| ALTERNATIVAS SER SAUDÁVEL DE FORMA FÁCIL E BARATA? É POSSÍVEL! |

NÚMERO 331
MENSAL
OUTUBRO 2022

Saúde
E BEM-ESTAR

ESCOLHA DO CONSUMIDOR '22

RECONSTRUÇÃO MAMÁRIA **APÓS MASTECTOMIA**
COMO, QUANDO E QUE RESULTADOS ESPERAR?

CUIDADO COM A
ANEMIA!

FRATURAS
COMO EVITAR SEQUELAS

TECNOLOGIA
AO SERVIÇO DA
SAÚDE OCULAR

DESMISTIFICAR AS
HEPATITES

ALIMENTOS QUE PROTEGEM E AUXILIAM CADA ORGÃO

PREÇO CONTINENTE
5 607727 003502 00331
3,00€

BODY CONFORT®

SAÚDE & LAR

COLCHÃO VISCOELÁSTICO TURMALINA GRAFENO

PVP: 3995 €

O Colchão Viscoelástico Turmalina Grafeno é a combinação perfeita de dois dos minerais com mais propriedades na natureza: **Turmalina e Grafeno.**

Confecionado com núcleo interno biosense de alta resiliência de 30kg (estrutura multicelular que permite a circulação do ar) e uma camada superior do núcleo de 6 cm de viscoelástico, estofamento superior em tecido stretch de alta gramagem com tratamentos Turmalina e Grafeno e estofamento inferior em Tecido 3D para máxima respirabilidade. Disponível em todos os tamanhos e em 25cm de altura.

A Turmalina é uma pedra preciosa e um poderoso canalizador de Energia, com propriedades piroelétricas e piezoelétricas, responsáveis pela emissão de iões negativos ou aniões benéficos, que melhoram a qualidade de vida.

O Grafeno, chamado como o "material do futuro", acumula um grande número de propriedades que não ocorrem juntas em nenhum outro material na natureza. As principais propriedades do Grafeno são sua alta condutividade térmica e elétrica, alta elasticidade (deformável), alta dureza (resistência a arranhões), alta resistência e alta densidade.

O colchão passa por um tratamento com partículas de Turmalina e Grafeno. Graças a este processo inovador, é possível reduzir a concentração de iões positivos, presentes na radiação eletromagnética gerada pela poluição ambiental e prejudicial à nossa saúde.

Dessa forma, é gerado um ambiente relaxante que favorece o descanso e aumenta a qualidade do sono. Outro aspeto a destacar são os seus efeitos benéficos na pele, ossos e articulações. Ajuda a prevenir dores de cabeça, depressão, irritabilidade, insónia, enxaquecas e doenças respiratórias.

A Body Confort é uma empresa do grupo Body Details, vocacionada para a venda direta de artigos de saúde e lar.

Trabalhamos na comercialização de colchões com e sem articulação, personalizados em peso e altura. Uma inovação com a melhor matéria-prima em viscoelástica viscografeno e látex. 100% português!

Porque todos os pormenores fazem a diferença!

BODY CONFORT®
SAÚDE & LAR

Colchões personalizados consoante o seu peso e altura

Avenida das Tílias, 116 A
2775-335 Parede - Cascais
210138730 | 910186116

INSTAGRAM: @bodyconfort.saude.e.lar
FACEBOOK: www.facebook.com/bodyconfort.saude.e.lar
SITE: www.bodyconfort.pt

NUTRIÇÃO
6 Alimentos para uma saúde de ferro
NUTRIÇÃO
12 Cuidado com a anemia
NUTRIÇÃO
14 Bem-estar, bem trabalhar
NUTRIÇÃO
16 Comer peixe: porque é tão importante?
NUTRIÇÃO
18 Como tornar a pizza mais saudável?
GASTRENTEROLOGIA
22 Síndrome do intestino irritável: exercício e dieta ajudam a melhorar sintomas físicos e psicológicos
GASTRENTEROLOGIA
24 Desmistificar a hepatite
ESPAÇO VIDA SAUDÁVEL
26 Novo tratamento alivia as dores nas articulações
ORTOPEDIA
28 Fraturas: como evitar as sequelas
ENDOCRINOLOGIA
34 Hormonas femininas: um vaivém físico e emocional
SEXOLOGIA
38 Sexo conjugal: muito ou pouco?
CIRURGIA PLÁSTICA
40 Reconstrução mamária após mastectomia
CARDIOLOGIA
44 Uma doença rara e grave chamada ATTR-CM
OFTALMOLOGIA
46 Tecnologia ao serviço da saúde ocular
OFTALMOLOGIA
50 Degenerescência macular da idade: Um inimigo dos mais idosos
PSICOLOGIA
54 Sáude mental: é urgente responder às necessidades e reforçar o SNS
NEUROLOGIA
56 Atividade física e transtorno do espectro autista
ALTERNATIVAS
60 Ser saudável de forma fácil e barata? Sim, é possível!
BELEZA
62 Cosmética saborosa

Siga-nos em
www.saudebemestar.com.pt

NUTRIÇÃO
Alimentos para uma saúde de ferro 6

ENDOCRINOLOGIA
Hormonas femininas: um vaivém físico e emocional 34

SEXOLOGIA
Sexo conjugal: muito ou pouco? 38

ALTERNATIVAS
Ser saudável de forma fácil e barata? Sim, é possível! 60

Textos redigidos ao abrigo do Novo Acordo Ortográfico.
As rubricas designadas por ESPAÇO são da exclusiva responsabilidade das empresas, marcas ou autores mencionados.
Estatuto editorial em www.saudebemestar.com.pt

A disponibilização das bombas de insulina híbridas a todas as pessoas que poderão beneficiar delas é uma questão de humanismo e de respeito

JOSÉ MANUEL BOAVIDA,
presidente da APDP - Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal

CONSUMIDORES VEEM A SAÚDE E O BEM-ESTAR COMO GASTO PRIORITÁRIO

APESAR DA INCERTEZA ECONÓMICA, os consumidores não estão dispostos a reduzir o montante gasto em saúde e bem-estar, de acordo com o mais recente de uma série de estudos que a Accenture tem vindo a realizar para conhecer as perspetivas e sentimentos dos consumidores desde o início da pandemia.

O inquérito global — com respostas de mais de 11.000 consumidores — revelou que, mesmo perante a incerteza generalizada e a tensão financeira pessoal, os consumidores consideram a saúde e o bem-estar prioritários, a par da alimentação e dos gastos domésticos. Apesar de dois terços (66%) dos inquiridos afirmarem sentir-se financeiramente pressionados, 80% dos mesmos tencionam manter ou aumentar as suas despesas em áreas relacionadas com saúde e bem-estar – como, por exemplo, atividades relacionadas com exercício físico – no próximo ano.

Apesar dos tempos difíceis, é evidente que as pessoas redefiniram a saúde e o bem-estar como algo essencial e planeiam manter ou aumentar os seus gastos nesta área, independentemente dos seus níveis de rendimento.

Com o expectável aumento do mercado da saúde e bem-estar para mais de 1 bilião de dólares globalmente em 2025, as empresas que servem diretamente o consumidor têm que alavancar uma visão cross-indústria e os avanços científicos e tecnológicos no desenho das suas ofertas, garantindo que estão permanentemente alinhados com as mudanças de prioridades dos seus consumidores .Esta é, pelo menos, a opinião de Manuela Vaz, responsável pela área de Retalho, Bens de Consumo e Transportes da Accenture Portugal.

Por sua vez, Sofia Marta, responsável pela área de Saúde e Administração Pública da mesma empresa de estudos de mercado, defende que *"o desejo das pessoas em controlar melhor a sua saúde e bem-estar está a aumentar. É fundamental que a indústria da saúde continue a crescer e a estabelecer parcerias com empresas que servem diretamente o consumidor para melhorar o acesso, a experiência e os resultados para as pessoas e a oferecer melhores cuidados de saúde."*

O estudo da Accenture também concluiu que os inquiridos parecem ter uma perspetiva mais holística do bem-estar, enquadrando-o muito mais como um produto de consumo básico. Para além de mais de 4 em 10 inquiridos (42%) afirmarem estar a aumentar a sua atividade física, um terço (33%) dizem estar mais focados em atividades "self-fcare" – como, por exemplo, tratamentos de beleza – em comparação com o ano anterior.

MAIS CONTÁGIOS

A incidência de casos de covid-19 já se encontra a aumentar e pode aumentar ainda mais a partir do outono. Com o regresso à escola e ao trabalho, numa época que se prevê de chuva e frio, que obriga a uma maior presença em espaços fechados e de menor ventilação, há agora um ambiente mais favorável e propício aos contágios. "Atendendo a que se trata de um vírus respiratório e tendo também em conta o que aconteceu nos dois anos de pandemia, diria que é expectável um aumento da incidência a partir do outono", admite o Dr. Miguel Castanho, especialista do Instituto de Medicina Molecular (IMM) da Universidade de Lisboa.

MUDANÇA DE HÁBITOS ALIMENTARES

Promover uma mudança de hábitos alimentares, que passa pela redução do consumo de carnes vermelhas e processadas, através do consumo de produtos inovadores à base de insetos comestíveis e leguminosas? O desafio está lançado! A intervenção Change Eat! - Jantar Proteínas Alternativas! irá decorrer no Porto, entre outubro e dezembro deste ano.

Embora o foco no bem-estar pessoal não seja algo novo, é cada vez mais encarado como essencial e não negociável para os consumidores, mesmo em tempos onde muitos sofrem com pressões financeiras

HOLMES PLACE
PREMIUM FITNESS CLUBS
COMECE HOJE
AGRADEÇA AMANHÃ
VER OFERTA
MARCA Nº1
ESCOLHA
CONSUMIDOR
'22
HEALTH CLUB

ALIMENTOS PARA UMA SAÚDE DE FERRO

APARELHO DIGESTIVO

Após o processo de digestão no estômago, os alimentos passam para o intestino delgado, local onde a pasta alimentícia se decompõem em vários nutrientes, seguindo para a circulação sanguínea, a qual se encarrega de reparti-los pelos vários tecidos. Os resíduos passam para o intestino grosso, cuja missão é a de absorver a água e espessar as fezes para a excreção.

Tudo o que chega ao intestino grosso deve ser humedecido, caso contrário sofre-se com problemas de obstipação.

ALIADOS

- **FIBRAS:** ajudam a combater a obstipação, facilitam a assimilação das gorduras e diminuem o risco de sofrer de cancro do estômago e de hemorroidas. Coma cereais integrais, leguminosas, frutas e verduras.
- **ÁCIDO FÓLICO:** previne o cancro do cólon e da próstata. Coma legumes de folha verde, feijões, gérmen de trigo e espargos.
- **CÁLCIO:** reduz o risco de cancro do cólon. Coma produtos lácteos (sobretudo iogurtes) e sardinhas em conserva.
- **VITAMINA A E C:** reduzem o risco de cancro da boca, laringe e esófago.
- **ÁGUA:** beba, pelo menos, 2 litros de água por dia, para ajudar o trânsito intestinal.

EVITE OS INIMIGOS

- Evite alimentos industriais, que contêm muitos aditivos e gorduras, os quais dificultam a digestão.
- Evite os alimentos fumados e mal curados, pois aumentam o risco de cancro do estômago.
- Não ingira alimentos muito frios ou muito condimentados.

AJUDA EXTRA

- **Roseira-brava, anis-verde, salgueiro e arando combatem a diarreia.**
- **Funcho e malva combatem a obstipação.**
- **Erva-luísa, camomila, poejo e funcho são boas para a digestão.**
- **Malva e camomila evitam a acidez gástrica.**

CÉREBRO

O cérebro é o verdadeiro centro de operações do corpo humano. Cada um de nós nasce com cerca de 100.000 milhões de células cerebrais (neurónios), mas não é este exército que faz com que o cérebro seja superior ou mais potente que os computadores, mas sim a quantidade de conexões existente entre essas células.

Quando este órgão falha, os resultados podem ir desde repetidos lapsos de memória, passando pela demência e sinais de senilidade, até à doença de Alzheimer.

ALIADOS

- **ÁCIDOS GORDOS ÓMEGA 3:** previnem a formação de coágulos de sangue, que podem obstruir as artérias que irrigam o cérebro, dando origem a acidentes vasculares cerebrais. Coma salmão, cavala e sardinhas.
- **VITAMINA B:** assegura a transmissão dos impulsos nervosos. Coma cereais integrais, legumes e carne em geral.
- **PROVITAMINA A:** ajuda a combater os lapsos de memória. Coma vegetais e frutas, dando preferências aos de cor amarela, laranja e vermelha.
- **VITAMINA E:** aumenta o fluxo de oxigenação do cérebro; o seu poder antioxidante combate a ação dos radicais livres. Além disso, reduz o risco de padecer de hemorragias cerebrais. Ingira óleos de frutos e sementes, gema de ovo e gérmen de cereais.
- **VITAMINA C:** os seus antioxidantes evitam a perda de memória. Coma laranja, limão e kiwi.

SE QUER QUE TODOS OS SEUS ÓRGÃOS FUNCIONEM CORRETAMENTE, PODE E DEVE DAR UMA AJUDA. COMO? COM A INGESTÃO DOS ALIMENTOS QUE OS PROTEGEM E AUXILIAM. AQUI DEIXAMOS UMA LISTA DOS ALIMENTOS DOS QUAIS NÃO DEVE PRESCINDIR. TODAS AS PARTES DO SEU CORPO VÃO AGRADECER-LHE, PROPORCIONANDO-LHE UMA SAÚDE DE FERRO.

- **ALIMENTOS RICOS EM FÓSFORO, MAGNÉSIO, IODO, COBRE E SELÉNIO:** aumentam a agilidade mental. Coma peixe, frutos secos, produtos lácteos, cereais integrais, legumes, marisco e sal.

OS MELHORES ALIMENTOS

- **AÇÚCAR:** estimula a libertação de acetilcolina, um neurotransmissor que desenvolve as capacidades da memória. Isto não significa que se deva ingerir em excesso (que poderia originar amnésia): a quantidade diária ideal para que o cérebro funcione a 100 por cento é de 4 a 5 colheres. Também pode recorrer a outros alimentos ricos em glucose, como o mel ou as uvas, que são igualmente uma fonte de vitaminas e minerais. O chocolate, em particular, estimula a atividade intelectual.
- **AZEITE E ALHO CRU:** ajudam a evitar as falhas de memória.
- **LECITINA DA SOJA:** o seu elevado teor de fosfatidilcolina favorece a interconexão dos neurónios e melhora a capacidade de memória.
- **SEMENTES DE SÉSAMO:** são ricas em lecitina e apropriadas para situações de grande esforço intelectual.

