral). A especialização desportiva foi definida como envolver-se num único desporto no outono, inverno e primavera.

Os investigadores descobriram que as raparigas que se dedicam à especialização desportiva correm um maior risco de lesões (taxa de risco, 1,31), embora o risco varie de acordo com o desporto.

Em ambos os sexos, a especialização desportiva esteve associada a um maior volume de atividade física. Independentemente de outras variáveis, o total de horas semanais de atividade vigorosa previu lesões incidentes (taxas de risco, 1,04 para rapazes e 1,06 para raparigas).

Entre as raparigas, houve um aumento significativo do risco de lesões, mesmo entre as que praticam de 3,0 a 3,9 horas de atividade por semana (taxa de risco de 1,93). Não havia um padrão claro de risco em rapazes.

O estudo concluiu que a especialização desportiva está associada a uma maior quantidade de atividades desportivas vigorosas e ao aumento do risco de lesões.

O estudo foi publicado no *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*.

Saber Mais:

<http://www.boasaude.com.br/noticias/12051/especializacao-em-esportes-aumenta-o-risco-de-lesoes.html>

<https://www.aminhacorrida.com/lesoes-desportivas/>

Em pessoas pré-diabéticas

Eficácia de exercício físico pode ser determinada pelo microbioma intestinal



Cientistas chineses descobriram que a composição do microbioma intestinal pode ser um fator determinante para a eficácia do exercício físico em indivíduos pré-diabéticos.

De acordo com o estudo, publicado na revista *Cell Metabolism*, a diabetes tipo 2 é considerada uma doença evitável para maioria das pessoas - basta alterar os hábitos alimentares e de sedentarismo; agora, os cientistas descobriram que o exercício nem sempre leva a reduções no metabolismo da glicose.

O estudo envolveu 39 voluntários pré-diabéticos, do sexo masculino, que se submeteram a testes metabólicos de

glicose e micróbios intestinais.

Os voluntários foram divididos em dois grupos: 20 voluntários foram convidados a se submeter a um regime de exercícios por três meses, enquanto os outros 19 foram solicitados a manter os seus hábitos alimentares e de exercícios normais.

No final do período de três meses, todos os voluntários foram novamente submetidos

a testes metabólicos de glicose e micróbios intestinais.

Os resultados mostraram que só 70 por cento dos voluntários que realizaram o regime de exercícios viram melhorias no metabolismo da glicose e em alterações na sensibilidade à insulina. Nenhum dos participantes do grupo sedentário apresentou melhorias.

Os cientistas também afirmaram ter encontrado diferenças nos microbiomas intestinais entre os indivíduos que seguiram o regime de exercícios; aqueles que tiveram reduções no metabolismo da glicose também geravam mais ácidos graxos de cadeia curta.

Ao transplantarem amostras fecais de voluntários para ratos obesos, os cientistas descobriram que os animais que receberam amostras de voluntários que tiveram melhorias no metabolismo da glicose, desenvolveram uma melhor resistência à insulina.

A descoberta sugere, assim, que o microbioma intestinal desempenha um papel no metabolismo da glicose e no grau de sensibilidade à insulina.

Saber Mais:

<https://medicalxpress.com/news/2019-11-gut-microbiome-fermentation-efficacy-prediabetics.html>

<https://pebmed.com.br/microbiota-e-exercicio-fisico-uma-relacao-ambigua/>

IOGA

Equilíbrio de corpo e mente

Teve origem na Índia, há cerca de 5000 anos, onde era praticado por ascetas hindus e integrava a medicina tradicional indiana. Possui inúmeras vertentes e derivações, mas a sua essência é sempre a mesma – a harmonia do corpo, da mente e da alma. Se ainda não percebeu, é de ioga que falamos.



SAÚDE E BEM-ESTAR





A palavra deriva do sânscrito “yoke” e significa unir, unificar. Trata-se de uma atividade física e mental que visa a união do corpo e da mente, e que promove o equilíbrio integral da pessoa a todos os níveis. É uma jornada individual que leva ao autoconhecimento e autodescoberta, tornando os seus praticantes comprometidos com o bem estar próprio e do mundo em geral.

Se alguma vez pensou que não é atividade para si, está muito enganado. Já é tempo de abandonar a ideia de que o ioga é apenas para alguns – para os mais novos, para os flexíveis, para as mulheres, ou para pessoas mais sensíveis e espirituais.

O ioga é para todos independentemente da idade, do género, da profissão, das características físicas, e do momento da vida. Mesmo pessoas que possuam doenças como

perturbações psicomotoras, do sono, da ansiedade ou obsessão, distúrbios da fala, asma ou com doenças cardiovasculares podem fazê-lo sem receios.

Atualmente praticado e divulgado em todo o mundo, é apreciado principalmente pelo facto de a sua prática regular proporcionar relaxamento muscular, flexibilidade e descontração mental. Parece-lhe bem? Continue connosco para saber mais informações.

Benefícios do ioga

Os benefícios alcançados pelo Ioga são incontáveis, que o digam Madonna, Gisele Bündchen e Beyoncé, seus fãs incondicionais.

Se está curioso e/ou receoso com a prática desta atividade, consulte os principais benefícios e ficará com vontade de se iniciar nesta

aventura que trabalha corpo e alma e permite encontrar o equilíbrio. Os resultados são percebidos gradativamente e dependem da regularidade com que é executada.

“A melhoria do bem-estar psicológico é comum a todos os praticantes e os benefícios são notórios”

A melhoria do bem-estar psicológico é comum a todos os praticantes e os benefícios são notórios em várias áreas do corpo e da mente.

Para começar, verifica-se um aumento da flexibilidade. Este é, aliás, um dos principais motivos pelos quais as pessoas começam a fazer ioga. Aqui trabalham-se posições que atuam em

todo o corpo, incluindo as articulações – esquecidas em outras modalidades de exercícios –, prevenindo a artrite e outras dores.

O ioga baseia-se numa série de posições repetidas durante algum tempo. Algumas dessas posições irão alongar músculos e tendões que são normalmente focos de dor. Assim, haverá exercícios localizados que poderão melhorar, a longo prazo, as dores corporais.

A prática também ajuda a manter uma postura correta, pois ganha-se maior consciência corporal. O facto acaba por proteger a coluna contra hérnias e até a melhorar a saúde óssea.

A maioria das pessoas associa o ioga a uma vida leve e calma – o que é verdade. Quem pratica regularmente ioga consegue perceber, em pouco tempo, uma diminuição do stress e da tensão. Isto acontece

porque a atividade está diretamente ligada à diminuição dos níveis de cortisol – considerada a hormona do stress – no sangue.

Por outro lado, os níveis de serotonina elevam-se o que dá origem a boa disposição e aumento da autoestima, fatores que mantêm longe a depressão.

Como consequência da diminuição do stress e da ansiedade – em conjunto com o cansaço motivado pelo exercício –, a qualidade do sono melhora em vários aspetos: o tempo que se demora a adormecer, a frequência dos despertares noturnos, entre outros fatores.

Melhora a condição física. Esta é, aliás, inerente a qualquer desporto. A componente física do ioga é parte integrante das várias dimensões físicas, espirituais e mentais da modalidade. Sem um corpo fortificado, os praticantes de ioga acreditam que não é possível elevar a mente e o espírito.

Há muito tempo que o ioga é utilizado para ajudar as pessoas com diabetes. Isto acontece porque o exercício ajuda a controlar os índices de açúcar no sangue, além de auxiliar na sensibilidade aos efeitos da insulina, e ainda diminui o colesterol LDL, e aumenta o HDL.

Para os não diabéticos, a redução dos níveis de açúcar no sangue também



traz vantagens, como a perda de peso.

Além dos benefícios já mencionados, o ioga também favorece aqueles que não se dão bem com a balança. A prática regular do exercício está diretamente ligada à aceleração do metabolismo, o que eleva a queima calórica, e ajuda no processo de emagrecimento.

Para as crianças, os benefícios do ioga também são inúmeros. Preserva a sua flexibilidade, pureza, imaginação e criatividade, tal como a enorme aptidão de aprendizagem, estimula a capacidade de concentração e ainda as prepara para as mudanças hormonais da adolescência e da passagem para a vida adulta ajudando os jovens a manterem-se sempre positivos em relação a si próprios, aos outros e ao mundo.

Agora que já conhece alguns dos benefícios desta

tranquila atividade, basta escolher a modalidade que mais lhe convém. Fica desde já a saber que mesmo com variações entre si, todas as linhas seguem os mesmos princípios e se baseiam nos oito pilares do ioga: Deveres, Restrições, Posturas, Respiração, Introspeção, Concentração, Meditação e Iluminação.