AJUDA EXTRA

- **GINSENG: melhora a memória.**
- **ALECRIM: estimula as funções cerebrais.**
- **MENTA: tónico nervoso.**
- **ANIS: fortalece o sistema nervoso**
- **MANJERICÃO: muito utilizado entre os estudantes, como aromaterapia, já que desperta a memória.**

CORAÇÃO

O sistema cardiovascular transporta o sangue ao coração, a partir do qual é bombeado para os pulmões e, depois, para todo o corpo, carregado de oxigénio e nutrientes e livre de toxinas.

Quando se sofre de arteriosclerose ou doença coronária, as artérias que levam o sangue ao coração ficam obstruídas com placas, podendo, inclusive, resultar em ataque cardíaco.

ALIADOS

- **VITAMINA A:** protege das doenças coronárias. Coma cenouras, damascos, espinafres, tomates e uvas.
- **VITAMINA C:** como antioxidante que é, previne a oxidação das gorduras, responsáveis pela formação de placas nas artérias. Coma brócolos, citrinos e kiwis.
- **VITAMINA E:** favorece a circulação sanguínea. Coma: azeites e óleos de frutos e de sementes, gema de ovo e gérmen dos cereais.
- **MAGNÉSIO:** protege de possíveis coágulos sanguíneos. Coma feijão-verde, milho, brócolos, cenouras e couve-flor.
- **ÁCIDOS GORDOS ÓMEGA 3:** protegem da arteriosclerose. Coma peixes gordos.

OS MELHORES ALIMENTOS

- **BRÓCOLOS:** o seu elevado teor em vitamina C e potássio e a quase total ausência de gordura mantém afastadas as patologias cardiovasculares.
- **CHOCOLATE:** o seu conteúdo em polifenol torna o sangue mais fluido e diminui o risco de tromboses.
- **ALHO:** é um aliado do coração. Promove a circulação sanguínea e reduz o colesterol.
- **TOMATE:** o licopeno combate a arteriosclerose.
- **UVAS:** ricas em polifenol, reduzem as doenças cardiovasculares.

AJUDA EXTRA

A erva-cidreira e a flor de laranjeira, em infusão, combatem as arritmias.

FÍGADO

O fígado é o grande purificador do organismo: a sua missão é transformar determinados componentes da alimentação em substâncias assimiláveis. Filtra o sangue e depura todos aqueles resíduos que, de outro modo, seriam muito prejudiciais para a saúde, assim como as toxinas que resultam do trabalho do sistema imunitário, resíduos de medicamentos, álcool e outras impurezas. Além disso, facilita a digestão, segregando mais de um litro de bílis por dia.

Os primeiros sintomas de falha hepática são a fadiga constante e falta de concentração. Também se torna visível pela cor amarelada que os olhos adquirem, pelos cabelos que caem com maior facilidade e as palmas das mãos que ficam avermelhadas.

ALIADOS

- **VITAMINA A:** o seu elevado poder desintoxicante ajuda no trabalho de eliminação de substâncias nocivas. Coma peixes gordos, leite, manteiga e frutas amarelas (sobretudo alperce, melão e marmelo).
- **VITAMINA C:** destrói toxinas do organismo, especialmente algumas das mais prejudiciais ao fígado. Coma citrinos, tomates, pimentos, batatas, brócolos, salsa, espinafres, morangos e couve-flor.
- **VITAMINA E:** reforça a ação da vitamina C e estimula a regeneração celular. Coma: óleos vegetais, gérmen de trigo, cereais, nozes, amêndoas e vegetais de folha verde.

EVITE OS INIMIGOS

- Os alimentos ricos em gorduras saturadas (produtos lácteos e ovos) caem no fígado como bombas.
- Evite os produtos em conserva e os alimentos muito processados.
- O álcool, os contracetivos orais e o abuso de medicamentos dificultam as funções hepáticas.

AJUDA EXTRA

Sem dúvida, a alcachofra é dos melhores alimentos, já que estimula a secreção de bílis, tonifica e protege o fígado. Também pode tomar infusões de alcachofra.

O fígado é o grande purificador do organismo: a sua missão é transformar determinados componentes da alimentação em substâncias assimiláveis

Win-Fit® crómio 200 µg

CONTROLO DOS NÍVEIS DE AÇÚCAR

200 µg CRÓMIO

20 µg VIT. D3

30 cápsulas

1 cápsula/dia

Agora em CÁPSULAS!

REFORÇO DO SISTEMA IMUNITÁRIO

Disponível em Farmácias e Espaços de Saúde

Suplemento alimentar. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e de um modo de vida saudável.

AMPLI PHAR Acreditamos em Self Care

www.ampliphar.com

www.winfitcromio.pt

PULMÕES

Pelos pulmões passam cerca de 13 mil litros de ar, todos os dias. Através da boca e do nariz, o ar chega aos brônquios e, a partir destes, já purificado do dióxido de carbono, atinge o sangue, onde os glóbulos vermelhos fixam o oxigénio, transportam-no e fazem-no circular por todas as células do organismo.

ALIADOS

- **VITAMINA A:** protege as paredes pulmonares. Coma cenouras, damascos, alperces, espinafres, abóboras e nabos.
- **VITAMINA C:** favorece o transporte do oxigénio. Coma brócolos, couves-de-bruxelas, maçãs e morangos.
- **VITAMINA B9 OU ÁCIDO FÓLICO:** reduz o risco do cancro de pulmão. Coma espinafres, grão, couve-flor e alface.

EVITE OS INIMIGOS

- É óbvio que se fumar está a oferecer aos pulmões um ar impuro e viciado.
- Mantenha o ambiente em casa húmido, já que o ar demasiadamente seco irrita os brônquios.
- Procure respirar pelo nariz e não pela boca. A penugem da mucosa nasal é o primeiro filtro por onde o ar passa, enquanto, se respirar pela boca, o ar entra diretamente para os pulmões, carregado de partículas nocivas.
- Não sustenha a tosse nem o muco, eles são a prova de que os pulmões estão em bom funcionamento. Para ajudar a que funcionem melhor, experimente fazer algumas inalações de vapores de óleos essenciais.

AJUDA EXTRA

- **A pulmonária, como o seu nome indica, combate os problemas respiratórios; pode tomá-la através de uma infusão.**
- **O tomilho é expetorante e antissético; pode tomá-lo através de infusões ou inalações.**
- **O eucalipto exerce um efeito balsâmico sobre os pulmões irritados; geralmente, é utilizado para inalações.**
- **O chá verde é um bom dilatador dos brônquios. Faça uma infusão.**

RINS

O sangue passa, diariamente, mais de 300 vezes através dos canais dos rins, onde é filtrado. Nesse processo, resgata as substâncias úteis para o organismo e elimina os restos tóxicos, como a ureia, através da urina.

Sem um aparelho renal em perfeitas condições, o organismo não é capaz de eliminar os dejetos que produz. Uns rins em bom estado de funcionamento produzem entre 1 e 2 litros de urina por dia, ainda que esta quantidade varie de pessoa para pessoa.

Controle o consumo de proteínas animais, que fazem os rins trabalhar a dobrar; cuide da sua hipertensão, porque é nefasta para os rins

ALIADOS

- **CÁLCIO:** antigamente, eram desaconselhados alimentos ricos em cálcio para as pessoas que sofriam de problemas renais; estudos mais recentes demonstram que o cálcio ajuda, precisamente, a evitar esses problemas. Coma produtos lácteos magros, sardinhas e amêndoas.
- **POTÁSSIO E MAGNÉSIO:** previnem a formação da chamada pedra no rim. Coma fruta (banana e sumo de laranja) e verduras.
- **ÁGUA:** beber, pelo menos, 2 litros de água por dia favorece a atividade renal.

EVITE OS INIMIGOS

- Controle o consumo de proteínas animais, que fazem os rins trabalhar a dobrar.
- A cistite (inflamação da bexiga), quando não cuidada, pode tornar-se crónica. É muito comum nas mulheres e um grande perigo para os rins, já que as bactérias da bexiga são capazes de subir pelas vias urinárias até estes órgãos.
- Cuide da sua hipertensão, porque é nefasta para o tecido renal.

AJUDA EXTRA

As infusões de chá, em geral, são depurativas. A planta da hortelã favorece a eliminação de água e das pedras renais. Além de ótimos diuréticos, os diversos chás são bons purificadores dos rins.

Win-Fit® multi

+ ENERGIA
&
+ VITALIDADE

PARA TODOS OS DIAS

Disponível em Farmácias e Espaços de Saúde

Suplemento alimentar. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e de um modo de vida saudável.

AMPLI PHAR Acreditamos em Self Care

winfitmulti.pt

Cuidado com a ANEMIA!

CANSA-SE FACILMENTE E SENTE-SE COM POUCA ENERGIA OU COM A MORAL DE RASTOS? PODE TRATAR-SE DE UMA ANEMIA. O TRATAMENTO NÃO É COMPLICADO, MAS O MELHOR É TENTAR PREVENI-LA, COM UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA.

AS MULHERES TÊM MAIS PROBABILIDADES de virem a sofrer de anemia, devido, sobretudo, à perda de sangue que ocorre regularmente, durante a menstruação.

Por outro lado, muitas mulheres preocupam-se excessivamente com a linha e privam-se de alguns alimentos, que são fundamentais para manter o bom nível de glóbulos vermelhos. Uma em cada quatro adolescentes é propensa à anemia, razão pela qual este assunto não deve ser descurado.

DÉFICE DE FERRO

O défice de ferro é a principal causa da anemia, mas não é a única. Esta situação pode dever-se, também, à falta de folatos, de vitaminas B6, B12 ou C, de proteínas ou de cobre. Por vezes, são certas doenças que estão na origem da anemia. O melhor é tirar as dúvidas e consultar o médico, o qual solicitará uma análise ao sangue.

Há alguns sintomas prévios à anemia, os quais indicam que o organismo tem falta de ferro: cansaço e perda de energia, falta de ânimo, mau humor e pouco apetite

O QUE COMER, O QUE EVITAR?

SIM
- Carnes vermelhas, aves, fígado
- Legumes verdes frescos
- Moluscos

NÃO
- Cereais integrais
- Chá
- Café

COM SABER SE ESTÁ ANÉMICA?

Há alguns sintomas prévios à anemia, os quais indicam que o organismo tem falta de ferro. Por exemplo: cansaço e perda de energia, falta de ânimo, mau humor e pouco apetite.

Se se sentir assim, comece por reforçar a sua dieta, com alimentos ricos em ferro. Se, além disso, tiver dores de cabeça frequentes, aftas na boca ou na língua, se perde muito cabelo, se sofre de obstipação ou diarreia ou se sente náuseas depois de comer, então vá ao médico. Pode tratar-se, de facto, de uma anemia.

A anemia provoca debilidade, mau humor, cansaço e, inclusive, depressão. Quando é mais grave, pode causar palidez, palpitações, dificuldade para respirar e vertigens, bem como inchaço e dores nos pés e nas pernas.

FONTES DE FERRO

O fígado é uma boa fonte de ferro, mas não é a única, para além de que pode não ser segura a ingestão de vísceras de animais. De qualquer modo, o ferro existe em todas as carnes vermelhas, aves e peixes e, também, nos legumes verdes.

Os legumes, em geral, têm bastante ferro e folatos. As lentilhas, em particular, combinadas com carne magra, são excelentes para combater a anemia.

De forma geral, todos os legumes de folha verde têm, mais ou menos, a mesma quantidade deste elemento. A erva aromática que tem, de facto, três vezes mais ferro, é a salsa: 24 gramas de salsa têm mais ferro do que 200 gramas de costeletas de porco e, além disso, tem incluída a vitamina C, além de folatos, que aumentam a sua absorção.

FIBRAS PREJUDICAM A ABSORÇÃO?

As fibras não prejudicam diretamente a absorção de ferro. O que acontece é que, se ingeridas em excesso ou se a dieta não for suficientemente variada, podem dificultar a sua fixação. É o caso dos vegetarianos, que preferem alimentos com muita fibra, como os legumes e os cereais integrais, que retêm o ferro e, por isso, tornam mais difícil a sua absorção.

BASTA COMER DE TUDO

Uma dieta diversificada previne a anemia. Mas uma vez instalada, só é possível debelar a situação tomando complementos prescritos pelo médico, que podem apresentar-se sob a forma de comprimidos, ampolas ou, inclusive, injeções de ferro ou folatos, conforme o tipo de anemia.

A vitamina C ajuda a fixar o ferro. Por isso, é conveniente tomar sumo de laranja ou ingerir outros alimentos ricos em folatos.

Quem é propenso à anemia, não deve tomar leite nem chá, às refeições. O cálcio do primeiro e os taninos do segundo reduzem a absorção do ferro. Mas isso não significa que se deixe de beber leite, uma vez que o cálcio também faz falta: basta não o combinar com os alimentos ricos em ferro.

Os moluscos são ricos em ferro e folatos de fácil absorção. O berbigão, por exemplo, tem 26 mg por cada 100 gr, enquanto o fígado de vitela tem pouco mais de 7 mg, para a mesma quantidade. Aos berbigões seguem-se, por ordem, as amêijoas, as ostras e os mexilhões. E têm poucas calorias!

Em resumo: faça uma alimentação equilibrada, sem embarcar em dietas da moda!

QUANTIDADES NECESSÁRIAS

IDADE	MÍNIMO DIÁRIO
MENINAS dos 11 AOS 18 ANOS	18 mg
MULHERES ATÉ AOS 50 ANOS	18 mg
Mulheres DEPOIS DA MENOPAUSA	10 mg
Homens ADULTOS	8 a 10 mg

Alimentos ricos em ferro (por 100 gr)

Tomilho seco	123 mg
Berbigão	26 mg
Pimento vermelho (paprika)	23 mg
Lentilhas	10 mg
Cacau em pó	10 mg
Mexilhões ao vapor	7,7 mg
Feijões cozidos	7,6 mg
Paté de fígado de aves	7,1 mg
Passas	3,6 mg
Carne de vaca assada	3,4 mg
Avelãs	3,2 mg
Espinafres ao vapor	1,7 mg
Feijões-verdes cozidos	1,6 mg

Bem-estar, bem trabalhar

...OU COMO CURAR O "CALCANHAR DE AQUILES" DA ECONOMIA PORTUGUESA

NUNCA É DEMAIS RECORDAR A NOÇÃO DE QUE O BEM-ESTAR E A PRODUTIVIDADE ANDAM DE MÃOS DADAS. EMBORA A IDEIA PAREÇA ÓBVIA, IMPORTA FRISÁ-LA, PORQUE, EM PORTUGAL, A PRODUTIVIDADE AINDA É O "CALCANHAR DE AQUILES" DA ECONOMIA, E É GRANDEMENTE INFLUENCIADA PELO GRAU DE BEM-ESTAR INDIVIDUAL DOS COLABORADORES.

DE ACORDO COM A OCDE (Organização para a Cooperação e Desenvolvimento), Portugal ocupa o 3º pior lugar da Zona Euro no que diz respeito à riqueza gerada por cada hora de trabalho. Mais: os portugueses trabalham mais por menos remuneração. Estamos entre os cinco países (juntamente com Roménia, Espanha, Luxemburgo e Itália) com maior risco de pobreza entre trabalhadores. Em 2019, em Portugal, 11% da população empregada era considerada pobre, ou seja, vivia com rendimentos inferiores ao limiar de risco de pobreza.

Além disso, somos o terceiro país da União Europeia com a maior percentagem de pessoas acima dos 64 anos ainda ativas no mercado de trabalho, apenas atrás da Estónia e da Irlanda, e com o dobro da média da UE (11,7% em Portugal vs. 5,7% entre os 27 países comunitários). Não admira, por isso, que sejamos o país da União Europeia onde os trabalhadores mais correm o risco de sofrer "burnout", segundo o portal "Small Business Prices".

PELA
DRA. MANUELA ABREU

Diretora do Departamento de Nutrição da Nutrium

É PRIORITÁRIO INVESTIR NA SAÚDE DOS TRABALHADORES

Por todos estes motivos, investir na saúde dos trabalhadores portugueses é cada vez mais prioritário e traz um retorno quase imediato a vários níveis.

Atentas a esta problemática, muitas empresas têm recorrido à implementação de programas focados na atividade física e na nutrição, por exemplo, como forma de aumentar a satisfação pessoal e profissional e, consequentemente, a produtividade dos colaboradores.

Vejamos alguns exemplos de casos reais:

- José Alves sofreu de síndrome do intestino irritável durante 15 anos, procurou ajuda médica, fez exames, terapias e medicação, mas nada resultou. Este ano começou a ser acompanhado por um programa de nutrição concedido pela empresa onde trabalha e, em 3 meses, controlou o seu problema. Afirma ser mais produtivo porque perde menos tempo em idas à casa de banho e trabalha com mais concentração por já não sofrer de dores abdominais e cólicas;

É urgente ajudar os trabalhadores portugueses a encontrar a satisfação pessoal que os levará a um maior sucesso a nível profissional

- Daniel Almeida decidiu também experimentar as consultas de nutrição gratuitas oferecidas pela sua empresa. Afirma que nunca teria procurado um nutricionista por iniciativa própria, porque sempre achou que estava bem. Descobriu então que estava com peso abaixo do indicado e iniciou um processo de aumento de peso que, em alguns meses, se traduziu num ganho de 4kg de massa muscular. Hoje, sente mais energia ao longo do dia, não só no trabalho, mas também na sua vida pessoal, tendo conquistado uma relação mais saudável com a sua alimentação e o seu corpo;
- André Santos perdeu 28kg no total, também com a ajuda de um programa dentro da sua empresa. Considera que esta mudança permitiu aumentar os seus níveis de concentração e energia durante o dia e tornou-o mais disciplinado – o que ajudou também ao aumento da produtividade.

ACOMPANHAMENTO POR UM NUTRICIONISTA

O acompanhamento por um nutricionista pode ser útil em diversos casos, não só no combate a patologias, mas também para melhorar a saúde dos trabalhadores.

Algumas empresas conciliam estes programas com iniciativas que promovam a atividade física dos colaboradores, o que também se torna cada vez mais importante, considerando que Portugal está entre os países da União Europeia com menores níveis de atividade física, de acordo com um relatório divulgado pelo European Heart Network em 2020.

SAÚDE MENTAL DEVE SER OUTRA DAS APOSTAS

Além do impacto no bem-estar físico, estas iniciativas melhoram a saúde mental dos colaboradores, com ganhos ao nível da autoestima, confiança e motivação, em concreto. Ainda assim, a saúde mental deve ser outra das apostas específicas das empresas, no sentido de garantir um cuidado completo junto dos seus colaboradores. Pequenas soluções podem fazer muita diferença.

É, pois, urgente pensar sobre estas possibilidades e ajudar os trabalhadores portugueses a encontrar a satisfação pessoal que os levará a um maior sucesso a nível profissional. Em última instância, é a economia portuguesa que está em causa e é ela que ganha com estes programas. Afinal, há uma verdade incontornável no mundo laboral: "bem-estar é bem trabalhar".

Comer peixe

PORQUE É TÃO IMPORTANTE?

O PEIXE É UM ALIMENTO BASTANTE NUTRITIVO E SAUDÁVEL, QUE PODE E DEVE SER CONSUMIDO, PELO MENOS, DUAS VEZES POR SEMANA. CONHEÇA OS SEUS MUITOS BENEFÍCIOS PARA O ORGANISMO E A SAÚDE.

PARA QUE A ALIMENTAÇÃO QUOTIDIANA seja mais rica e saudável, os nutricionistas aconselham o consumo de peixe, visando a redução da ingestão de ácidos gordos saturados – que são provenientes da maioria das carnes – e o aumento dos ácidos gordos polinsaturados ómega 3, de vitaminas e de sais minerais, que provêm da ingestão de peixe.

PROTEÍNAS DE ALTO VALOR BIOLÓGICO

Por serem ricos em aminoácidos essenciais – compostos não produzidos pelo nosso organismo –, os peixes apresentam proteínas de elevado valor biológico. Para além disso, as proteínas dos peixes são de fácil digestibilidade, favorecendo o processo da digestão.

Em geral, os peixes têm menos gordura do que a maioria das carnes de vaca e de porco. A percentagem de lípidos da maioria dos peixes encontra-se entre os 0,2 e os 23,7%. Esta percentagem pode variar de acordo com a espécie, o género, a idade, o tipo de alimentação e a estação do ano (verão ou inverno), entre outros fatores. Assim, os peixes podem ser classificados, segundo a percentagem de gordura, em:

- Baixo teor de gordura: menor que 2%
- Médio teor de gordura: de 2 a 5%
- Elevado teor de gordura: acima de 5%

Os peixes de carne clara – como bacalhau, corvina, carpa, dourada, garoupa, linguado ou pescada – apresentam uma menor quantidade de lípidos do que os de carne escura – como atum, anchova, arenque, cavala, sardinha ou salmão.

RICOS EM ÁCIDOS GORDOS ÓMEGA 3

O tipo de gordura predominante no peixe é a polinsaturada, ao passo que nas carnes vermelhas encontra-se a gordura do tipo saturada. Vários estudos científicos já comprovaram que a gordura saturada, quando consumida em grande quantidade, pode ser prejudicial para o sistema cardiovascular.

Relativamente à gordura polinsaturada, destacam-se os ácidos gordos ómega 3, devido aos muitos benefícios que proporcionam à nossa saúde, designadamente a diminuição do risco de doenças cardiovasculares e de acidentes vasculares cerebrais (AVC), diminuição da tensão arterial, ação anti-inflamatória, diminuição dos níveis dos triglicéridos e do colesterol total no sangue.

Os ácidos gordos ómega 3 estão presentes em maior quantidade nos peixes de águas salgadas e frias, como atum, arenque, bacalhau, sardinha e salmão. Os de águas doces também apresentam ómega 3, mas em quantidades mais baixas, quando são comparados com os primeiros.

Incluir ou aumentar o consumo de peixe é um bom hábito para obter os benefícios que os seus nutrientes essenciais fornecem

VITAMINAS E SAIS MINERAIS

Os peixes apresentam quantidades razoáveis de vitaminas lipossolúveis (solúveis em gorduras), como a vitamina A (necessária para uma boa visão), E (fundamental para a manutenção da pele e dos músculos) e, principalmente, a D (necessária para o crescimento e a resistência dos ossos).

Mas os peixes também são ricos em vitaminas hidrossolúveis (solúveis em água), como a niacina – importante nas reações químicas para a produção e libertação de energia – e o ácido pantoténico – essencial no metabolismo das proteínas, dos hidratos de carbono e das gorduras.

Além das vitaminas, os peixes contêm vários minerais importantes, como o sódio, potássio, magnésio, cálcio, ferro, fósforo, iodo, flúor, selénio e manganés.

COMO COMER PEIXE

Outra grande vantagem dos peixes, em relação às carnes de vaca e de porco, é a facilidade com que podem ser preparados. Por exemplo, o peixe fresco é cozinhado em muito pouco tempo e pode ser utilizado em diversas preparações: panado, assado, ensopado, cozido, grelhado, frito, salteado e até mesmo cru – desde que seja proveniente de um fornecedor com boas condições higieno-sanitárias e que seja de grande confiança.

Também podem ser adquiridos em conserva (enlatados), congelados, salgados (bacalhau) ou defumados (arenque, salmão ou truta).

NA HORA DE COMPRAR

É necessário ter alguns cuidados na hora de comprar e conservar este tipo de alimento:

- **O peixe deve ter os olhos brilhantes;**
- **Quando pressionado com os dedos, não devem ficar marcas no corpo. A carne fresca é elástica e firme;**
- **As guelras têm de ser avermelhadas ou rosadas;**
- **As escamas devem ser brilhantes e estar bem aderentes à pele;**
- **Adquira o peixe inteiro e limpo (sem vísceras);**
- **Não compre peixe em locais ao ar livre, porque este deve ser mantido a baixas temperaturas, para que não se deteriore;**
- **Se for congelado, o pacote deve estar hermeticamente fechado e não pingar; confirme o peso;**
- **Se for enlatado (em conserva), a lata não deve estar amolgada, inchada ou enferrujada; repare na data de validade.**

COMO CONSERVAR

PEIXE FRESCO – Graças à sua extensa de costa oceânica, Portugal tem uma antiga tradição no consumo de peixe, que sempre permitiu com que este fosse confecionado e ingerido ainda fresco.

Depois de bem arranjado, coloque o peixe num saco plástico bem fechado e guarde no frigorífico, logo após a compra. É recomendável consumi-lo no prazo máximo de dois dias.

PEIXE CONGELADO – Para congelar, lave os pedaços do peixe (regra geral, os filetes, os lombos ou outra porção do peixe), sem vísceras, sob água corrente. Depois, enxague e elimine o excesso de água. Coloque as porções que serão preparadas em sacos plásticos e leve-as ao congelador. Consuma no prazo máximo de um mês.

Para descongelar, coloque o peixe no frigorífico. Nunca o descongele à temperatura ambiente, nem com água corrente. As postas e os filetes congelados também podem ser preparados sem haver descongelamento; para isso, basta aumentar o tempo de cozedura do alimento. Depois de descongelar qualquer tipo de peixe, não o volte a congelar.

COMO TORNAR A pizza mais saudável?

QUEM NÃO GOSTA DE PIZZA? O PROBLEMA É O EXCESSO DE CALORIAS E DE GORDURAS SATURADAS. SAIBA COMO TORNAR ESTE PRATO MAIS SAUDÁVEL E IGUALMENTE DELICIOSO.

A PIZZA É UMA RECEITA que consiste numa base de massa fermentada com farinha de trigo coberta com molho de tomate e ingredientes variados que podem incluir vários tipos de queijo, carne e especiarias.

Devido ao teor de hidratos de carbono e gordura muito elevados, este prato típico italiano acaba por se tornar num alimento com uma densidade calórica bastante elevada, podendo ultrapassar as 1000 kcal por pizza.

No entanto, existem alternativas para que continue a desfrutar desta receita, sem comprometer todo o esforço feito nos dias e semanas anteriores. Para além de poder fazer a sua própria receita em casa, mesmo em restaurantes existem opções mais saudáveis do que outras.

OPÇÕES MAIS SAUDÁVEIS

Geralmente, as opções mais saudáveis e menos calóricas incluem alimentos como queijos brancos, rúcula, tomate, cogumelos, legumes, fruta, frango, atum e ovo, para além de bordas sem recheio e base fina.

Este tipo de alimentos oferece mais fibra, o que possibilita a sensação de saciedade mais rapidamente, fazendo com que se ingiram menos fatias de pizza durante a refeição. Por outro lado, as carnes magras e o peixe também são opções interessantes e alternativas ao bacon ou fiambre, por apresentarem um teor de gordura bastante mais reduzido.

As pizzas que devem ser consumidas com uma maior moderação incluem alimentos como bacon, quatro queijos, queijo cheddar ou natas, uma vez que, para além de apresentarem um valor calórico muito elevado, apresentam também um maior teor de gordura saturada, que não é nutricionalmente interessante.

PIZZA CASEIRA

A forma realmente mais saudável de comer pizza é fazê-la em casa.

A base da pizza, geralmente rica em farinhas refinadas, é o que dá a esta receita um alto teor de hidratos de carbono.

É possível fazer uma base mais saudável e também com um baixo teor de hidratos de carbono. As opções vão desde utilizar claras de ovo, quinoa e aveia ou couve-flor como ingrediente principal na base.

Por outro lado, optar pela tradicional massa de trigo não tem que ser uma má opção. Utilizando farinhas integrais, que possuem um maior teor de fibra, vai haver uma maior saciedade em comparação com as farinhas de trigo refinadas.

Feita a base, o molho de tomate a utilizar pode ser caseiro ou de compra, desde que não tenha adição de outros ingredientes para além do tomate e de sal.

Os ingredientes que colocar como topping vão ditar quão calórica acaba por ficar a pizza, pelo que é preferível optar por aqueles que produzem uma sensação de saciedade no final da refeição e que têm um teor de gorduras saturadas mais baixo.

É importante não esquecer que, não comendo pizza com muita frequência, pode optar pela que mais gosta sem ter de pensar em calorias, uma vez que uma alimentação saudável e equilibrada também deve dar espaço a alimentos e receitas que, apesar de não serem tão ricos do ponto de vista nutricional, alimentam bastante a alma!

PELA
DRA. CATARINA SOFIA CORREIA

Nutricionista

Win-Fit®

ÓMEGA 3
+
ÓMEGA 6
+
ÓMEGA 9

30 cápsulas

SAÚDE DO CORAÇÃO

Disponivel em Farmácias e Espaços de Saúde

Suplemento alimentar. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e de um modo de vida saudável.

AMPLI PHAR Acreditamos em Self Care

www.ampliphar.com

Essencial para a saúde dos ossos

A vitamina D é um nutriente essencial que apresenta inúmeros benefícios para a saúde, nomeadamente para a defesa imunitária, função muscular, ossos, dentes e saúde mental. O sol é a fonte mais rica em vitamina D, mas no outono e no inverno não é tão fácil sintetizar vitamina D através da exposição solar. Os suplementos são uma forma fácil de manter os níveis adequados desta vitamina durante todo o ano. BioActivo Vitamina D e BioActivo Vitamina D Forte contêm 1520 UI e 3000 UI de vitamina D3, respetivamente, dissolvida em azeite extraído a frio, para uma elevada absorção.

Viterra: o aliado de toda a família

Com o regresso às rotinas diárias, ao trabalho e à escola, por vezes, é necessário um boost extra de vitalidade e bem-estar. Viterra, marca de suplementos alimentares com mais de 50 anos de experiência, é o aliado essencial para garantir um regresso saudável. Viterra oferece uma gama completa de multivitamínicos adequada às exigências do dia a dia de cada faixa etária: Viterra Clássico, Júnior, Teenz, Homem, Mulher. Assim, toda a família pode retomar a sua rotina com mais energia, vitalidade e bem-estar.