Os vários estilos de Ioga

Existem vários tipos de ioga (uns centrados na meditação, outros mais exigentes fisicamente), mas todos seguem a máxima de que o corpo e a mente estão intimamente ligados e têm de estar em equilíbrio para que o organismo se mantenha saudável. Os mais praticados em Portugal são:

Ananda Ioga – o objetivo principal desta técnica

“Como consequência da diminuição do stress e da ansiedade (...), a qualidade do sono melhora”





é aumentar o nível de consciência dos praticantes. É um ioga com exercícios suaves que visam preparar para a meditação – nunca é agressivo ou aeróbico. Às diversas posturas associa afirmações e exercícios que canalizam a energia para o interior do corpo, seja órgãos específicos ou apenas regiões.

Hatha Ioga – é o estilo de ioga mais conhecido e centra-se em três áreas: pranayama (respiração), asanas (posturas) e dhyana (meditação). Quando o praticante já consegue executar corretamente as sequências de posturas, estas chegam a funcionar como massagem interior do organismo, beneficiando órgãos e regiões, conferindo-lhes vitalidade de poder de regeneração.

Swásthya Ioga – também é muito conhecido e praticado no nosso país. Os seus exercícios têm efeitos muito rápidos no aumento de flexibilidade

“Mais do que uma atividade física, o ioga pode tornar-se um estilo de vida.”

e no fortalecimento dos músculos, tornando-os mais definidos. Beneficia também a coluna vertebral e os sistemas endócrino, respiratório e circulatório.

Hot Ioga – não esalda, mas quase! Surgiu em Beverly Hills, sendo também conhecido por ioga das estrelas. Executado em ambientes aquecidos a temperaturas entre os 38° e os 41° C, esta modalidade ajuda a tonificar, eliminar toxinas, alivia o stress, aumenta a capacidade de concentração, e ainda queima calorias (entre 600 a 900 em comparação com as 400 de uma aula de ioga normal).

Ioga integral – tem como finalidade a integração dos vários aspetos do ser. É composto por uma seleção de técnicas provenientes de vários métodos e estilos de ioga, tais como: Hatha Ioga e Raja Ioga, entre outros.

O objetivo é equilibrar as atitudes físicas, o tónus muscular e o ritmo respiratório, por um lado, e os estados de consciência, por outro. Assim, o praticante, de forma progressiva, vai estando em harmonia com o seu ser.

Ivengar Ioga – este estilo foi criado pelo instrutor B. Ivengar no princípio do século passado. De sequência lenta, espaçada e de permanência prolongada, estas aulas

Para ajudar a conseguir um alinhamento e uma precisão perfeitos durante a execução das posturas são utilizados suportes, como blocos ou cintos.

Raja Ioga – é baseada na meditação e quase não inclui trabalho físico. É uma modalidade que se apoia na experiência do controle do pensamento e sentidos, ensinando os praticantes a apreciar o silêncio interior, proporcionando equilíbrio e serenidade para tomar as melhores decisões.

Propõe a jornada interior como caminho para o equilíbrio e o controlo da própria vida e pensamentos, e ajuda a fazer desaparecer o hábito de pensar, sentir e reagir de forma negativa.



não incluem movimentos dinâmicos ou fluidos. São praticadas poucas posturas pois o método foca-se extremamente no alinhamento detalhado da postura e na permanência prolongada da mesma, para a obtenção dos máximos benefícios.

Sivananda Yoga – é um sistema tradicional, exato e fácil de aprender que visa alcançar a meta de união da mente, corpo e espírito através da criação de um corpo e mente saudáveis que levem a um estado de consciência individual, universal e finalmente de

evolução espiritual. Consiste em séries de doze posturas com a conhecida saudação ao sol, mantras (espécie de orações musicadas que ao serem pronunciadas emitem vibrações específicas) e respiração.

Se está interessado em entrar no universo do Ioga, o ideal é começar com o Hatha Ioga, um dos mais praticados no mundo.

Devido à falta de experiência ou conhecimento, podem ocorrer vários erros durante a prática de ioga, que acabam por causar lesões, logo, para os principiantes é essencial a ajuda de um instrutor – depois pode continuar sozinho em casa. Afinal, ela melhora a sua saúde emocional e física como nenhuma outra rotina de fitness. Mais do que uma atividade física, o Ioga pode tornar-se um estilo de vida.

Dicas para praticar ioga em casa

Ao contrário de exercícios que precisam de aparelhos e de uma estrutura específica, o ioga pode ser realizado em qualquer lugar, num intervalo de apenas 20 minutos, e é o treino ideal para se fazer em casa. Aqui, não há horários rígidos, pressas ou distrações, no entanto, antes de esticar

o tapete no meio da sala, há que cumprir alguns cuidados básicos.

Comece por criar o seu espaço sagrado: escolha um lugar calmo, onde se sinta confortável, e que tenha espaço suficientemente aberto para ter total liberdade de movimentos. Decore-o ao seu gosto e selecione uma música relaxante. Afaste os móveis antes de iniciar, deixando uma parede vazia onde se possa encostar.

Defina um ritual: Depois de estipular um horário para os exercícios, siga-o de forma disciplinada. Ao criar um compromisso consigo próprio, é mais fácil manter uma prática diária que passe a integrar a sua rotina. Ter esse tempo para si é essencial.

Treine em segurança: Como em qualquer outra atividade física, é necessário dar prioridade à segurança. E não pense que não se pode magoar nesta prática, porque na realidade é bastante frequente. Assim, deve fazer alongamentos e aquecimentos adequados antes de dar início à sessão. A evolução requer tempo e dedicação. Não tenha pressa, não há nenhuma concorrência em casa – só se for consigo mesmo!

Planeie a sua prática: decida todo o processo. Para fazer ioga em casa, precisa de saber o que fazer e por quanto tempo.

Sinta-se confortável e confiante: use roupas confortáveis, não demasiado largas, nem demasiado

“para os principiantes é essencial a ajuda de um instrutor”

justas, que lhe permitam transpirar. Opte por peças leves, que lhe permitam movimentar-se facilmente para conseguir executar todas as posturas sem dificuldade.

Comece cedo: cada organismo tem o seu horário ideal para a prática de exercícios, independentemente da modalidade. O ioga deve, de

preferência, praticar-se de manhã e em jejum, para evitar o refluxo durante a prática.

Pratique sem telemóvel nem computador por perto: Dedique o tempo destinado ao ioga só a si (e não vale pôr o telemóvel em modo vibração). Desfrute desse momento que é só seu.

Então, do que está à espera? Anote estas dicas e execute-as para uma melhor prática de ioga em casa. Só um conselho antes de começar: Respire!

Boas práticas. Namaste!

Saber Mais:

<https://cardio.pt/exercicio/treino-fitness/beneficios-yoga/>

<https://melhorcomsaude.com.br/tudo-o-que-voce-precisa-saber-a-ioga/>

<https://saboreiaavida.nestle.pt/bem-estar/relaxamento-e-equilibrio-interior/400/yoga-desporto-estilo-vida/#gs.w714xc>



Em causa o composto triacilglicerol

Cientistas conseguem produzir substância essencial do leite materno

Cientistas internacionais criaram plantas modificadas em laboratório para produzir um óleo que imita a estrutura química da gordura do leite humano, um componente importante do leite materno.

Estudos já realizados indicam que a forma humana dessa molécula, o triacilglicerol, ajuda na absorção de nutrientes essenciais pelo intestino infantil, mas poucas fórmulas infantis contêm um composto similar.

Cerca de metade das calorias do leite humano provém do triacilglicerol e, nas fórmulas infantis industrializadas, essa gordura é proveniente principalmente de plantas. Ocorre que os óleos vegetais têm uma estrutura química diferente da gordura produzida pelo corpo da mãe.



Os cientistas acreditam que o arranjo único desse ácido graxo humano - as moléculas constituintes que compõem o triacilglicerol - é o responsável pelos benefícios do leite materno, incluindo a absorção de cálcio, que é vital para o desenvolvimento ósseo da criança.

“Na gordura do leite humano, os ácidos graxos saturados estão ligados ao ponto médio do 'esqueleto' central da molécula de triacilglicerol, dando a ela uma estrutu-

ra distinta, e evidências de vários ensaios clínicos sugerem que isso ajuda na absorção de nutrientes no intestino infantil. No entanto, a gordura usada na maioria das fórmulas infantis é derivada de plantas, onde esses ácidos graxos saturados quase sempre se ligam às extremidades da 'espinha dorsal' [da molécula]”, explicou o investigador Peter Eastmond, da Rothamsted Research, uma organização de pesquisas sem fins lucrativos do Reino Unido.

Agora, a equipa de Eastmond encontrou uma forma de modificar as vias bioquímicas das plantas para que elas possam produzir a forma humana desse nutriente essencial.

As plantas modificadas pelos cientistas produziram triacilglicerol no qual mais de 70 por cento dos ácidos graxos saturados estão na posição central crucial, em comparação com menos de três por cento na planta não modificada - um aumento de mais de 20 vezes.

Embora o leite materno seja a melhor e primeira escolha para a nutrição infantil, a equipa espera que o feito possa levar a melhorias em todos os tipos de fórmulas industrializadas de leite.