Nobre lança primeira pizza e é vegetariana

A Nobre continua no caminho de disponibilizar aos seus consumidores opções vegetarianas e, por isso, a marca acaba de lançar a sua primeira pizza. Esta novidade faz parte da gama Nobre Vegalia e é feita de legumes assados e queijo curado. O desejo de pizza ao chegar a casa pode ser agora saciado com esta deliciosa opção com 0% de carne, 100% sabor, super rápida de fazer: precisa apenas de 10 minutos no forno e está pronta a comer.

Sumos 100% naturais Natural One

A marca brasileira de sumos 100% naturais Natural One chegou há um ano ao mercado nacional e já conquistou os consumidores portugueses com a sua gama única de sabores. O processo de produção inovador e patenteado, com a extração das frutas na planta e uma pasteurização de 8 segundos (flash leve) e com corrente refrigerada, permite realçar o sabor e mantém o produto fresco por mais tempo. A marca apresenta-se no mercado português com uma gama de cinco sumos, não concentrados e em embalagens de 300 e 900ml: Laranja, Goiaba, Pink Lemonade, Manga e Uva/Maçã.

Nestlé lança KitKat Vegan

KitKat Vegan é um produto vegan certificado e produzido com cacau de origem sustentável através do Nestlé Cocoa Plan, com certificação da Rainforest Alliance. Na criação desta alternativa vegan, KitKat conseguiu manter a inconfundível textura suave e o sabor do chocolate Nestlé.

Kindervital

CARÊNCIA DE CÁLCIO

E VITAMINAS

FORTIFICANTE GERAL

FALTA DE APETITE

Kindervital com frutos é um delicioso suplemento alimentar para crianças que fornece cálcio vital e vitamina D, necessários para o crescimento e desenvolvimento normais dos ossos.

O cálcio é um elemento vital do organismo que desempenha um papel importante no crescimento saudável dos ossos e dentes.

Kindervital com frutos é um extrato de plantas com Cálcio e 9 Vitaminas, sem corantes, sem conservantes, nem aromas artificiais, sem açúcar, sem lactose, sem glúten, sem álcool e apto para vegetarianos.

Em complemento de uma alimentação variada e equilibrada e de um modo de vida saudável

SOLMIRCO Laboratórios

Tel.- 219267200 - www.solmirco.pt

Síndrome do intestino irritável

EXERCÍCIO E DIETA AJUDAM A MELHORAR SINTOMAS FÍSICOS E PSICOLÓGICOS

O BEM-ESTAR FÍSICO E MENTAL, A PAR DA DIETA, PODEM TER UMA INFLUÊNCIA MUITO POSITIVA NOS SINTOMAS DA SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL (SII), UM DISTÚRBIO GASTROINTESTINAL FUNCIONAL QUE AFETA 10 A 25% DAS PESSOAS EM TODO O MUNDO E QUE, NO NOSSO PAÍS, ATINGE MAIS DE UM MILHÃO DE PORTUGUESES.

BEM-ESTAR FÍSICO NÃO SIGNIFICA TER DE TREINAR como se fosse correr uma maratona ou levantar pesos, mas sim escolher atividades físicas que, além de todos os benefícios que já conhecemos, como a melhoria da aptidão cardiovascular, possam garantir relaxamento e uma melhor gestão da ansiedade, muito presente nas pessoas que sofrem de síndrome do intestino irritável.

Meditação, yoga, pilates ou dança são algumas das atividades que o Movimento Intestino Feliz, dinamizado por profissionais de saúde, recomenda a quem sofre desta doença ainda pouco conhecida e que afeta mais mulheres do que homens.

AJUSTAR A ALIMENTAÇÃO

Os sintomas de SII podem variar de pessoa para pessoa, mas os mais comuns são a dor, inchaço abdominal, excesso de gases e períodos de prisão de ventre ou diarreia.

A alimentação é uma das formas mais comuns e simples de gerir alguns dos sintomas de SII, apesar de não estar comprovada a eficácia de todas as dietas e de não haver duas pessoas iguais.

Ajustar o consumo de fibras, com a ajuda de um nutricionista, pode ser o primeiro passo para aliviar os sintomas. Limi-

DICAS na cozinha e um exercício de relaxamento QUE PODE FAZER EM CASA

Até se ambientar à forma de cozinhar os alimentos que melhor se adequam ao seu intestino e aos seus gostos, o melhor é começar pelo básico antes de procurar receitas mais elaboradas. Isto é, faça grelhados temperados com sal, pimenta e ervas aromáticas, legumes no forno só com sal e azeite, peixe e carne cozidos, mas bem temperados ou regados com um molho de tomate caseiro (tomate fresco, refogado em azeite, com sal, pimenta e orégãos ou manjericão). E que tal uma salada de quinoa com legumes e ovo?

Se a ansiedade bater à porta e precisar relaxar, experimente deitar-se de costas num local confortável da casa e sem grandes distrações. Respire corretamente, pela barriga. Quando a respiração for mais natural, comece a tomar consciência e a relaxar os músculos do seu corpo – da cabeça, aos pés, de forma gradual, a cada expiração. Imagine-se num local calmo onde gostaria de estar deitada – uma praia, por exemplo. Vá adicionando detalhes ao local até se esquecer onde está realmente.

Quando se sentir mais confiante na cozinha, procure receitas e outras dicas que possam ser um bom apoio para viver a vida em pleno, sem receio de sair de casa por causa de um intestino que pode "desafinar" de forma inesperada. Por exemplo, conselhos para jantar fora com a família e amigos sem que a dieta limite a sua vida social, ou então conselhos para viagens, porque passear é também um bom remédio para o corpo e para a alma.

Ajustar o consumo de fibras, com a ajuda de um nutricionista, pode ser o primeiro passo para aliviar os sintomas

tar o consumo de fruta a três porções por dia, evitar açúcares ou adoçantes e fazer refeições regulares são alguns conselhos que também pode seguir.

RELAXAMENTO E POSTURA

Outro conselho importante dos especialistas do Movimento Intestino Feliz é respirar fundo, usando o nariz e a barriga. Daí que algumas atividades como a meditação e o yoga sejam fortemente recomendadas para o alívio dos sintomas físicos e psicológicos. Respirar fundo ajuda a reduzir a ansiedade e o stress e a oxigenar bem os órgãos. Respirar pela boca pode aumentar o ar que vai parar ao estômago, o que pode levar a inchaço.

Adotar uma postura correta é outra dica importante para enfrentar a SII. As posturas incorretas podem causar maior pressão sobre a zona abdominal. O yoga e o pilates, por exemplo, estão cheios de exercícios que ajudam a melhorar a postura, para além de ajudarem na gestão do stress e da ansiedade.

Além disso, deve dormir bem para ter mais energia, reduzir o stress e melhorar o metabolismo. Se fuma, saiba que o tabaco propicia o refluxo e a azia, alterando a sensibilidade do intestino.

DESMISTIFICAR A HEPATITE

É IMPORTANTE DESMISTIFICAR ESTA DOENÇA. QUE TIPOS HÁ? COMO SURGE? QUAIS OS SINTOMAS E O QUE SE PODE FAZER?

O FÍGADO É UM IMPORTANTE ÓRGÃO do sistema digestivo no nosso organismo. Tem como principais funções a participação na digestão, produção e armazenamento de substâncias essenciais ao organismo e desintoxicação.

A hepatite ocorre quando existe uma inflamação do fígado. Esta patologia é frequentemente causada por infeções virais, mas podem existir outras causas como a hepatite autoimune ou a tóxica, secundária a medicamentos, drogas, toxinas ou álcool. No caso da hepatite autoimune, acontece quando existe uma falha no sistema imunitário e o organismo produz erradamente anticorpos contra o tecido hepático.

Existem cinco tipos de hepatites virais: hepatites A, B, C, D e E, cada uma delas provocada por vírus diferentes. A hepatite A é sempre uma doença aguda a curto prazo, enquanto as hepatites B, C e D têm maior probabilidade de se tornarem contínuas e crónicas. A hepatite E é geralmente aguda, e pode ser particularmente perigosa em mulheres grávidas.

PELA
DRA. ANA MIRANDA

Médica internista nos Serviços Clínicos da Médis

HEPATITE A

A hepatite A é causada pelo vírus da hepatite A (VHA). Este tipo de vírus é frequentemente transmitido pelo consumo de alimentos ou água contaminados por fezes de uma pessoa infetada por hepatite A.

É comum em Portugal e, de uma forma geral, surge na infância ou no jovem adulto. A hepatite A é autolimitada e não evolui para doença crónica. A vacina está disponível e é recomendada para pessoas que viajam para países onde a doença é comum.

HEPATITE B

A hepatite B é transferida através do contacto com fluidos corporais infetados como o sangue, secreções vaginais ou esperma, contendo o vírus da hepatite B (VHB). O uso de drogas injetáveis, a relação sexual desprotegida com um parceiro infetado ou a partilha de lâminas ou objetos cortantes aumentam o risco de contrair hepatite B.

É talvez o tipo mais perigoso e grave, afetando milhões de pessoas em todo o mundo. Estima-se que em Portugal esta doença afete cerca de 1,0 a 1,5% da população.

Apesar de grave, a hepatite B pode ser prevenida pela vacinação, que tem uma eficácia de 95%. É administrada em três doses e faz parte do Plano Nacional de Vacinação, sendo por isso gratuita.

HEPATITE C

A hepatite C é provocada pelo vírus da hepatite C (HCV). É transmitida através do contacto direto com fluidos corporais infetados, geralmente através do uso de drogas injetáveis e contato sexual. Cerca de 70 a 80% dos doentes infetados evoluem para doença crónica; em 20% deles, a infeção pode levar a cirrose e cancro de fígado.

HEPATITE D

Também chamada de hepatite delta, a hepatite D é uma doença hepática grave causada pelo vírus da hepatite D (VHD). O VHD é contraído através do contacto direto com sangue infetado. É uma forma rara de hepatite que ocorre apenas em conjunto com a infeção por hepatite B, uma vez que o vírus da hepatite D não se consegue multiplicar sem a presença do vírus da hepatite B.

Embora não exista vacina para este tipo de doença, a vacina para a hepatite B também previne a infeção pelo vírus da hepatite D.

HEPATITE E

A hepatite E é uma doença transmitida pela água e causada pelo vírus da hepatite E (VHE). Transmite-se pelo consumo de água ou alimentos contaminados e geralmente não evolui para a cronicidade. Pode ser particularmente grave se for contraída por mulheres grávidas.

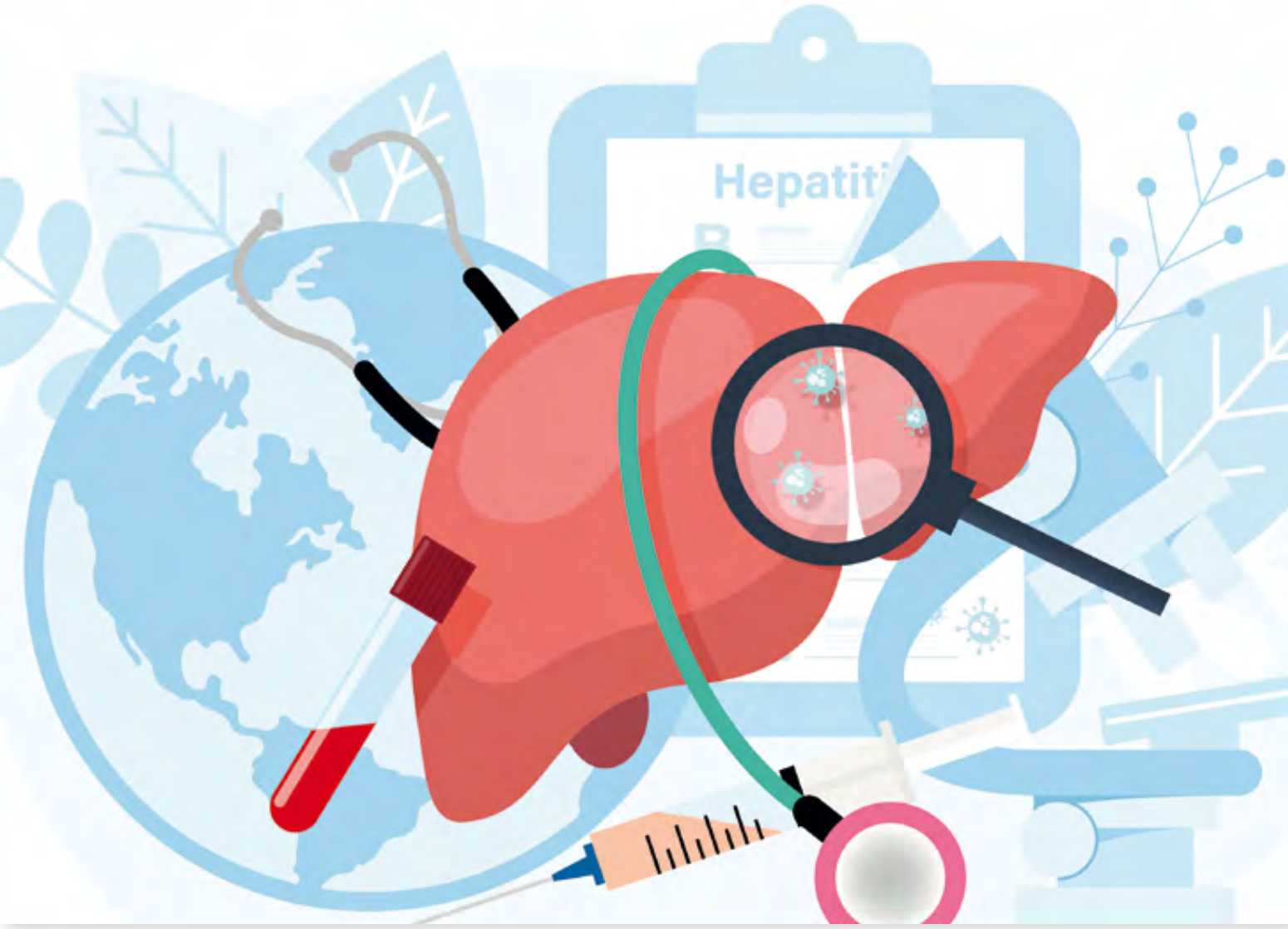
HEPATITES NÃO INFECIOSAS

Álcool e outros produtos tóxicos

O consumo excessivo de álcool pode causar danos irreversíveis no fígado, resultando em hepatite alcoólica, por lesão direta das células hepáticas. Com o tempo, podem surgir danos permanentes, levando a insuficiência hepática e cirrose.

A cirrose, que surge em 10-20% dos casos, é caraterizada pela substituição do tecido hepático normal por cicatrizes. Como resultado, a estrutura do fígado fica alterada, não sendo capaz de realizar as suas funções habituais.

O único tratamento eficaz é parar de consumo álcool. Diferentes toxinas são: medicamentos, sobretudo se em doses excessivas, drogas, venenos ou plantas.



Em muitos casos, a hepatite pode não ter manifestações sintomáticas: os sintomas podem não ocorrer até que os danos afetem a função hepática

Resposta do sistema imune

Em alguns casos, o sistema imunitário produz anticorpos que atacam as células do fígado. Esta inflamação contínua pode variar de leve a moderada, tendo na maioria das vezes repercussão na função hepática. É três vezes mais comum em mulheres do que em homens.

SINAIS E SINTOMAS

Em muitos casos, a hepatite pode não ter manifestações sintomáticas. Os sintomas podem não ocorrer até que os danos afetem a função hepática.

Quando ocorrem, sobretudo nas formas agudas, os sintomas incluem: fadiga, perda de apetite, perda de peso, peles e olhos amarelados (icterícia), urina escura, fezes claras e dores abdominais.

COMO PODE SER DIAGNOSTICADA

O diagnóstico da hepatite é feito em conjugação com a história clínica, exame objetivo, resultados de exames laboratoriais e ecografia abdominal. Em alguns casos, pode ainda ser necessária uma biopsia hepática.

PREVENÇÃO

Como na maioria das doenças, a melhor aposta é a prevenção:

- Ter uma boa higiene;
- Ter atenção e cuidado com os alimentos crus e a ingestão de água não potável, sobretudo nos países em desenvolvimento;
- Não partilhar objetos cortantes;
- Ter relações sexuais seguras através da utilização de preservativo;
- Optar pela vacinação nos casos em que existe;
- Não consumir bebidas alcoólicas em excesso, assim como drogas, plantas desconhecidas e medicamentos sem prescrição médica e fora das doses recomendadas.

TRATAMENTO

Quando a prevenção, não é possível, existem tratamentos que variam consoante o tipo de hepatite.

Nos casos de doença aguda, o tratamento passa por privação do agente em causa, repouso e dieta.

Nos casos de doença crónica, o tratamento é feito com recurso a medicamentos específicos que impedem a multiplicação do vírus.

NOVO TRATAMENTO alivia as dores nas articulações

SE SOFRE DE DORES NAS ARTICULAÇÕES, CONHEÇA A SOLUÇÃO NATURAL PARA TRATAR A CARTILAGEM DEGRADADA.

POR VEZES, TEM DORES quando subitamente se levanta da cadeira ou quando sobe ou desce escadas? Provavelmente, está a sentir os efeitos de osteoartrose, deterioração progressiva da cartilagem articular, que surge com a idade e provoca atrito ósseo e dor. Normalmente, a cartilagem serve de amortecedor ao choque e ao atrito, mas quando se desgasta perde a capacidade protetora. Mas isto pode ser evitado – sem medicamentos ou cirurgia.

GLUCOSAMINA E CONDROITINA: A SOLUÇÃO NATURAL PARA A CARTILAGEM DEGRADADA

A ciência descobriu que a combinação de sulfato de glucosamina e condroitina permitem travar a deterioração da cartilagem articular e até recuperar parte da cartilagem degradada.

A glucosamina é extraída do marisco (normalmente, da casca do camarão), ao passo que a condroitina é produzida a partir da cartilagem do tubarão ou pode ser de origem bovina.

Quando tomadas na forma de sulfato como suplemento, favorecem a síntese da cartilagem, deste modo impedindo a progressão da degradação da cartilagem articular.

Há alguns anos, um grupo de médicos reumatologistas e de outros profissionais de saúde europeus decidiu fazer uma revisão de todos os estudos científicos realizados com o sulfato de glucosamina. E ficaram admirados com a solidez e a amplitude da documentação, pelo que decidiram recomendar o sulfato de glucosamina como terapêutica de primeira linha do tratamento da osteoartrose do joelho, ligeira a moderada.

MELHORES EFEITOS COM SELÉNIO?

Recentemente, a ciência tem-se concentrado no selénio, um oligoelemento essencial que, ao que tudo indica, tem importância na fase inicial da osteoartrose.

Num estudo americano, com 940 participantes, investigadores concluíram que as pessoas com os níveis mais elevados de selénio apresentavam uma redução de 40% do risco de desenvolver osteoartrose do joelho, quando comparando com as pessoas que tinham níveis mais baixos.

Dado o baixo teor de selénio nos solos europeus, os cereais cultivados em Portugal são, também eles, pobres em selénio.

É seguro afirmar que o sulfato de glucosamina, juntamente com o sulfato de condroitina, é uma solução altamente eficaz e com efeitos comprovados na prevenção e tratamento da osteoartrose

SOLUÇÃO altamente eficaz

Atualmente, é seguro afirmar que o sulfato de glucosamina, juntamente com o sulfato de condroitina, é uma solução altamente eficaz e com efeitos comprovados na prevenção e tratamento da osteoartrose. E o selénio, um micronutriente essencial, tem uma função protetora.

Ao adquirir um suplemento, escolha aquele que combina estas substâncias e certifique-se que contém uma dose diária de 800mg de sulfato de condroitina (a dosagem que demonstrou resultados nos estudos científicos).

Fraturas

COMO EVITAR AS SEQUELAS

UMA SIMPLES FRATURA NÃO É GRAVE, MAS DEVE DAR-SE-LHE A IMPORTÂNCIA QUE MERECE PARA EVITAR DORES, DIFICULDADES DE MOVIMENTO E SEQUELAS PERMANENTES. SAIBA COMO ATUAR, DESDE A PREVENÇÃO E DOS PRIMEIROS SOCORROS À REABILITAÇÃO TOTAL.

A **PRINCIPAL MISSÃO DOS OSSOS** é atuar como sustentáculos do nosso corpo e dos nossos movimentos, embora também constituam uma armadura protetora de órgãos delicados como o cérebro, o coração ou os pulmões. Além disso, no interior dos ossos, encontra-se a medula óssea, sendo responsáveis pelo armazenamento e produção de substâncias tão importantes como o cálcio, o fósforo e os glóbulos vermelhos.

Quando se faz incidir sobre o osso uma força superior àquela que este pode suportar e se ultrapassa as suas propriedades elásticas, produz-se uma fratura, que pode ser total ou parcial. Muito frequentemente, as fraturas são causadas por acidentes traumáticos: as quedas violentas, os acidentes de desporto e os acidentes de viação são as circunstâncias mais comuns.

No entanto, também há fraturas espontâneas, no sentido em que não ocorre um episódio traumático significativo que as desencadeie. Esta circunstância pode acontecer no decurso de doenças como o raquitismo, a osteoporose, a osteomielite, as tuberculoses ósseas, as metástases, etc., as quais acarretam modificações da estrutura óssea.

RUTURA, ENTORSE OU LUXAÇÃO?

Os traumatismos ósseos podem derivar de uma pancada direta, que é o mais frequente, ou de um efeito de alavanca sobre um osso longo, devido a um movimento brusco ou uma flexão excessiva. As principais lesões que podemos sofrer são as fraturas, as luxações e as entorses.

- **Fratura** – É quando se produz a fratura do osso em vários fragmentos, que podem deslocar-se ou não.
- **Entorse** – Trata-se de uma lesão articular, que produz uma distensão ou estiramento excessivo de um ligamento, devido a um movimento forçado. Por cada centímetro que se alonga, é necessária uma semana de recuperação.
- **Luxação** – É uma lesão articular que se deve à saída do osso da sua cavidade natural, como consequência de um movimento forçado.

COMO SE RECONHECE UMA FRATURA?

Nas fraturas completas, os sintomas são, quase sempre, facilmente identificáveis: dor circunscrita, tumefação, impotência funcional, mobilidade anormal no foco de fratura, ruídos característicos e deformação na zona lesada – alongamento ou encurtamento, desvios laterais, rotações, etc.

CÁLCIO: vital para os ossos

Cerca de 90% da massa óssea forma-se graças ao cálcio e ao fósforo que incluímos na nossa alimentação. Portanto, até aos 25 anos, é aconselhável fazer uma dieta em que abundem estes minerais, pois é nessa fase que se produz a maior quantidade de massa óssea, um processo que, com o passar dos anos, irá diminuir.

Não obstante, passada a barreira dos 25 anos, deve continuar-se com uma alimentação rica em cálcio e também potenciar a presença de vitamina D, dado que esta facilita a absorção do cálcio. A vitamina D pode obter-se através do sol e, também, ingerindo alimentos como a gema de ovo ou o fígado de peixe.

Uma das regras fundamentais, quando se socorre um indivíduo fraturado, é não o mover antes de ter imobilizado a fratura

Para o reconhecimento de uma fratura, é essencial o conhecimento do episódio traumático que provocou a manifestação da sintomatologia. Existem situações, especialmente nas fraturas incompletas, em que o reconhecimento não se revela fácil, já que os sinais são escassos. Nesses casos duvidosos, é necessário proceder com extremo cuidado.

Em primeiro lugar, deve tentar-se destapar a zona afetada: se a manobra causar dor e se revelar difícil, é aconselhável suspendê-la imediatamente e proceder como se se tivesse a certeza de que o paciente tem uma fratura. Nos casos menos graves, o socorrista pode tentar despistar a existência de uma dor localizada, explorando com um dedo ao longo de todo o comprimento o osso que se julga fraturado. Em caso positivo, quando o dedo atinge a altura da lesão, o aumento da dor confirma a suspeita de uma fratura.

REGRAS PARA SOCORRER um fraturado

- **Manter a serenidade;**
- **Avisar os serviços de emergência, para que acudam ao local;**
- **Não mudar o acidentado de posição, até ter definida a localização e a natureza da lesão;**
- **Não permitir que se sente e muito menos que se levante, até se ter verificado que não há perigo;**
- **A menos que seja absolutamente necessário, não mexer o doente antes de ter imobilizado a fratura;**
- **Não tentar acelerar o transporte para o hospital com meios pouco idóneos ou perigosos, como seja introduzir o doente no banco de trás de um veículo, obrigando-o a realizar contorções e flexões que poderão complicar seriamente as suas lesões;**
- **Nas fraturas expostas, aconselha-se não desinfetar a ferida, mas apenas limitar-se a dispor sobre ela, sem lhe tocar, compressas de gaze esterilizada, se as houver disponíveis ou, se não, um pano limpo;**
- **Se suspeitar de uma lesão da coluna vertebral, não mova o sinistrado de maneira nenhuma, a não ser que ele corra perigo de vida imediato ou esteja engasgado com o próprio vómito;**
- **Não dê nada a comer ou a beber ao doente, para o caso de ser necessária uma intervenção cirúrgica sob anestesia geral;**
- **Manter o indivíduo deitado, à espera da chegada de uma ambulância.**

As consequências mais frequentes das fraturas são o choque, as infeções – no caso das fraturas expostas – e a possibilidade de que êmbolos gasosos se desprendam das lesões e alcancem os pulmões, dando lugar a dor, dispneia, aumento da frequência cardíaca, agitação, etc. Estas possíveis consequências impõem a hospitalização urgente do doente, que será submetido a um estudo radiológico e a uma observação médica cuidada, até se poder excluir a eventualidade de complicações graves.

DIAGNÓSTICO PRECISO

Já no hospital, fazem-se radiografias para confirmar o diagnóstico e formar uma ideia exata do tipo de fratura e do grau de desalinhamento.

As radiografias são o método de diagnóstico por excelência, mas quando uma fratura é complicada ou não se observa com clareza, optar-se-á por uma ecografia ou uma ressonância magnética.

Quando se se trata de articulações, a técnica de artroscopia permitirá, mediante uma pequena incisão onde se introduz uma câmara minúscula, visualizar por dentro os ossos, as cartilagens, os músculos e os ligamentos, para ver com precisão as possíveis complicações ou, inclusive, detetar partículas de osso ou cartilagem que se tenham desprendido no impacto. Trata-se de uma cirurgia muito pouco agressiva e muito precisa.

REPARAR AS LESÕES

O osso começa a evoluir para a cura imediatamente a seguir a ter-se partido. Assim, o principal objetivo do tratamento consiste em assegurar que as extremidades ósseas estejam em contacto entre si e alinhadas, de tal maneira que, quando se der a consolidação, o osso mantenha a sua forma anterior. As extremidades ósseas que se tenham deslocado são manipuladas, de modo a voltarem à posição normal, técnica esta denominada por redução. O osso pode ser manipulado através da pele – redução fechada –, sob o efeito de um anestésico local ou geral. Em alternativa, o osso pode ser recolocado em posição por meio de uma intervenção cirúrgica, em que o foco da fratura é aberto – a chamada redução aberta.

Uma vez reduzida a fratura, o osso é imobilizado, para permitir que os vários fragmentos fiquem firmemente reunidos.

Em certos casos, as extremidades podem ser fixadas umas às outras por fios metálicos, inseridos através da pele e que atravessam o osso, sendo mantidos em posição por meio de uma tala externa – é a chamada fixação externa; logo que a fratura esteja curada, tira-se a tala e extraem-se os

Ganhe suplementos BioActivo em www.bioactivo.pt

Preserva as suas articulações!

BioActivo Glucosamina Plus actua do seguinte modo:

- apoia a formação do colagénio
- fornece elasticidade e resistência à tracção nas articulações
- apoia o funcionamento dos ossos e cartilagens
- contribui para a protecção das células contra oxidações indesejáveis

A combinação documentada de sulfato de glucosamina e condroitina.

✚ **À venda em farmácias**

BioActivo Glucosamina Plus contém vitamina C, que contribui para a normal formação de colagénio para funcionamento normal das cartilagens, e selénio, que contribui para a protecção das células contra oxidações indesejáveis. BioActivo Glucosamina Plus é um suplemento alimentar e deve ser enquadrado numa alimentação equilibrada.

Pharma Nord
www.bioactivo.pt

PARA MAIS INFORMAÇÕES CONTACTE-NOS ATRAVÉS DO 21 413 11 30, DAS 9H00 ÀS 18H00.

fios. Noutros casos, faz-se a operação para abrir o foco da fratura e unir os fragmentos ósseos por meio de placas metálicas, parafusos, pregos, cavilhas ou arames – é a chamada fixação interna.

FRATURAS MAIS FREQUENTES

FRATURA DO PULSO

A fratura do pulso, também conhecida como fratura de Colles, é frequentemente produzida por quedas em que a pessoa tende a apoiar a mão, para amortecer a pancada. Este tipo de fratura aumentou muito nos últimos anos, devido a quedas resultantes da utilização, cada vez mais frequente, de bicicletas e trotinetes elétricas. Como consequência, se os ossos não aguentam, a mão pode ficar para trás e para fora relativamente ao antebraço. Isto acontece pela fratura do extremo dos dois ossos inferiores do braço – o rádio e o cúbito – ou de apenas um deles.

Para comprovar o diagnóstico de uma fratura de pulso, basta uma radiografia do antebraço, que o mostrará facilmente.