Saber Mais:

<https://www.diariodasaude.com.br/news.php?article=cientistas-conseguem-imitar-substancia-essencial-leite-materno&id=13765>

<https://www.medela.pt/amentacao/jornada-da-mae/composicao-do-leite-materno>

Revela estudo publicado no *BMJ*

Parto induzido às 42 semanas traz mais riscos para o bebê

Uma investigação da Universidade de Gotemburgo e do Hospital Universitário de Sahlgrenska reafirma a perigosidade dos partos realizados a partir das 42 semanas de gestação. O estudo foi publicado no *BMJ*.

Os cientistas analisaram 2 760 grávidas atendidas em 14 maternidades da Suécia entre 2016 a 2018. Nenhuma tinha doenças, todas esperavam apenas um bebê e estavam grávidas de 41 semanas na altura da inscrição no estudo.

Do total, 1 381 foram aleatoriamente selecionadas

para receberem a indução de parto às 41 semanas de gestação. Destas, 86 por cento receberam a indução e as restantes entraram em trabalho de parto sem indução.

No outro grupo com 1 379 grávidas, planeou-se a indução às 42 semanas, prática corrente na Suécia se for uma gravidez sem complicações. Destas, 33 por cento necessitaram efetivamente da indução para entrar em trabalho de parto.

Analisando a saúde das mulheres no pós-parto, não se verificou nenhuma diferença entre os grupos. Também não houve variações entre os grupos no

que concerne a cesarianas ou uso de instrumentos como fórceps.

Ao ter em conta a morbidade perinatal, apenas 30 bebês foram afetados em ambos os grupos, mas os investigadores verificaram que, ao analisar a quantidade de mortes, encontraram uma grande diferença entre os grupos.

No grupo induzido às 41 semanas não houve mortes. Contudo, no grupo em que se aguardou até às 42 semanas pelo trabalho de parto natural, mas ainda assim teve de se recorrer à indução, ocorreram seis mortes perinatais: cinco eram nados-mortos e um morreu imediatamente após o parto.

Devido às mortes o estudo foi descontinuado, mas esta amostra já revela que existe diferença no número de mortes em relação ao número de semanas de gestação.

Uma amostra maior poderia mostrar dados ligeiramente diferentes, mas provavelmente com o mesmo padrão, afirma Ulla-Britt Wennerholm, uma das autoras do estudo.

Saber Mais:

<https://www.publico.pt/2012/05/04/sociedade/noticia/bebes-que-nascem-depois-das-42-semanas-tem-mais-riscos-1544768>

<https://www.dgs.pt/ficheiros-de-upload-2013/cesariana-populacao-final-pdf.aspx>



Sangue humano pode conter chave para tratar VIH/sida
28Mar2016

NOTÍCIAS DA SAÚDE?
ÍNDICE® PRO

Publicidade

Estudo do Instituto Universitário Egas Moniz

Sete em cada dez habitantes de Almada e Seixal têm doenças das gengivas



Sete em cada dez habitantes dos concelhos de Almada e Seixal, no distrito de Setúbal, têm doença periodontal, revela um estudo de investigadores do Instituto Universitário Egas Moniz.

que na população que está no ativo (17,4 por cento).

Em relação aos cuidados de saúde oral, os participantes relataram ter uma “boa frequência de escovagem”, mas têm “hábitos insuficientes na limpeza interproximal” (utilização de fio dental).

Tendo em conta o estudo, os investigadores advertiram para a existência de “grupos de risco” da doença periodontal que, além dos homens, pessoas de baixa escolaridade e de baixo rendimento familiar mensal bruto, inclui também os fumadores e diabéticos.

O estudo foi realizado, pela primeira vez, nos primeiros meses deste ano, com a participação de 1 064 utentes do Agrupamento de Saúde de Almada e Seixal, com uma idade média de 60 anos.

Segundo os investigadores, “praticamente metade da população exibiu periodontite moderada e severa”, mas oito em cada dez pessoas dizem “desconhecer as doenças periodontais”.

Este tipo de patologia afeta os tecidos que

envolvem e suportam os dentes, podendo originar duas doenças principais: a gengivite e a periodontite.

Contudo, enquanto a gengivite é uma inflamação superficial “facilmente tratada”, a periodontite origina uma “inflamação crónica dos tecidos de suporte dos dentes”, podendo causar a perda dos mesmos.

No caso desta população, a doença periodontal apresenta “valores significativos” em ambos os sexos, mas mostrou uma

“prevalência significativa” nos homens a partir dos 50 anos.

O nível de escolaridade também influencia esta patologia, sendo que 33 por cento dos inquiridos com periodontite severa não tinham qualquer escolaridade, enquanto nenhum dos universitários inquiridos (55 por cento) manifestava a doença.

Além disso, a patologia também tem mais expressão em reformados (29,2 por cento) e desempregados (22,1 por cento), do

Saber Mais:

<https://www.saudemais.tv/noticia/1563-sete-em-cada-dez-habitantes-de-almada-e-seixal-tem-doencas-nas-gengivas>

<https://visao.sapo.pt/opiniao/bolsa-de-especialistas/2019-06-23-9-causas-da-periodontite-e-como-evitar-uma-doenca-que-pode-levar-a-remocao-dos-dentes/>

Destaca artigo publicado na revista *Cell*

Preparação física de astronautas pode beneficiar doentes oncológicos

A preparação física dos astronautas pode ser benéfica para os doentes oncológicos que experienciam efeitos adversos aos tratamentos, concluiu um estudo liderado por Jessica Scott e publicado na revista *Cell*.

Durante a viagem espacial, os astronautas desenvolvem stress físico, perda de massa muscular, desmineralização dos ossos e alterações na função cardíaca. Todos estes sintomas são comuns aos doentes de cancro sujeitos a quimioterapia, imunoterapia e terapia direcionada.

Além disso, os astronautas experienciam também uma “névoa” espacial com dificuldades em focarem-se e tornam-se um pouco esquecidos. O mesmo se passa com alguns doentes com cancro, a que se chama quimio-cérebro.

Apesar dos sintomas semelhantes, astronautas e doentes de cancro recebem conselhos muito diferentes sobre como tratar o seu corpo.

Como preparação, aos astronautas pede-se que façam exercício antes da missão enquanto o seu estado cardiorrespiratório é monitorizado. Durante a missão têm também de se exercitar com aparelhos próprios para o espaço.

Quando regressam, os seus níveis cardiorrespiratórios voltam a ser monitorizados até atingirem os níveis normais antes da missão.

“Isto é totalmente contrário ao que se passa na Terra, em que os doentes de cancro são aconselhados a repouso como preparação antes e durante os tratamentos”, afirma Scott.



Os autores do estudo consideram que exercícios básicos como caminhar numa passadeira podem ser benéficos para os doentes a longo prazo. O exercício poderá reduzir os efeitos secundários dos tratamentos, tal como nos astronautas.

Os cientistas irão agora estudar se o exercício poderá mesmo diminuir os efeitos secundários ao instalar passadeiras e software de videochamada na casa de doentes com cancro que irão seguir os exercícios dos astronautas.

Saber Mais:

<https://www.sciencedaily.com/releases/2019/11/191114115854.htm>

<https://poupe.site/as-maneiras-pelas-quais-os-astronautas-se-preparam-para-o-voo-espacial-podem-beneficiar-pacientes-com-cancer-afirmam-pesquisadores/>

Revela estudo internacional

Jovens com arritmia cardíaca têm mais risco de depressão e ansiedade

Os jovens e crianças com arritmia cardíaca têm mais probabilidade de ter depressão, ansiedade e perturbação de hiperatividade com déficit de atenção, concluiu um estudo realizado no Texas, nos Estados Unidos.



Estudos anteriores descreveram já casos de depressão, ansiedade e hiperatividade com déficit de atenção em jovens adultos nascidos com defeitos estruturais no coração (cardiopatias congênitas).

Durante o estudo, a equipa liderada pela investigadora Keila Lopez analisou os

dados médicos de mais de 250 mil crianças que deram entrada no Hospital Pediátrico do Texas entre 2011 e 2016.

Depois foram ainda estudados os dados de mais de 7 300 crianças com arritmia cardíaca que foram comparados com os de crianças com cardiopatia congénita, fibrose cística, doença

falciforme e crianças sem nenhuma doença crónica (controlos).

Foi descoberto que mais de 20 por cento das crianças com arritmias, cardiopatia congénita e fibrose cística haviam sido diagnosticadas e medicadas para a depressão ou ansiedade, comparando com cinco por cento das crianças com doença falciforme e três por cento do grupo de controlo.

As crianças com arritmia tinham uma probabilidade nove vezes maior de serem diagnosticadas e tratadas para a depressão e ansiedade e cinco vezes maior de serem diagnosticadas e tratadas para a hiperatividade com déficit de atenção do que as crianças sem nenhuma doença crónica.

Estas crianças registaram ainda uma probabilidade 1,5 vezes maior do que aquelas com fibrose cística e cinco vezes maior do que aquelas com doença falciforme de terem um diagnóstico de ansiedade ou depressão.