Uma vez diagnosticada a fratura, a primeira coisa a fazer é alinhar os ossos na posição correta, algo que pode ser feito através da manipulação levada a cabo pelo ortopedista ou, em casos mais complicados, mediante intervenção cirúrgica. Posteriormente, o antebraço e o pulso devem imobilizar-se com uma tala de gesso ou de fibra de vidro.

FRATURA DO FÉMUR

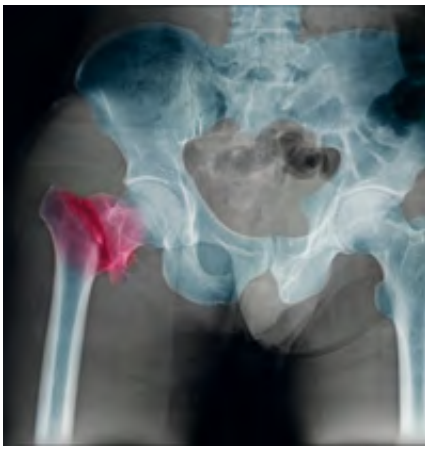
As fraturas do fémur produzem-se, geralmente, devido a um traumatismo de grande energia - acidente de automóvel, queda violenta – e, dependendo de cada caso, pode existir ou não deslocamento do osso. Esta circunstância apreciar-se-á com clareza através de uma radiografia.

FRATURA DO TORNOZELO

O simples facto de caminhar gera tensão nos pés, o que favorece as fraturas dos tornozelos. As estatísticas dizem que, nos Estados Unidos, mais de 250.000 pessoas torcem o tornozelo diariamente e que 40% destes pacientes podem ter sintomas que se repercutirão no futuro.

Habitualmente, a lesão mais comum do tornozelo é a entorse, mas quando vai além de uma lesão articular e se produz a rutura do osso, que costuma ser o perónio, encontramo-nos perante uma fratura que pode deixar marcas nesta zona.

O tratamento depende do tipo exato da fratura: desde a simples imobilização do tornozelo com gesso, até à cirurgia com posterior imobilização.Quanto ao tratamento das fraturas do fémur, no caso de não haver deslocamento do osso, pode tentar-se implementar um tratamento ortopédico imobilizador, que durará 4 a 6 semanas. Tem os inconvenientes da imobilização prolongada, com as complicações que daí podem derivar. Se existir deslocamento do fémur, o tratamento será a intervenção cirúrgica, a qual tentará reduzir e fixar a



fratura com uma placa aparafusada. Não se poderá apoiar a perna até que a fratura esteja perfeitamente consolidada, o que poderá levar cerca de três meses.

FRATURA DA ANCA

Designa-se por fratura da anca a fratura da parte superior do fémur. É mais frequente em mulheres e a sua incidência aumenta com a idade. Existem certos fatores que favorecem a fratura da anca, entre eles a osteoporose, uma dieta pobre em cálcio, a falta de exercício físico e as alterações hormonais.

Para comprovar que se produziu uma fratura da anca, após uma queda ou um forte traumatismo que gera dor intensa, efetua-se uma radiografia. Nos casos em que existam dúvidas ou se tenha uma elevada suspeita e a radiografia pareça normal, será feita uma ressonância magnética para o confirmar.

O tratamento de todas as fraturas da anca é cirúrgico. A técnica dependerá do tipo de fratura e será o ortopedista quem decide, em função do estado do osso e da idade do paciente. Pode passar por uma

Reabilitação a 100%

A reabilitação costuma ser necessária porque a imobilização própria das fraturas faz com que os membros se debilitem e atrofiem, devido à falta de irrigação sanguínea e, portanto, de oxigenação da musculatura da zona.
A reabilitação é personalizada e dependerá de cada caso, pois, obviamente, cada tipo de fratura requer um programa específico, em função da respetiva gravidade, da idade do paciente, do seu estado físico, entre outras variáveis.
A reabilitação tem como objetivos: tonificar a musculatura; devolver a elasticidade; se há fricção do calo que se forma no osso ao consolidar-se (muito frequente nas fraturas de ossos pequenos), há que trabalhar a cartilagem, para que esta crie também um calo, em vez de uma úlcera e admita a fricção sem gerar dor.

fixação que una ambos os extremos da fratura até que esta se consolide; nalguns casos, pode ser necessário substituir a cabeça do fémur por uma prótese, técnica que se conhece como artroplastia.

RECUPERAÇÃO

O tempo de consolidação de uma fratura varia consideravelmente e depende de muitos fatores. As fraturas consolidam muito mais rápida e facilmente nas crianças do que nos adultos. Nestes, um osso que suporte o peso do corpo, como a tíbia, pode levar mais de seis meses a unir completamente; os ossos que não suportam peso, como o rádio e a clavícula, não levam, geralmente, mais do que oito semanas.

Na sua maioria, as fraturas curam sem problemas. Todavia, a consolidação vê-se, por vezes, dificultada, porque há uma irrigação sanguínea insuficiente para esse osso, devido a lesão dos vasos ou porque as extremidades da fratura não estão suficientemente cooptadas. A falta de consolidação requer uma intervenção cirúrgica em que se reavivam os topos, se afastam as interposições, se reduz o alinhamento e se imobiliza, se necessário, com uma fixação interna. Ocasionalmente, a consolidação fixa os ossos com angulação. Se esta sequela resultar em deformação, encurtamento, rotação, etc., que prejudiquem a função ou a estética, será necessário operar, para refraturar o osso, colocá-lo na boa posição e fixá-lo, com qualquer tipo de osteossíntese.

REABILITAÇÃO

A imobilização completa de um osso por um período de tempo alargado pode conduzir à atrofia da massa muscular, limitação dos movimentos das articulações vizinhas e edemas, com o consequente risco de uma incapacidade permanente.

Por esta razão, os doentes são encorajados a começar, logo que seja possível fazê-lo sem perigo, a usar gradualmente a parte do corpo afetada; para tal, são-lhes recomendados exercícios de recuperação da força muscular e da mobilidade articular.

A especialidade que se ocupa desta reabilitação é a Fisioterapia. Esta é utilizada para prevenir ou reduzir a rigidez articular e restaurar a força muscular. Os métodos de tratamento empregues pelos fisioterapeutas incluem exercícios, que podem ser ativos ou passivos, a massagem, o tratamento com calor ou com frio, a água - hidroterapia -, entre outros.

A reabilitação costuma ser necessária porque a imobilização própria das fraturas faz com que os membros se debilitem e atrofiem

FASE A FASE

Tudo isto se realiza em três fases, que vão aumentando de intensidade, de forma muito progressiva, para não agravar a lesão.
Na primeira fase, realizam-se: movimentos isométricos (movimentos em que o paciente não faz esforço); aplicação de calor na zona; aplicação de correntes que geram movimentos, também sem esforço.
Numa segunda fase, passa-se aos movimentos ativos e efetuam-se massagens ativas profundas.
Finalmente, na terceira fase, passa-se aos exercícios intensos com pesos, ginástica, etc.
Segundo os especialistas, nas fraturas graves ou mais complicadas, que requerem imobilizações de vários meses, é muito benéfico aplicar a terapia de movimentos isométricos desde o primeiro momento da imobilização. Estes movimentos são tão suaves que não prejudicam e, pelo contrário, evitarão a atrofia total.

Hormonas fe

UM VAIVÉM FÍSICO E EMOCIONAL

AS HORMONAS ESTÃO NA BASE DO CONTROLO DE DIVERSOS PROCESSOS VITAIS. NA MULHER, ESTAS SUBSTÂNCIAS TÊM UMA INFLUÊNCIA DECISIVA, COM EFEITOS TANTO A NÍVEL FÍSICO COMO EMOCIONAL.

AS HORMONAS SÃO SUBSTÂNCIAS QUÍMICAS produzidas por determinadas glândulas – a tiroide, o pâncreas, os ovários, entre outras –, que se espalham pelo corpo através da corrente sanguínea e que desempenham um papel de extrema importância no controlo de numerosas funções orgânicas.

As hormonas atuam em diferentes órgãos e sistemas, como o aparelho genital, o digestivo ou o respiratório, e controlam processos biológicos, como o crescimento muscular, o ritmo cardíaco, a fome, o sono ou o ciclo menstrual.

De acordo com os especialistas em Endocrinologia, as hormonas são fabricadas e libertadas a um ritmo imposto pelas necessidades do organismo, sendo a sua vida média muito variável, desde meros minutos a algumas horas.

mininas

FASES VITAIS

Algumas hormonas condicionam as fases vitais da mulher:

Puberdade. A atividade hormonal influencia a volubilidade típica da puberdade e adolescência. Os estrogénios e a progesterona são os responsáveis pela primeira menstruação.

Os estrogénios são produzidos nos ovários, favorecendo o crescimento dos seios e facilitando o processo de amadurecimento de todo o aparelho genital. Esta hormona também afeta o crescimento e a distribuição da gordura pelo corpo feminino. Por sua vez, a progesterona é produzida em pequena quantidade, nos primeiros ciclos menstruais, daí que estes costumem ser irregulares.

Finalmente, os ovários também produzem uma pequena quantidade de testosterona, a hormona masculina, responsável pelos acessos de acne, o pelo corporal e o despertar do desejo sexual.

Idade adulta. É um longo período de estabilidade hormonal. Ainda assim, as hormonas podem ter um excessivo protagonismo: a síndroma pré-menstrual, por exemplo, afeta inúmeras mulheres, a nível físico e psíquico, durante os últimos dias do ciclo.

Menopausa. Entre os três e os cinco anos anteriores ao último ciclo menstrual, os ovários começam a diminuir a sua produção de estrogénios e progesterona. Isto traduz-se em sintomas como afrontamentos, infeções urinárias ou insónias, além de uma maior probabilidade de desenvolver doenças cardíacas e osteoporose.

DEBATE EM ABERTO

Muito se discutiu já se existe relação entre as hormonas e o estado anímico. Estas substâncias intervêm em aspetos tão importantes como a fome, o desejo, o medo, o stress ou o sono. Portanto, parece lógico concluir que condicionam decisivamente a nossa atitude.

As hormonas atuam em diferentes órgãos e sistemas, como o aparelho genital, o digestivo ou o respiratório, e controlam numerosos processos biológicos

Hormonas e comportamento

ADRENALINA – É a hormona do stress, a que permite ao organismo reagir em casos de urgência.

ENDORFINAS – Têm um efeito analgésico e estimulam o prazer. Segregamo-las, por exemplo, quando rimos, fazemos exercício ou praticamos sexo.

ESTROGÉNIOS – Determinam o ciclo menstrual, produzindo as células que formam o endométrio, as secreções vaginais e, em combinação com outras, a ovulação.

PROGESTERONA – Intervêm no ciclo menstrual e na atividade do aparelho reprodutor. Quando há desequilíbrio, o organismo retém mais líquidos e incha, originando episódios de náuseas, irritabilidade, sonolência e cansaço.

MELATONINA – Regula o sono e os ritmos biológicos. Segregamo-la, sobretudo, durante a noite.

TESTOSTERONA – Regula a resposta do organismo ao stress, ativando a produção de adrenalina. Quando sobem os níveis daquela hormona, surge nervosismo, ansiedade e taquicardia. Quando estão baixos, sente-se cansaço e desânimo.

OXITOCINA – Aumenta a sensibilidade do aparelho genital, o desejo e o nível de prazer nas relações sexuais.

TIROIDEIAS – A escassez de hormonas tiroideias provoca fadiga crónica e depressão; o excesso de produção origina ansiedade e nervosismo.

Para alguns especialistas, não existem dúvidas: as hormonas influenciam, de facto, o nosso estado de ânimo e um dos claros exemplos são as alterações emocionais que ocorrem durante a menstruação e nas fases típicas da menopausa, após a queda dos níveis de estrogénios e progesterona.

Mas nem todos estão de acordo com esta teoria. Estes especialistas argumentam que, não obstante os muitos estudos desenvolvidos sobre o tema, nunca se provou que as alterações do estado de ânimo dependem das hormonas.

Ainda assim, para que os níveis hormonais se mantenham equilibrados, os especialistas aconselham a:

- levar uma vida tranquila;
- manter uma alimentar saudável;
- praticar exercício físico, pelo menos, duas vezes por semana;
- evitar o tabaco e o álcool;
- manter o stress afastado, praticando atividades relaxantes.

REBELIÃO HORMONAL

Uma questão detetada pelos especialistas, nas últimas duas décadas, é aquilo que parece ser uma autêntica rebelião das hormonas femininas: a idade média da primeira menstruação antecipou-se em alguns anos e a da menopausa também. Além disso, os casos de infertilidade têm vindo a aumentar e são cada vez mais frequentes as amenorreias, isto é, a ausência do ciclo menstrual durante a idade fértil.

Para alguns cientistas, o que acontece é que os estrogénios e as restantes hormonas femininas são extremamente sensíveis e parece que estão a adaptar-se ao agitado estilo de vida da mulher atual. Mas há quem aponte noutra direção: fatores externos, como a alimentação, os ritmos de sono-vigília, o stress e o adiar da primeira gravidez estão a incidir negativamente na fertilidade e da idade típica da menarca e da menopausa.

MENOS HORMONAS, MENOS SEXO?

Em certas ocasiões, tudo parece perfeito, a mente está ligada ao sexo, mas o corpo diz "não". Por que razão, por vezes, o organismo responde com uma grande intensidade sexual e outras parece não receber as ordens do cérebro erotizado. Não se trata de um capricho: o organismo pode ditar as suas próprias leis.

Para compreender a importância que as hormonas têm na sexualidade, basta saber que três das seis substâncias mais importantes segregadas pela hipófise – uma das principais glândulas endócrinas – têm como alvo os ovários. O equilíbrio de todas elas assegura uma saúde harmónica e uma atividade sexual favorável. Em contrapartida, quando se perde a estabilidade química, podem surgir problemas.

ATRAÇÃO E DOPAMINA

Quando nos enamoramos ou experimentamos uma intensa emoção, os neurónios produzem rapidamente uma grande quantidade de dopamina, que nos deixam eufóricos, contentes e com uma agradável sensação de bem-estar. O ritmo cardíaco também se acelera e aumenta a circulação sanguínea. Ou seja, quando alguém nos atrai ou quando estamos apaixonados, a dopamina assegura que o nosso corpo responde à situação.

CICLO MENSTRUAL E SEXO

Existe um estreito vínculo entre o corpo e a mente, pelo que, quando as hormonas e os neurotransmissores flutuam, provocam efeitos sobre o comportamento sexual e geral.

PRIMEIRA FASE: O PERÍODO

A menstruação faz baixar os níveis de estrogénios e progesterona, provoca incómodos variados e a mulher sente-se sem forças nem vontade para fazer seja o que for... Em resumo: a mulher não se sente no seu melhor momento e, inclusive, algumas sentem-se tristes e deprimidas. Paradoxalmente, nestes dias, as relações sexuais podem aliviar as dores e afastar o mau humor.

SEGUNDA FASE: ESTÁ IRRESISTÍVEL!

Antes da ovulação, os ovários produzem estrogénios, a hormona que proporciona força e vitalidade. É como que uma injeção de energia. Não admira, pois, que a mulher fique mais recetiva ao sexo. O momento de maior excitação espontânea costumam ser os dois dias antes da ovulação, a favor de um princípio ancestral: o de assegurar a perpetuação da espécie, com uma nova gravidez.

TERCEIRA FASE: SENSIBILIDADE AOS ESTÍMULOS

A partir do 14° ou 15° dia do ciclo, a testosterona entra em jogo. Esta é a hormona da agressividade, que faz com que a mulher se sinta alerta e em tensão. A zona abdominal endurece e os seios ficam muito mais sensíveis. Sobressai o lado mais competitivo da personalidade. Também aumenta a sensibilidade aos estímulos sensoriais, pelo que a mulher sente-se mais predisposta a manter uma relação sexual.

QUARTA FASE: TRANQUILIDADE

Depois da ovulação, a progesterona, hormona responsável pela proteção da gravidez, encarrega-se de "tranquilizar" a mulher, fazendo com que a temperatura corporal aumente e ela se sinta mais cansada.

CANSADA DE ESTAR CANSADA?

Salus

100 YEARS Salus 1916 – 2016

Floradix Elixir
Fórmula líquida com ferro

* O ferro contribui para o transporte normal do oxigénio no organismo e Para a redução do cansaço e da fadiga
* A tiamina contribui para o normal metabolismo produtor de energia
* Contém vitaminas B, extratos herbais e sumo de frutos concentrados
* Contém Vitamina C que aumenta a absorção do ferro
* Adequado durante a gravidez e amamentação
* Sem álcool, conservantes nem corantes ou aromatizantes
* Adequado para vegetarianos

Em complemento de uma alimentação variada e equilibrada e de um modo de vida saudável

SOLMIRCO Laboratórios

Tel: 219267200 - www.solmirco.pt - solmirco@solmirco.pt

Sexo conjugal

MUITO OU POUCO?

A COMPONENTE SEXUAL NÃO É OBRIGATORIAMENTE O MAIS IMPORTANTE NUMA RELAÇÃO CONJUGAL. MAS QUANDO NÃO FUNCIONA, PODE COLOCAR EM RISCO TUDO O RESTO.

Por vezes, é arriscado e incómodo falar dos verdadeiros sentimentos, mas reprimi-los resulta quase sempre pior para a relação

O SEXO NÃO É APENAS PRAZER FÍSICO. É um laço de união muito íntimo, que fortalece os vínculos numa relação. Um casal pode discutir política ou divergir quanto ao destino de férias, mas se na sua vida sexual existir paixão, carinho e compreensão, é muito provável que a relação funcione, porque o sexo vincula-os a um nível muito emocional e primário.

No início de qualquer relação, o sexo costuma ser tão frequente quanto satisfatório, mas não é possível manter tal ritmo. O mais habitual é que se alcance, rapidamente, uma fase de estabilidade, na qual as relações sexuais se transformam em mais uma das atividades quotidianas. Uma atividade aprazível e que une o casal, mas que já não se exerce como motor da relação.

Além disso, os casais passam por diferentes fases. Nalgumas dessas fases, os problemas quotidianos estão no centro das atenções e, noutras, a paixão sexual ressurge como uma força quase adolescente. A constante é que o sexo reflete, quase sempre, o estado anímico das pessoas envolvidas na relação.

QUANDO NUNCA APETECE...

A rejeição é sempre dolorosa. Quando uma pessoa quer mais sexo do que a sua parceira e esta não está pelos ajustes, as consequências psicológicas desse desencontro podem ser profundas para ela.

Por um lado, sente a rejeição da pessoa amada e de quem depende afetivamente, um sentimento que pode estender-se a outros âmbitos da relação. Por outro lado, a frustração do desejo sexual obriga-a a buscar outros canais para se satisfazer (por exemplo, a masturbação). E no caso da frustração se prolongar, as pessoas insatisfeitas podem ser levadas a procurar alternativas que põem em risco a continuidade do casal, como é o caso da infidelidade.

Mas o que é que faz com que um indivíduo queira mais sexo do que o seu parceiro? Há duas hipóteses: tem uma libido exacerbada, que o leva a ter um desejo sexual acima da média; ou, o mais frequente, o seu parceiro atravessa um período de inapetência sexual, mais ou menos prolongado.

NEM MUITO NEM POUCO

Não há um número considerado "normal" de encontros sexuais. A frequência adequada é sempre aquela que satisfaz os dois membros do casal. Mas se a frequência costumava ser de duas a três vezes por semana e decresce para uma vez por mês e esta situação se prolonga durante muitos meses, é natural que um dos parceiros sinta que lhe falta algo. Nestes casos, é importante conhecer as causas do decréscimo do desejo, que podem ser muito diversas: stress, mudanças vitais, estados anímicos negativos, pouca disponibilidade ou o nascimento de uma criança, entre outras possíveis.

A pessoa que precisa de mais sexo deve fazer um esforço para compreender os motivos que fizeram diminuir o desejo no seu parceiro. E a pessoa que quer menos sexo não deve sentir-se obrigada a recuperar o desejo de um dia para o outro.

É preciso saber que o sexo não é satisfação a qualquer custo, mas antes a partilha de uma experiência intensa e mutuamente satisfatória.

UMA BOA CEIA...

A comunicação é a pedra basilar de uma boa relação conjugal. Por isso, uma boa ceia, durante a qual possam falar de forma relaxada e sincera, pode ser a melhor antecâmara para uma extraordinária noite de sexo. Se a dimensão física da relação está algo desgastada, há que procurar o melhor momento e o melhor cenário possível: um jantar romântico, um hotel encantador, um banho de espuma a dois, um filme atrevido...

Por vezes, é arriscado e incómodo falar dos verdadeiros sentimentos, mas reprimi-los resulta quase sempre pior para a relação. Há a ter em conta que as situações não mudam por si só. Quando a componente sexual funciona mal, certamente que a comunicação não é fluida. Comece por aqui!

Reconstrução mamária após mastectomia

QUANDO, COMO E QUE RESULTADOS ESPERAR?

QUANDO SE FAZ UM DIAGNÓSTICO DE CANCRO DE MAMA, O PLANEAMENTO TERAPÊUTICO INICIAL DEVE OCORRER NUM MODELO MULTIDISCIPLINAR (INTEGRANDO AS VÁRIAS ESPECIALIDADES ENVOLVIDAS, COMO A CIRURGIA, A ONCOLOGIA E A RADIOTERAPIA) E DEFININDO A SEQUÊNCIA DESTE TRATAMENTO.

MAIS DE 90% DAS DOENTES COM O DIAGNÓSTICO DE CANCRO DE MAMA terão necessidade de uma intervenção cirúrgica. E mesmo quando esta não é o primeiro tratamento, deve ser planeada desde o início. Por exemplo, em casos em que se realiza quimioterapia neoadjuvante (realizada antes da cirurgia), o tumor pode ter uma excelente resposta ao tratamento e deixar apenas uma cicatriz tumoral. Isto não elimina a necessidade de cirurgia e de excisão do "esqueleto" tumoral, pelo que este deve ser previamente referenciado com marcadores antes do tratamento. O mesmo princípio se pode aplicar à cirurgia da axila, podendo evitar linfadenectomias (remoção cirúrgica de gânglios linfáticos) desnecessárias após a quimioterapia. Por isto, a doente deve ser avaliada inicialmente, também pelo seu cirurgião, e planeada a estratégia cirúrgica.

A integração de técnicas de cirurgia plástica no procedimento oncológico permite, não apenas obter um melhor resultado estético, mas também facilitar a excisão de porções de mama maiores, sem criar grandes deformidades

INTEGRAÇÃO DE TÉCNICAS DE CIRURGIA PLÁSTICA

O objetivo principal da cirurgia oncológica será garantir que todo o tumor foi removido com margens livres e isto pode ser obtido com uma excisão limitada da mama, denominada cirurgia conservadora (tumorectomia ou mastectomia parcial), ou necessitar de uma mastectomia total.

A integração de técnicas de cirurgia plástica no procedimento oncológico permite, não apenas obter um melhor resultado estético, mas também facilitar a excisão de porções de mama maiores, sem criar grandes deformidades. Isto poderá favorecer a opção da cirurgia conservadora em casos antes tratados com mastectomia ou com resultados muito dececionantes na mama restante.

Assim, se a porção de mama a retirar é pequena, pode não ser necessária uma intervenção reconstrutiva específica ou apenas um remodelamento local com retalhos adjacentes (técnicas oncoplásticas de nível I).

Se o volume a retirar é maior (geralmente superior a 20%) ou o tumor está localizado nos quadrantes inferiores, o defeito esperado pode recomendar a utilização de técnicas oncoplásticas denominadas de nível II. Estas, para além do remodelamento do local do tumor, implicam variação da forma e volume da mama. São exemplos, as mamoplastias com padrão de Wise ou padrão vertical. A escolha da técnica e do padrão de cicatriz pode variar com a forma e densidade da mama ou a localização do tumor.

Quando a mama fica com um volume mais reduzido em relação à mama contralateral, pode optar-se por uma mamoplastia de redução contralateral ou ser necessário repor volume na mama operada com um retalho local, enxerto de gordura ou prótese. Vários estudos nas últimas duas décadas têm suportado a segurança oncológica destes procedimentos, nomeadamente as publicações do cirurgião francês Krishna Clough, considerado o pai da cirurgia oncoplástica na Europa.

EXPECTATIVAS AJUSTADAS E ESCLARECIDAS

Contudo, apesar do claro benefício destas abordagens oncoplásticas, as expectativas da doente devem ser ajustadas e esclarecidas. Além das complicações inerentes à cirurgia conservadora, como a possibilidade de mastectomia no caso de excisão incompleta do tumor, a doente deve estar alerta para o padrão de cicatrização, redução da sensibilidade da pele e do mamilo, perda do mamilo, esteatonecrose (necrose da gordura da mama que é mobilizada pode dar origem a irregularidades na mama). Algumas das complicações podem levar a atrasos no tratamento, sejam derivadas da mama com tumor ou da mama contralateral. Os principais fatores de risco para complicações incluem obesidade, tabagismo e diabetes.

Quando é necessário avançar para uma mastectomia total, esta remove toda a glândula, pele e complexo areolomamilar. Mas, atualmente, sempre que possível, pelas condições do tumor e da pele, pode optar-se por uma mastectomia que preserva a pele e mesmo o complexo areomamilar, sem compromisso do resultado oncológico. Também neste campo, tem aumentado a publicação de resultados de segurança na preservação da pele e complexo areomamilar, incluindo os nossos próprios trabalhos.

Retalhos autólogos usados com maior frequência

- **TRAM (transverse rectus abdominis muscle) flap – Usa músculo e pele do abdómen inferior tunelizado até à área de mastectomia.**
- **DIEP (deep inferior epigastric perforator) flap – Usa músculo e pele do abdómen inferior deslocado e reposicionado (após realização de microanastomoses vasculares) na área de mastectomia.**
- **Latissimus dorsi flap – Usa músculo e /ou pele da região subescapular tunelizada através da axila até à área de mastectomia.**

Pela
DRA. CATARINA RODRIGUES SANTOS

Cirurgiã de mama na Unidade da Mama do Hospital CUF Descobertas. Coordenadora da Clínica Multidisciplinar da Mama do IPO Lisboa

RECONSTRUÇÃO IMEDIATA SEMPRE QUE POSSÍVEL

A reconstrução após mastectomia pode ser realizada de imediato, aquando da intervenção oncológica ou pode ser diferida para uma segunda cirurgia. As mastectomias poupadoras de pele e complexo areolomamilar facilitam a reconstrução imediata, na medida em que todo o invólucro mamário está conservado.

Quando há necessidade de repor pele, pode optar-se por retalhos autólogos (com tecidos da própria doente); os mais frequentemente usados são do abdómen ou do dorso ou pela colocação de um expansor tecidular, que fará expandir a pele progressivamente. Em geral, estas técnicas são usadas em contexto de reconstrução diferida, não sendo impossível a sua realização de imediato.

A reconstrução após a mastectomia poupadora de pele e complexo areolomamilar pode ser realizada com qualquer uma das técnicas, mas mais comumente é usada uma reconstrução baseada em próteses de silicone ou salinas, cobertas por retalho muscular ou matriz dérmica acelular (tecido de origem animal que auxilia a fixação da prótese e cicatrização da pele, incorporando-se no tecido celular subcutâneo). Esta abordagem tem tido grande crescimento na utilização, pois permite uma reconstrução imediata, por vezes em uma única cirurgia e com recuperação também mais precoce.

A reconstrução do complexo areolomamilar, quando requerida, pode ser realizada com recurso a diferentes técnicas. A aréola é tatuada e o mamilo refeito a partir de um pequeno enxerto livre de pele de outra área corporal, mamilo contralateral ou prótese.

COMPLICAÇÕES ESPERADAS

A escolha do tipo de reconstrução depende de vários fatores e deve resultar da conversa entre o doente e o seu cirurgião. Pode estar contraindicada ou não recomendada de imediato em função do estadio do tumor, dos tratamentos esperados (por exemplo, a necessidade de fazer radioterapia deve ser considerada para a técnica escolhida e resultados esperados) ou doenças concomitantes (maior risco de complicações em fumadoras, diabetes, obesidade).

As complicações esperadas estão dependentes da técnica usada e das comorbilidades da doente. Podem considerar-se complicações pós-operatórias – hemorragia, infeção, necrose dos tecidos, exposição da prótese – e mais tardias – dor, defeitos das cicatrizes / hérnias das áreas dadoras de retalho, contratura da prótese, rotura ou rotação da prótese, linfoma anaplásico associado a prótese (sendo este último uma entidade rara com cerca de 900 casos descritos mundialmente). O tempo de recuperação depende do tipo de reconstrução, sendo em geral 4 a 8 semanas.

Dada a complexidade crescente das técnicas usadas em cirurgia conservadora e em alguns tipos de reconstrução após mastectomia, muitas equipas de cirurgiões trabalham num modelo de equipa mista (cirurgião oncológico e cirurgião plástico), mas em centros de alto volume e com a generalização das técnicas, os cirurgiões dedicados ao tratamento das doenças da mama reúnem competências para a totalidade dos procedimentos. Deve questionar o seu cirurgião sobre a sua experiência e volume de cirurgias realizadas.