A investigadora sublinha a importância de avaliar a saúde mental das crianças com arritmia. Fazer o rastreio aquando da hospitalização de crianças com doenças crónicas deveria ser prática comum, defende.

Saber Mais:

https://www.eurekalert.org/pub_releases/2019-11/aha-ywa103019.php

<https://saude.abril.com.br/medicina/o-que-e-arritmia-cardiaca-causas-sintomas-e-tratamentos/>

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

Publicidade

Estudo realizado pela Universidade de Sydney

Abstinência de cafeína pode ser superada pelo poder da mente

Um estudo australiano sugeriu que a abstinência de cafeína pode ser superada pelo poder da mente. Cientistas da Universidade de Sydney, na Austrália, realizaram uma experiência que envolveu 48 pessoas que consumiam grandes quantidades de cafeína (cada participante bebia, pelo menos, 270 miligramas de cafeína por dia, o equivalente a três chávenas de café).



Os cientistas designaram os participantes em dois grupos aleatoriamente; ambos os grupos passaram pelo mesmo plano de redução de cafeína durante cinco dias.

Durante o primeiro dia, os participantes receberam um total de 300 mg de cafeína, uma quantidade que acreditaram continuar a beber no segundo, terceiro, quarto e quinto dias.

No entanto, os cientistas reduziram gradualmente os níveis de cafeína a cada dia.

Como tal, os participantes receberam 200 mg de cafeína no segundo dia, 100 mg no terceiro dia e nenhuma cafeína durante o quarto e quinto dias. Cada grupo também recebeu informações diferentes sobre o seu plano de redução de cafeína.

Os participantes de um grupo obtiveram dados precisos sobre a sua programação de redução enquanto os do outro receberam dados deliberadamente incorretos sobre a ingestão de cafeína.

Os participantes que receberam informações reais sobre a redução das doses de cafeína relataram um aumento constante dos sintomas de abstinência à medida que o período de teste de cinco dias passava.

Enquanto isso, os participantes que foram enganados sobre as doses de redução de cafeína registaram as mesmas pontuações durante os primeiros três dias, tendo relatado um aumento acentuado nos sintomas de abstinência no quarto dia.

Os resultados finais sugerem que ambos os grupos podem ter sido tendenciosos ao relatar os seus sintomas. O efeito placebo pode ter influenciado o grupo informado incorretamente. Esse efeito geralmente faz as pessoas acreditarem que estão a receber algo quando, de facto, estão a tomar um simples placebo.

Ao mesmo tempo, o grupo que recebeu informações precisas pode ter experimentado o efeito oposto, que se refere a quando as pessoas exibem os efeitos secundários negativos conhecidos por estarem associados a um tratamento.

Saber Mais:

<https://www.food.news/2019-11-14-are-caffeine-withdrawals-real.html>

<https://www.seuamigofarmaceutico.com.br/artigos-e-variedades/o-que-saber-sobre-dores-de-cabeca-com-abstinencia-de-cafeina/317>

<http://awmueller.com/psicologia/cafe.htm>

Estudo publicado na revista *Molecular Psychiatry*

Cientistas descobrem circuitos cerebrais ligados ao suicídio

Cientistas internacionais conseguiram descobrir circuitos-chave no cérebro que interagem e aumentam o risco de suicídio. O estudo foi publicado na revista *Molecular Psychiatry*.

Cerca de 800 mil pessoas morrem anualmente no mundo por suicídio, sendo a segunda maior causa de morte em jovens entre os 15 e os 29 anos. Morrem mais adolescentes por suicídio do que por SIDA, cancro, pneumonia, problemas cardíacos, gripe e defeitos de nascença juntos.

Os autores fizeram uma revisão de duas décadas de estudos de imagiologias cerebrais de pensamentos e comportamentos suicidas. Foram revistos 131 estudos com mais de 12 mil participantes para procurar alterações na estrutura e função cerebral que aumentem o risco de suicídio.

Ao combinar os resultados dos estudos das imagiologias cerebrais para procurar alterações estruturais, funcionais e

moleculares que aumentem o risco de suicídio, foi possível descobrir dois circuitos cerebrais cuja ligação entre elas parece ter um papel importante.

Um dos circuitos envolve áreas no córtex pré-frontal lateral e ventromedial e as suas ligações a outras regiões envolvidas nas emoções. Alterações nestes circuitos levam a um excesso de pensamentos negativos e dificuldade em gerir as emoções, estimulando pensamentos suicidas.

O outro circuito envolve regiões do córtex pré-frontal dorsal e do giro frontal inferior. As alterações nestes circuitos influenciam a tentativa de suicídio devido ao papel nas tomadas de decisão e controlo de comportamento.

Os investigadores acreditam que alterações bioquímicas



e de estrutura nestes dois circuitos cerebrais levam a situações de negatividade, não sendo o indivíduo capaz de controlar os seus pensamentos e aumentando o risco de suicídio.

Os autores alertam ainda para a necessidade de mais variedade dos estudos, visto que a maioria dos analisados se focava mais em adultos e em apenas uma imagem cerebral, não avaliando as alterações cerebrais ao longo do tempo.

Os estudos não tinham ainda em consideração

os géneros ou idade, apesar de as depressões começarem, muitas vezes, na adolescência e sendo os transexuais um novo grupo de risco.

Saber Mais:

<https://www.daily-mail.co.uk/news/article-7745141/Two-circuits-brain-linked-suicidal-thoughts-scientists-discover.html>

<https://www.dw.com/pt-br/cerca-de-800-mil-pessoas-se-suicidam-por-ano-diz-oms/a-50362650>

Campanha alerta para o problema

Resistência aos antibióticos provoca 700 mil mortes por ano

Todos os anos morrem 700 mil pessoas devido à resistência aos antibióticos, um número que deverá atingir os 50 milhões em 2050. Para combater estes números, a Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar (APMGF) juntou-se à Reckitt Benckiser Healthcare numa campanha de sensibilização que alerta para os riscos do uso indevido de antibióticos.

“Responsabilidade é o Melhor Remédio” é o nome da campanha que tem como principal objetivo sensibilizar médicos, farmacêuticos e população em geral para a importância da utilização responsável do antibiótico. No âmbito desta campanha, foram já distribuídos milhares de materiais informativos, a alertar para a problemática, nas farmácias



e centros de saúde portugueses.

“O panorama atual relativamente ao consumo de antibióticos é muito preocupante, tanto em Portugal como no resto do mundo, e a verdade é que estamos a caminhar rapidamente para uma situação insustentável”, presidente da APMGF.

“A utilização excessiva destes medicamentos compromete o tratamento dos doentes, que fica limitado

quando estes necessitam verdadeiramente de tomar antibióticos” explica Rui Nogueira, acrescenta.

“Sabemos, por exemplo, que 80 por cento das dores de garganta são causadas por vírus, situações em que os antibióticos não são eficazes. Uma inflamação na garganta inclui sintomas como a dor, a vermelhidão, o inchaço e o calor, que podem durar entre 3 a 7 dias, devendo a pessoa melhorar após esse período. Este é um dos exemplos em que a utilização do antibiótico não é eficaz, um facto que grande parte da população desconhece. A mudança deve começar nos profissionais de saúde, mas uma população informada é, também, uma população mais responsável”, conclui.

**A utilização
excessiva destes
medicamentos
compromete o
tratamento dos
doentes**

Saber Mais:

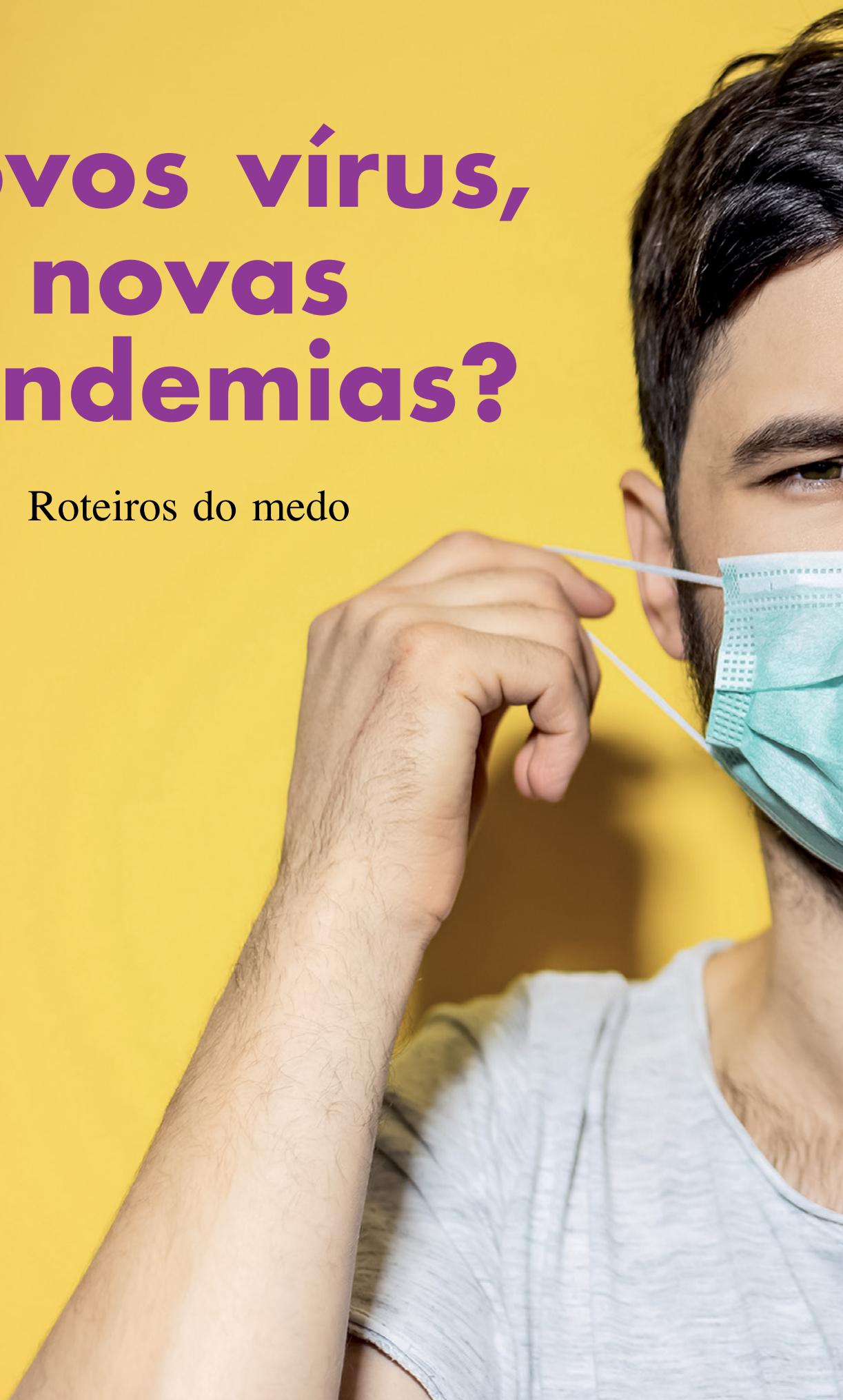
<https://rotasaude.lusiadas.pt/prevencao-e-estilo-de-vida/saude-da-familia/tomar-antibiotico-muitas-vezes-efeito/>

<https://www.noticiasaoimnuto.com/pais/1365203/morrem-700-mil-pessoas-por-ano-devido-a-resistencia-aos-antibioticos>

EPIDEMIAS

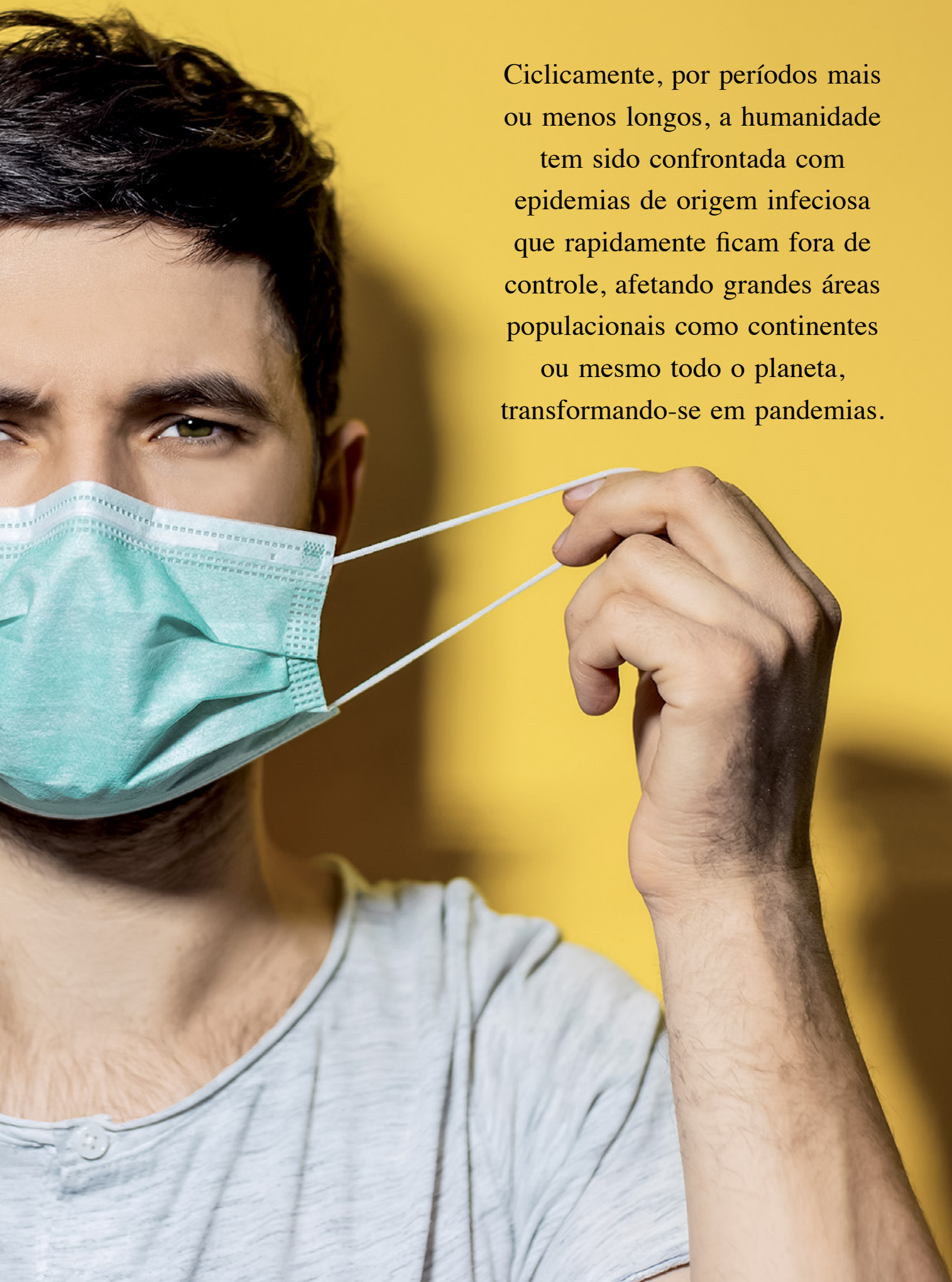
Novos vírus, novas pandemias?

Roteiros do medo



EPIDEMIAS

Ciclicamente, por períodos mais ou menos longos, a humanidade tem sido confrontada com epidemias de origem infecciosa que rapidamente ficam fora de controle, afetando grandes áreas populacionais como continentes ou mesmo todo o planeta, transformando-se em pandemias.





Os primeiros relatos de pandemia de que temos notícia tiveram origem na Ásia em finais do século XVI com um surto de vírus da gripe, que em apenas meio ano se espalhou pela Europa, África, América do norte e Reino Unido, tendo dizimado cerca de 10% da população das áreas afetadas pela doença.

Mais tarde, já no século XVIII, desta vez com origem na Rússia, ocorreu um novo surto de gripe, que rapidamente evoluiu para pandemia e que em menos de três anos atingiu todo o planeta, tendo morrido nesse período mais de 500 mil pessoas. Ainda no mesmo

século, outros casos de pandemia de gripe ocorreram na China (1781) e mais tarde em 1830 com início igualmente na China, eclodiu nova epidemia que rapidamente se viria a transformar em pandemia que atingiu a Europa e as Américas e infectou cerca de 25% da população.

“Dada a semelhança dos sintomas e da patologia, a partir desta última ocorrência, as pandemias de gripe passaram a designar-se por nomes próprios”



Dada a semelhança dos sintomas e da patologia, a partir desta última ocorrência, as pandemias de gripe passaram a designar-se por nomes próprios como, gripe Russa (1889), Gripe Espanhola (1918), que se espalhou por cerca de 50% da população de todo o planeta e dizimou mais de 40 milhões de pessoas, Gripe Asiática

(1957), que atingiu particamente todos os países em menos de 10 meses e cuja mortalidade variou de acordo com as áreas atingidas mas tendo atingido 80% em algumas delas e a Gripe de Hong Kong (1968) que infetou 500 mil pessoas naquela zona da China e que se espalhou rapidamente por todo o mundo devido sobretudo à deslocação dos

soldados americanos infetados durante a guerra do Vietname.

A gripe espanhola em particular, também conhecida por peste bubónica, foi provocada por uma estirpe do vírus influenza A do subtipo H1N1, que se espalhou por todo o mundo com uma virulência incomum vitimou, segundo as melhores estimativas, entre 50 e 100 milhões de pessoas em todo o mundo, sendo considerada a pandemia mais letal da história da humanidade e merecido o cognome de “mãe das pandemias”.

sarampo, com mais de 2 milhões de mortes, e mais recentemente a grande pandemia global do vírus HIV que desde a sua eclosão em 1982 já infetou mais de 60 milhões de pessoas de que resultaram 20 milhões de óbitos.

Se reportarmos somente as de maior dimensão registadas ao longo da história, merece-nos também particular destaque a terceira grande pandemia da cólera, que foi responsável pela maior mortandade verificada no século XIX. Ocorreu na Índia a partir de 1846 e levou cerca de



“uma boa parte da humanidade vive de novo sob a ameaça da espada de Dâmocles, com o receio de propagação de um novo vírus, cuja etiologia é até agora desconhecida”

Embora confinadas a áreas mais restritas, outras doenças virais como o Ébola, Zika, Dengue e Chikungunya eclodiram, estando neste momento em estudo aturado pela comunidade científica internacional devido à facilidade de contaminação global, podendo resultar em grandes pandemias.

Novos itinerários dos vírus

Na atualidade, uma boa parte da humanidade vive de novo sob a ameaça da espada de Dâmocles, com o receio de propagação de um novo vírus, cuja etiologia é até agora desconhecida e que eclodiu na província chinesa de Hubei, interior do País, em finais de 2019 e a que a Organização Mundial de Saúde (OMS) convencionou chamar de CoVid-19, depois de no seu início ter ficado conhecido como coronavírus, devido à semelhança da sua configuração com uma coroa.

Estima-se que bactérias, vírus e outros



Além das pandemias de gripe outras surgiram, como a cólera, a peste negra que dizimou entre um terço a 50 por cento da população da Europa, a varíola e o

25 anos a debelar tendo alastrado rapidamente pela Europa, Ásia, África e América, contabilizando-se mais de 1 milhão de mortes só na Rússia.



microrganismos já tenham causado mais estragos à humanidade ao longo da sua história do que todas as guerras e acidentes naturais como terremotos, erupções vulcânicas e muitos outros.

Os coronavírus (CoV) são uma família alargada de vírus causadores de doenças que variam desde o resfriado comum a doenças mais graves, como a Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS-CoV) e a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS-CoV). O novo coronavírus (nCoV), que as autoridades chinesas de saúde agora assinalaram, é uma nova cepa que não foi

previamente identificada em humanos.

Os investigadores descobriram que os coronavírus são zoonóticos, o que

“Os coronavírus (CoV) são uma família alargada de vírus causadores de doenças que variam desde o resfriado comum a doenças mais graves”

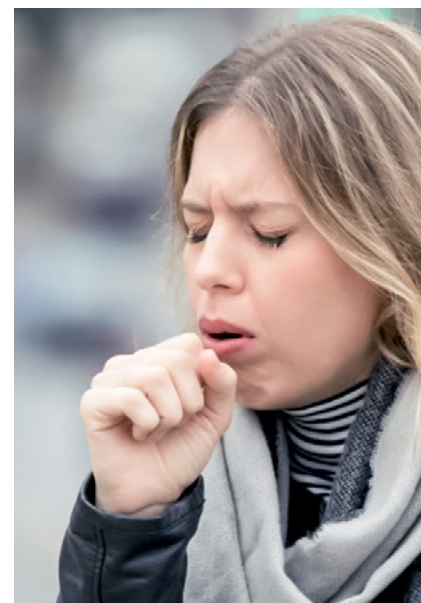
significa que são transmitidos entre animais e pessoas e que o seu código genético é em tudo semelhante à doença infecciosa de que os morcegos são

portadores. Entretanto, investigações mais detalhadas posteriores à ocorrência, levaram à descoberta de que o SARS-CoV foi transmitido de gatos domésticos para humanos e o MERS-CoV de camelos dromedários para humanos, fazendo com que vários coronavírus já conhecidos se mantenham em circulação entre animais que ainda não infetaram humanos, mas que podem fazê-lo a qualquer momento no futuro.

Sinais comuns de infeção incluem sintomas respiratórios, febre, tosse, falta de ar e dificuldades

respiratórias. Em casos mais graves, a infeção pode causar pneumonia, síndrome respiratória aguda grave, insuficiência renal e morte. Todavia, do que se sabe até ao momento, o novo cov-19 pode em muitos casos não manifestar sintomas, o que obviamente dificulta muitíssimo a tarefa de contenção do patógeno.

As recomendações padrão para impedir a propagação da infeção incluem lavagem regular das mãos, cobertura de boca e nariz ao tossir e espirrar, cozinhar bem a carne e os ovos. Além disso deve evitar-se o contacto próximo com qualquer pessoa que apresente sintomas de doenças respiratórias, como tosse e espirros.





“As recomendações padrão para impedir a propagação da infecção incluem lavagem regular das mãos, cobertura de boca e nariz ao tossir e espirrar, cozinhar bem a carne e os ovos.”

Face ao elevado risco de propagação do novo coronavírus à escala global, o comité de emergência da Organização Mundial de Saúde declarou o surto do Covid-19 como uma emergência de saúde pública internacional.

Entretanto foi divulgado pelo porta-voz da OMS que a organização está desde o início a trabalhar em estreita colaboração

com especialistas globais, governos e parceiros para expandir rapidamente conhecimento científico sobre esta nova estirpe de vírus, rastrear a disseminação e virulência do vírus e fornecer conselhos a países e indivíduos sobre medidas a adotar para proteger a saúde e impedir a sua disseminação.

As pessoas que tenham interesse em manter-se informadas sobre a evolução diária da epidemia, cada dia que passa com mais características de pandemia, ou obter orientações da OMS ou da autoridade nacional de saúde, poderão fazê-lo através dos portais <http://www.who.int/> e do SNS (<https://www.sns.gov.pt>).

Saber Mais:

<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

<https://www.mdsaude.com/doencas-infecciosas/doencas-bacterianas/>

<https://www.publico.pt/2020/01/18/mundo/noticia/virus-china-infectado-milhar- pessoas-1900814>



Revelam dados do Relatório de 2019 sobre o estado da saúde nos países da UE

Portugal gasta quase metade do orçamento para saúde em ambulatório

Portugal gasta quase metade do seu orçamento para a saúde em cuidados de ambulatório e as despesas diretas das famílias são mais altas, em geral, do que a média europeia, indica o relatório sobre a Situação da Saúde na União Europeia.

O documento destaca o “elevado nível de despesas não reembolsadas em Portugal”, que aumentaram desde 2010 e atualmente “constituem 27,5 por cento do total das despesas de saúde, bastante acima da média da UE (15,8 por cento)”, embora lembrando que mais de metade da população está isenta.



O seguro de saúde privado em Portugal “tem um papel complementar” e representa 5,2 por cento do financiamento da saúde, facilitando o acesso a tratamentos hospitalares e consultas ambulatoriais nas unidades privadas, acrescenta.

Em 2017, segundo o relatório, “a comparticipação pública nas despesas com a saúde era de 66,3 por cento do financiamento total da saúde, consideravelmente abaixo da média da UE de 79,3 por cento”.

“Este valor reflete parcialmente a redução no financiamento da saúde por parte do setor público durante o PAE [Programa de Ajustamento Económico (2011/2014)]”.

O documento refere que Portugal gastou 2.029 euros *per capita* nos cuidados de saúde (nove por cento do PIB) em 2017, o que equivale a cerca de menos um terço do que a média da UE (2 884 euros).

“A maior fatia das despesas com cuidados de saúde em Portugal refere-se aos cuidados ambulatoriais e, com 994 euros *per capita* em 2017, situava-se bastante acima da média da UE (858 euros)”, acrescenta o relatório relativo a Portugal.

Por outro lado, as despesas com internamentos hospitalares (520 euros) e cuidados farmacêuticos (382 euros) situavam-se consideravelmente abaixo das médias da UE (835 euros e 522 euros, respetivamente).

Contudo, o relatório frisa que “as consultas de medicina dentária, os serviços de diagnóstico, a hemodiálise e a reabilitação são maioritariamente assegurados pelo setor privado”.

Saber Mais:

<https://observador.pt/2019/12/04/portugal-gasta-quase-metade-do-orcamento-para-saude-em-ambulatorio/>

<https://headtopics.com/pt/portugal-gasta-quase-metade-do-orcamento-para-sa-de-em-ambulat-rio-segundo-relat-rio-9939352>

Nos serviços de urgência, metade dos episódios não são verdadeiras urgências, mas continuam erradamente a ser a porta de entrada no Serviço Nacional de Saúde (SNS), segundo um diagnóstico feito por um grupo de trabalho.

Revela Estudo por grupo de trabalho criado pelo Ministério da Saúde

Urgências continuam a ser porta de entrada no SNS

O grupo de trabalho criado em janeiro pelo Ministério da Saúde para propor medidas que melhorassem os serviços de urgência hospitalares em Portugal sublinha que “há 20 anos” que este assunto é debatido: “é tempo de passar à ação”.

Um dos problemas identificados é a “alta prevalência de episódios de serviços de urgência inadequados”, o que afeta “negativamente os profissionais de saúde e reduz a qualidade do atendimento, com tempos de espera de diagnósticos ou tratamentos tardios”.

Há uma consistência identificada ao longo do tempo e o excesso de procura não se centra apenas no Inverno. Apenas

cerca de 50% dos episódios observados nos serviços de urgência hospitalares correspondem a doentes urgentes, segundo a triagem de Manchester (por cores).

O documento propõe assim algumas medidas para tentar melhorar as urgências, como a criação de equipas fixas e da especialidade em medicina de urgência ou emergência e também uma melhor educação da população para encaminhar os casos agudos, mas não urgentes, para outro tipo de serviços, como os centros de saúde ou até para consultas abertas nos serviços de urgência hospitalares, que teriam de ser criadas.

Fonte oficial do Ministério da Saúde disse à Lusa



que o relatório foi analisado, tendo sido considerado que “contém orientações estratégicas relevantes”, pelo que o Ministério decidiu enviar o documento para apreciação a vários organismos, como à Direção-geral da Saúde, INEM, Administrações Regionais de Saúde e Administração Central do Sistema de Saúde.

Saber Mais:

<https://observador.pt/2019/11/29/urgencias-sao-terra-de-ninguem-e-erradamente-a-porta-de-entrada-no-sns/>

<https://jornaleconomico.sapo.pt/noticias/urgencias-sao-terra-de-ninguem-e-erradamente-a-porta-de-entrada-no-sns-relatorio-519671>

País ainda não alcançou nenhuma meta definida pela ONU

Portugal abaixo da média no Índice dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável

Portugal surge em 15.º lugar entre os 28 países da União Europeia no Índice dos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável, obtendo uma pontuação de 66,2 em 100.

Este índice foi elaborado pela Rede de Soluções para o Desenvolvimento Sustentável das Nações Unidas (SDSN, na sigla inglesa) e pelo Instituto para a Política Ambiental Europeia, que criaram indicadores para avaliar o progresso dos vários países da União Europeia quanto às 17 metas definidas pela ONU para 2030.

Ao desempenho de cada país foi atribuída uma pontuação de zero a 100. Portugal surge em 15.º lugar, com 66,2 pontos, enquanto a média da União Europeia é de 70,1.

Dinamarca, Suécia e Finlândia são os únicos países com pontuações acima dos 70, enquanto Grécia, Bulgária, Roménia e Chipre surgem na casa dos 50 pontos.

Dos 17 objetivos de desenvolvimento sustentá-

vel para atingir em 2030, Portugal não alcançou ainda nenhum.

Em dois dos objetivos Portugal apresenta até uma trajetória descendente no caminho para os atingir: na área da Ação Climática e na

criação de parcerias para atingir as metas de desenvolvimento sustentável.

Os indicadores em que Portugal está mais próximo dos objetivos são o da eliminação da pobreza, da qualidade da educação, do crescimento económico e do emprego e na paz, justiça e instituições eficazes.

Os desafios mais relevantes que o país tem para enfrentar são nos campos da proteção da vida terrestre, da proteção da vida marinha, na produção e consumo sustentáveis e na área da indústria, inovação e infraestruturas.

Segundo o relatório, nenhum dos 28 países da União Europeia está no bom caminho para atingir em 2030 as metas do desenvolvimento sustentável definidas pelas Nações Unidas.

Saber Mais:

<https://unric.org/pt/17-objetivos-de-desenvolvimento-sustentavel-entram-em-vigor-a-1-de-janeiro/>

<https://www.jn.pt/nacional/portugal-em-15-lugar-no-indice-dos-objetivos-de-desenvolvimento-sustentavel-na-ue-11528784.html>

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



Projeto promove inclusão escolar, ajudando na aprendizagem

Estudantes de Leiria adaptam tecnologia para crianças com necessidades especiais

A Escola Superior de Saúde (ESSLei) do Politécnico de Leiria está a personalizar tecnologias de apoio para crianças com necessidades educativas especiais, que irão contribuir para um melhor processo ensino-aprendizagem.

O projeto “Tecnologias para a Educação Inclusiva - TEI@ IPLeia” permite personalizar as tecnologias de apoio a crianças com limitações neuromotoras e perturbações do espectro do autismo no processo ensino-aprendizagem, refere uma nota enviada à agência Lusa.

Até ao momento foram apoiadas duas crianças cujas tecnologias foram desenvolvidas de acordo com as suas necessidades e potencialidades específicas, estando no momento o projeto a preparar o acompanhamento de uma terceira criança com problemas neuromotores e a implementar a tecnologia de apoio adequada às suas necessidades, acrescenta a mesma nota.

As tecnologias de apoio possibilitam às crianças “a participação nas atividades, coadjuvando na diminuição ou supressão dos obstáculos que surgem neste processo, fornecendo alternativas e estratégias que potenciam a sua inclusão”, assumindo assim “um papel fulcral na adaptação do indivíduo ao meio”.

O projeto, que está a ser desenvolvido em Vagos, no distrito de Aveiro, em conjunto com a Fundação Altice, que cedeu o equipamento, envolve estudantes da licenciatura em Terapia Ocupacional da ESSLei e resulta de um protocolo entre o Politécnico de Leiria e a Fundação Altice, para o desenvolvimento de investigação em prol da promoção da inclusão escolar por meio das tecnologias.



Os estudantes da ESSLei conceberam ainda atividades e avaliações adaptadas dos conteúdos programáticos.

Para uma criança com perturbação do espectro de autismo não verbal está a ser usado um “tablet” “Android”, apetrechado com o software de comunicação aumentativa “PT Magic Contact”, e elaborados materiais de comunicação adaptados.

Saber Mais:

<https://observador.pt/2019/11/25/politecnico-de-leiria-personaliza-tecnologias-para-criancas-com-necessidades-especiais/>

<https://iact.ipleiria.pt/files/ebook/index.html>

Técnica aplicada a 115 doentes

Tratamento inovador com ultrassons mostra elevada eficácia contra cancro da próstata

Cientistas de várias instituições desenvolveram um novo método de tratamento de problemas da próstata que funciona com base em ultrassons.

O cancro da próstata é a segunda maior causa de morte nos homens, a seguir ao cancro do pulmão. Tratar a próstata não é fácil e a cirurgia e a radiação nem sempre são eficazes e podem resultar em incontinência, impotência e disfunção intestinal.



Trata-se do procedimento denominado por Ablação Transuretral por Ultrassons Guiada por Ressonância Magnética (TULSA, na sigla em inglês), que consiste em introduzir pela uretra um pequeno tubo com dez elementos geradores de ultrassons.

Estes elementos cobrem toda a glândula prostática e emitem ondas de calor que destroem o tecido prostático alvo, poupando os nervos saudáveis. Estes elementos são controlados por um algoritmo que ajusta a forma, intensidade e direção dos raios de ultrassons.

Todo o procedimento ocorre dentro de uma máquina de ressonância magnética para que os médicos acompanhem em tempo real o tratamento.

Os cientistas recrutaram então 115 homens com uma média de idades de 65 anos com cancro localizado na próstata de risco médio ou baixo e a quem foi aplicado o tratamento em toda a glândula durante 51 minutos.

O volume da próstata diminuiu de 39 centímetros cúbicos para 3,8 um ano depois do tratamento.

No geral, os cancros clinicamente relevantes foram eliminados em 80 por cento dos participantes e 65 por cento não apresentou nenhum sinal de cancro na biópsia feita um ano depois.

Adicionalmente, os níveis dos biomarcadores antígenos específicos do cancro da próstata no sangue desceram em média 95 por cento. Não foram observados sinais de toxicidade nem complicações intestinais.

Saber Mais:

<https://www.sciencedaily.com/releases/2019/12/191202081638.htm>

<http://www.cetruc.pt/CancrodaPr%C3%B3statadiagn%C3%B3sticoetratamento/tabid/72/Default.aspx>

Fármacos só dispensados nos hospitais até aqui

Doentes com VIH/SIDA do CHUSJ já podem levantar medicamentos nas farmácias

Arrancou este domingo, 1 de dezembro, o programa que permite que as pessoas portadoras do vírus VIH/SIDA do Centro Hospitalar Universitário do São João (CHUSJ) possam escolher a farmácia onde levantar os seus medicamentos, até agora dispensados apenas nos hospitais.

O Dia Mundial de Luta Contra a Sida foi a data escolhida para o arranque do Farma2Care, que, numa primeira fase, irá abranger os portadores de VIH/SIDA e, durante o primeiro trimestre de 2020, doentes com esclerose múltipla. Posteriormente, será estendido a doenças oncológicas, medicamentos para transplante renal e hemofilia.

“Este projeto tem uma dimensão pedagógica sobre o VIH/SIDA. Ajuda a normalizar a doença, desmistificando-a e quebrando o estigma, além de permitir o tratamento num ambiente mais informal”, afirma Armando Guimarães, do Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT).

A medida abrange os distritos de Viana do Castelo e Braga e os concelhos de Maia, Valongo e Porto. Neste momento, 101 farmácias do distrito de Braga aderiram à iniciativa. Mas a ideia é ir mais longe.

“É uma visão integrada de toda a medicação que os utentes têm de cumprir. O objetivo é que daqui a um ano esteja presente em todas as zonas do país”, declarou o presidente da Associação Nacional das Farmácias (ANF), Paulo Cleto Duarte, durante a cerimónia de lançamento.

Uma visão partilhada pelo responsável do Farma2Care do CHUSJ, Carlos Lima Alves, que sublinhou a existência de projetos similares em Lisboa e em Coimbra: “a nossa missão é melhorar a qualidade de vida dos utentes”.



De facto, dar maior liberdade de escolha e promover a adesão à terapêutica são os principais objetivos do Farma2Care, resultado de uma parceria com o CHUSJ, a Ordem dos Farmacêuticos (OF), a Associação de Distribuidores Farmacêuticos (ADIFA) e ANF.

Diogo Gouveia da ADIFA, Ana Paula Martins, da OF, e Fernando Araújo, do CHUSJ, disponibilizaram todo o “conhecimento, vontade e tecnologia” de cada uma das suas áreas para garantir o sucesso da iniciativa, que contará com o olhar atento do Infarmed.

“Vamos avaliar os resultados e apresentar as nossas conclusões ao Governo, logo no início do próximo ano”, disse o presidente do organismo, Rui Santos Ivo, explicando que pretende “criar um modelo standard para alargar o projeto a todos os distritos”.

Saber Mais:

<https://www.ordemfarmaceuticos.pt/pt/noticias/doentes-do-sao-joao-podem-levantar-medicamentos-para-o-vih-sida-em-farmacias-da-regiao-norte/>

<https://www.who.int/campaigns/world-aids-day/2019>

Em causa fármaco Descovy

Há um novo medicamento para profilaxia pré-exposição ao VIH

A profilaxia pré-exposição (PrEP) é um método de prevenção do VIH no qual as pessoas que não têm VIH tomam medicamentos diariamente para reduzir o risco de contrair o vírus se forem expostas a ele.



A entidade que regula os medicamentos e produtos de saúde nos Estados Unidos, FDA, aprovou o medicamento Descovy (emtricitabina 200 mg e tenofovir alafenamida 25 mg) em adultos e adolescentes em risco que pesam pelo menos 35 kg para a

profilaxia pré-exposição ao HIV-1 (PrEP) para reduzir o risco de infeção pelo HIV-1 através de relação sexual, excluindo aqueles que têm sexo vaginal recetivo.

O fármaco Descovy não está indicado em indivíduos com risco de infeção pelo

HIV-1 por sexo vaginal recetivo, uma vez que a eficácia nessa população não foi avaliada.

Os medicamentos PrEP são altamente eficazes quando tomados conforme indicado na rotulagem dos medicamentos e podem prevenir a infeção pelo HIV.

Esta aprovação fornece mais opções de prevenção para certos pacientes em risco de adquirir o VIH e ajuda os esforços adicionais da FDA e do Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos Estados Unidos para facilitar o desenvolvimento de opções de tratamento e prevenção do VIH para reduzir novas infeções pelo vírus.

De acordo com os Centros de Controlo e Prevenção de Doenças (CDC) dos Estados Unidos, 38 739 pessoas receberam um diagnóstico de VIH no país em 2017.

O objetivo de uma nova iniciativa do governo norte-americano em relação ao VIH é o de reduzir novas infeções em 75 por cento nos próximos cinco anos e em 90 por cento nos próximos dez anos, evitando mais de 250 mil infeções por HIV nesse período.

O Descovy para PrEP deve ser usado como parte de uma estratégia abrangente, incluindo adesão à administração diária e práticas sexuais mais seguras, incluindo preservativos, para reduzir o risco de infeções adquiridas sexualmente.

Saber Mais:

<http://www.boasaude.com.br/noticias/12052/novo-medicamento-para-profilaxia-pre-exposicao-ao-hiv.html>

https://www.ema.europa.eu/en/documents/product-information/descovy-epar-product-information_pt.pdf



Indicam dados do INSA e DGS

Morreram em Portugal 261 pessoas com VIH em 2018

Portugal registou, em 2018, 261 mortes em infetados com VIH, 142 dos quais já com SIDA, a fase mais avançada da doença, sendo a maioria homens com idade mediana de 53 anos.

“A análise do tempo decorrido entre o diagnóstico e a morte revelou que a maioria (55,6 por cento) dos óbitos ocorridos em 2018 teve um diagnóstico de infeção por VIH há mais de dez anos”, adianta o relatório “Infeção VIH e SIDA – situação em Portugal em 2019”, elaborado pelo Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA) e pela Direção-Geral da Saúde (DGS).

Segundo os dados a que a Lusa teve acesso, 26,8 por cento das mortes ocorreram nos cinco anos subsequentes ao diagnóstico da infeção e 17,2 por cento no primeiro ano, o que “sugere tratar-se de diagnósticos tardios”.

Helena Cortes Martins, do INSA, adiantou que entre 1983 e 2018 se registaram 14 958 óbitos e destacou a descida de 46 por cento do número de novos casos de infeção por VIH e dos novos casos de SIDA (67 por cento), entre 2008 e 2017.

“Não obstante, Portugal tem apresentado das mais elevadas taxas de novos casos de infeção VIH e SIDA da Europa ocidental”, acrescenta o relatório. Em 2017 viviam em Portugal 39 820 pessoas com infeção por VIH, 7,8 por cento das quais não estavam diagnosticadas.

Os novos diagnósticos são maioritariamente homens: “Para cada caso de uma mulher há 2,5 casos de homens”, sendo que a taxa de diagnóstico mais elevada se registou no grupo etário 25-29 anos (23,8 casos por 105 habitantes).

Os distritos com as taxas mais elevadas de novos diagnósticos foram Lisboa, Coimbra e Setúbal, com 16,6 casos, 11,4 casos e 11 casos por 100 mil habitantes, respetivamente.

Dos 973 novos casos diagnosticados em 2018, 593 eram portugueses e os restantes eram oriundos de outros países.

Saber Mais:

https://www.rtp.pt/noticias/pais/portugal-registou-261-mortes-em-doentes-infetados-com-vih-em-2018_n1188507

<https://www.mundoportugues.pt/portugal-registou-261-mortes-em-doentes-infetados-com-vih-em-2018/>

Apela diretora do Programa Nacional para a Infecção VIH/SIDA

Portugueses devem fazer teste do VIH e hepatites



A diretora do Programa Nacional para a Infecção VIH/SIDA e Hepatites Virais alerta para a necessidade de os portugueses fazerem o teste de diagnóstico destas doenças silenciosas para que possam ser tratados atempadamente no caso de estarem infetados.

“O pior de tudo é viver com a infeção e não saber. Isso sim é que é perigoso para o próprio e para a sociedade”, porque “a partir do momento que sabe, a pessoa pode ter acesso aos cuidados de saúde que necessita”, disse Isabel Aldir, que falava à agência Lusa a propósito da Semana Europeia do Teste VIH e Hepatites Virais.

A médica infeciologista explicou que esta inicia-

tiva pretende “alertar a população para a necessidade de fazerem os testes para diagnóstico das hepatites virais e da infeção VIH” porque são doenças que podem não se manifestar durante muitos anos.

“No caso da infeção VIH rondam os cerca de 800 a mil novos diagnósticos por ano”

“O mais importante é todos estarmos conscientes que estamos a tratar de doenças silenciosas e propormo-nos a fazer o teste, não termos receio de o fazer e de nos vermos confrontados com o diagnóstico positivo, temos é que ter receio de não sabermos que vivemos com estas infeções. Isso é que é de evitar ao máximo”, defendeu.

Segundo a infeciologista, o diagnóstico destas doenças ainda é tardio. No caso da infeção VIH, acontece em mais de metade das pessoas.

No caso da hepatite C, o tratamento permite a cura na grande maioria das situações. “Contudo, se a pessoa é diagnosticada tardiamente, já numa fase de cirrose, não há possibilidade de voltar para trás”, advertiu.

Todos os anos surgem novos casos de hepatites virais. No caso da infeção VIH rondam os cerca de 800 a mil novos diagnósticos por ano, sendo que há determinados grupos mais atingidos por estas doenças.

Saber Mais:

https://www.rtp.pt/noticias/pais/dgs-alerta-para-a-necessidade-de-realizacao-de-testes-das-hepatites-e-do-vih_n1187424

<http://www.apf.pt/infecoes-sexualmente-transmissiveis/vih-e-sida>

ÍNDICE[®] PRO



Download Gratuito



Compatível com as últimas versões iOS e Android

SIMILARES TERAPÊUTICOS?



ÍNDICE[®] PRO



Android e iOS

Compatível com as últimas versões

Faça Download Gratuito nas App Stores



Google play



Available on the
App Store