A reconstrução após mastectomia pode ser realizada de imediato, aquando da intervenção oncológica ou pode ser diferida para uma segunda cirurgia

Venha Correr ou Andar por uma boa Causa

Organização:
SHPERFORMANCE.COM

HERBALIFE NUTRITION
corrida sempre mulher 2022

Informações e Inscrições:

Tel. 918 234 803 (de 2ª a 6ª feira das 10h às 18h)

www.corridasempremulher.com

Parque das Nações

13 Novembro | 10h30

5 km
COMPETIÇÃO
+
CAMINHADA

TONY CARREIRA

(Embaixador da Luta Contra o Cancro da Mama)

APAM CANCRO DA MAMA

Receita a favor da Associação Portuguesa de Apoio à Mulher com Cancro da Mama

Naming Sponsor: HERBALIFE NUTRITION

Patrocinador Nº Frontal: Matinados

Patrocinador Boné: CAVida

Official Timekeeper: SAMSUNG Galaxy

Apoio: LISBOA; Fundação Calouste Gulbenkian

Comunicação: Creative Minds

Patrocinadores Oficiais: Panike; novex; Mitsubishi Motors; AUSONIA; Saforelle; affidea; Norauto; Haier

Água Oficial: Pedras de Penacova

Parceiro Oficial: Fitness

Transportes Oficiais: fertagus; TTSL

Green Partner

Apoio Institucional: profitecla

Parceiros Media: WOMAN; Saúde; prevenir; SV; Farmácias Portuguesas; MARKETEER

TV Oficial: tvi

Rádio Oficial: RFM

Uma doença rara e grave chamada

DIAGNOSTICAR PARA CONTROLAR

RARA, MAS MUITO GRAVE, A MIOCARDIOPATIA AMILOIDE POR TRANSTIRRETINA, VULGARMENTE DENOMINADA ATTR-CM, PODE CONFUNDIR-SE COM OUTRAS PATOLOGIAS DO FORO CARDÍACO. UMA VEZ DIAGNOSTICADA, APRESENTA UMA ESPERANÇA MÉDIA DE VIDA DE TRÊS ANOS E MEIO. QUANTO MAIS CEDO FOR IDENTIFICADA, MELHORES SERÃO AS HIPÓTESES DE UMA SOBREVIDA COM QUALIDADE.

A **MIOCARDIOPATIA AMILOIDE POR TRANSTIRRETINA (ATTR-CM)** resulta da acumulação de proteínas desnaturadas no coração e no organismo. É considerada uma doença rara, mas muito grave: apresenta uma sobrevida estimada de apenas três anos e meio.

Estão identificados dois tipos de ATTR-CM: Wild Type (ou amiloidose cardíaca senil) e hereditária. No primeiro caso, a doença é idiopática, ou seja, é de causa desconhecida. É particularmente incidente em homens caucasianos que sofram de insuficiência cardíaca ou de arritmias, como fibrilhação auricular, ou que apresentem um histórico de síndrome do túnel cárpico bilateral. Na maioria destes casos, a doença começa a manifestar-se a partir dos 60 anos.

Por outro lado, os sintomas da ATTR-CM hereditária têm tendência a começar um pouco mais cedo, normalmente entre os 50 e os 60 anos. É igualmente incidente em pessoas do sexo masculino ou feminino. Está associado a insuficiência cardíaca, sintomas neurológicos (periférico e autónomo) e/ou gastrointestinais, e a história clínica de síndrome do túnel cárpico bilateral.

FIQUE ATENTO AOS SINAIS

Pelo impacto que tem no coração, a ATTR-CM apresenta, muitas vezes, os sintomas e sinais de insuficiência cardíaca, como cansaço extremo, dificuldade em respirar, taquicardia constante, inchaço nas pernas ou no abdómen, aumento da frequência e necessidade de urinar à noite, tonturas, desmaios ou aumento de peso.

Pode, também, incluir outros sintomas relacionados com o depósito de fibras amiloides em todo o corpo, como problemas oculares (por exemplo, glaucoma), rotura do tendão bícipe sem que tenha havido trauma, problemas gastrointestinais (diarreia, obstipação, náuseas ou saciedade precoce), necessidade de substituição da anca e/ou joelho, síndrome do canal cárpico bilateral (dormência, formigueiro e dor nos dedos), estenose da coluna lombar (dor ou dormência na parte inferior das costas e nas pernas devido a estreitamento do canal vertebral), neuropatia periférica (sensação diminuída ou de formigueiro ou dor nos pés ou dedos dos pés) ou arritmia.

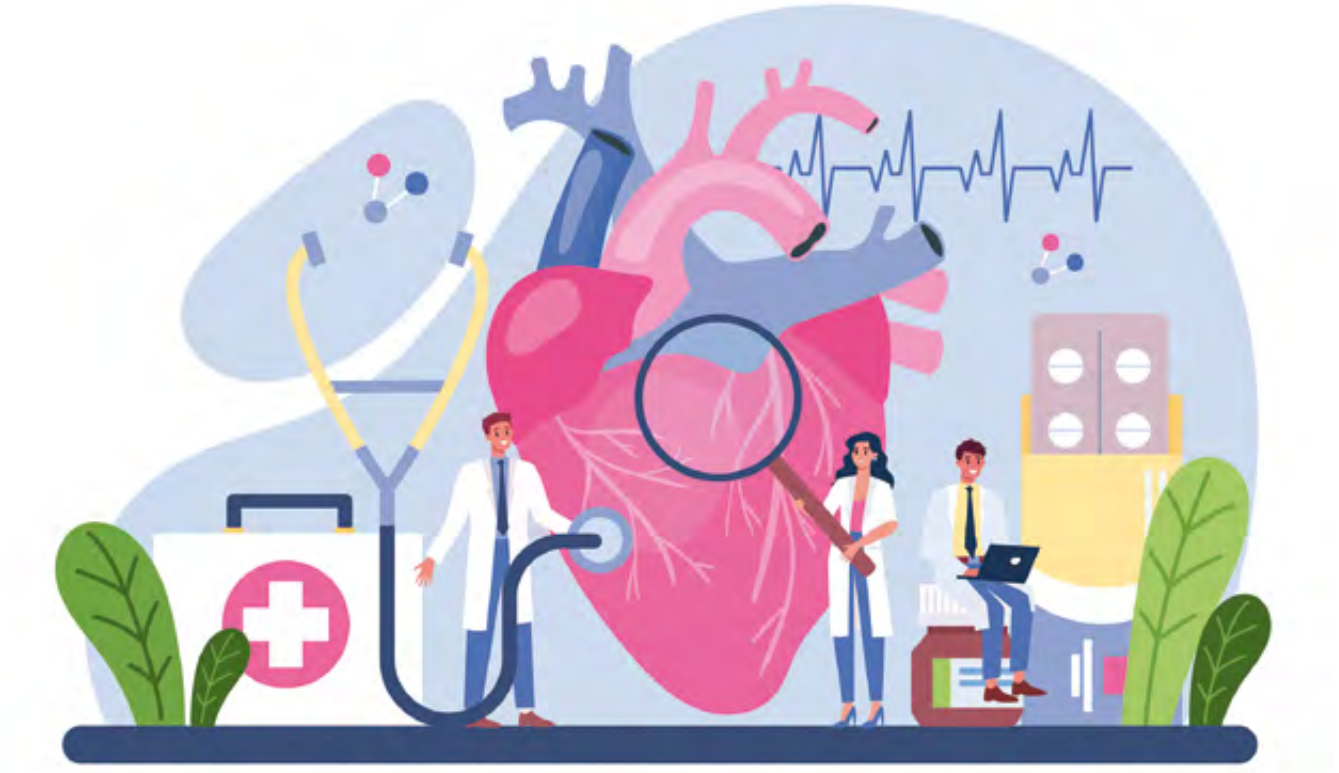
Pelo
DR. JONATHAN DOS SANTOS

Médico de Família, USF Torrão (Lousada); autor do blogue oteumedicodefamilia.com

COMO É FEITO O DIAGNÓSTICO?

Com base nos sinais e sintomas apresentados, seja para confirmar uma suspeita de ATTR-CM ou para identificar pessoas em risco, podemos recorrer a análises de sangue e urina (para excluir a amiloidose por imunoglobulina de cadeia leve, outra forma de amiloidose); e diferentes exames clínicos, como ecocardiograma, eletrocardiograma (ECG) ou ressonân-

ATTR-CM



Tal como noutras patologias, o diagnóstico precoce e a terapêutica são a melhor forma de controlar esta doença

cia magnética (RM) cardíaca; cintigrafia óssea (exame de imagiologia não invasivo que confirma a presença de amiloidose no coração); teste genético (através de sangue ou saliva, podemos confirmar ou excluir a forma hereditária de ATTR-CM) e biópsia cardíaca (envolve a colheita de pequenas amostras de tecido do músculo cardíaco). Alguns destes meios complementares estão disponíveis através do médico de família com quem se pode começar o estudo.

E APÓS O DIAGNÓSTICO?

O prognóstico e as estimativas de sobrevida da ATTR-CM (três anos e meio) fazem da confirmação do diagnóstico um processo complicado. No entanto, e como acontece com grande parte das patologias, esta não tem de ser uma doença solitária.

O apoio dos pares e dos profissionais de saúde pode revelar-se fundamental no controlo da doença. Entidades como associações de doentes, de que é exemplo a AADIC - Associação de Apoio aos Doentes com Insuficiência Cardíaca, de voluntários ou de profissionais de saúde são apenas alguns exemplos de grupos onde alguém com um diagnóstico de ATTR-CM pode encontrar suporte e compreensão. A partilha de conhecimento, de experiências e a relação com quem se encontra numa situação semelhante podem ajudar muito na forma como se lida com o diagnóstico.

INFORMAÇÃO É PODER

A informação, por seu lado, será sempre poder, e a literacia em saúde e o conhecimento importantes aliados no combate a qualquer doença. A miocardiopatia amiloide por transtirretina não é exceção. A equipa clínica e os grupos de apoio poderão guiar o doente e aconselhar fontes fidedignas onde poderá ficar a saber mais.

O acesso à informação permite tomar decisões ponderadas e adequadas a cada situação, ter bases para conversar com a equipa médica sobre o processo e os tratamentos, e decidir os próximos passos. Só através do conhecimento se poderá identificar a doença numa fase mais precoce, definir uma estratégia e passar à ação.

TECNOLOGIA ao serviço da saúde ocular

CONHEÇA ALGUMAS DAS DOENÇAS OCULARES MAIS COMUNS E COMO A TECNOLOGIA CONTRIBUIU PARA O SEU DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO MAIS PRECISO E CADA VEZ MENOS INVASIVO.

A VISÃO É UM DOS CINCO SENTIDOS mais utilizado no dia a dia e tem um grande impacto no nosso bem-estar. Conservar a saúde dos nossos olhos é, por isso, essencial. A Oftalmologia é o ramo da Medicina encarregue do diagnóstico e tratamento das doenças oculares que afetam a visão.

A propósito do Dia Mundial da Visão, que se assinala a 13 de outubro, importa abordar os avanços tecnológicos que permitiram que, nos últimos anos, fossem desenvolvidos e criados métodos de diagnóstico e tratamento inovadores e que permitem a melhoria significativa dos cuidados de saúde ocular.

Conheça algumas das doenças oculares mais comuns e como a tecnologia contribuiu para o seu diagnóstico e tratamento mais preciso e cada vez menos invasivo.

ERROS REFRATIVOS E PRESBIOPIA

Os erros refrativos (miopia, hipermetropia, astigmatismo) são defeitos oculares que obrigam ao uso de correção ótica (óculos, lentes de contacto) ou tratamento cirúrgico para se obter a melhor acuidade visual.

Um erro refrativo resulta da incapacidade do globo ocular efetuar a adequada refração da luz. Como a luz não se foca corretamente, as imagens não se formam de forma nítida.

A presbiopia, conhecida como a falta de capacidade de ver ao perto, é um defeito fisiológico que se manifesta, no olho normal, pelos 45 anos, piorando de forma constante até estabilizar por volta dos 60 a 70 anos de idade.

A tecnologia associada ao tratamento de erros refrativos e presbiopia sofreu desenvolvimentos significativos nos últimos 10 a 15 anos. Em relação às idades mais jovens, abaixo dos 50 anos de idade, a eficácia e segurança dos aparelhos de Laser Excimer é nos dias de hoje muito elevada, atingindo taxas de eficácia superiores a 95%.

A cirurgia LASIK para a miopia, hipermetropia ou astigmatismo é, neste momento, capaz de corrigir com alta eficácia erros refrativos leves a moderados.

Por outro lado, o tratamento de erros refrativos mais elevados, tais como a miopia acima de 6.0 dioptrias, tem como principal tratamento o implante de uma lente intraocular dobrável, que permanece no interior do olho em perfeita harmonia com todas as outras estruturas.

A avaliação pré-operatória com instrumentos de grande precisão, tal como a tomografia de coerência ótica (OCT) e a topografia de córnea permite definir se um determinado indivíduo é um candidato favorável a qualquer destes procedimentos. No ano corrente de 2022, foram ultrapassados um milhão e duzentas mil pessoas implantadas com este tipo de lentes em todo o mundo.

CATARATA

A catarata é uma doença crónica, irreversível, que pode ser definida como a diminuição da acuidade visual provocada pela opacificação do cristalino. Sendo uma doença multifatorial associada à idade, é uma das principais causas de diminuição da visão. O progressivo envelhecimento da população tem sido acompanhado pelo aumento da incidência e prevalência da catarata.

A extração cirúrgica da catarata e implante de lente intraocular é, talvez, o procedimento cirúrgico mais frequentemente realizado na atualidade nos países

PELO
DR. TIAGO MONTEIRO

Oftalmologista no Hospital CUF Porto

Os avanços tecnológicos permitiram que fossem desenvolvidos métodos de diagnóstico e tratamento inovadores, para uma melhoria significativa dos cuidados de saúde ocular

desenvolvidos. A cirurgia decorre sob anestesia local, em regime de ambulatório e sem necessidade de anestesia geral ou internamento, na grande maioria dos casos.

A inovação tecnológica na área da cirurgia da catarata permitiu, nos últimos anos, uma maior personalização da cirurgia, especialmente em relação às características da lente intraocular que se coloca no olho do doente no final da intervenção cirúrgica.

Após a remoção da catarata, é necessário substituí-la por uma lente intraocular "artificial", que permanece até ao fim da vida, sem necessidade de ser trocada ou substituída.

As características da lente intraocular são escolhidas mediante a realização de exames antes da cirurgia, que avaliam as características do olho e mediante a vontade dos doentes em corrigir outros aspetos da sua disfunção visual em conjunto com a cirurgia de catarata. As lentes intraoculares podem também incorporar a correção do astigmatismo (presentes em 15 a 20% dos doentes com catarata) e da presbiopia. Assim, após a cirurgia de catarata, o doente pode ver melhorada a sua visão para todas as distâncias, sem a necessidade do uso de óculos ou lentes de contacto.

GLAUCOMA

O termo glaucoma designa um grupo de doenças que afetam o nervo ótico, geralmente associado a um aumento da pressão intraocular, originando uma perda da visão periférica, que não dá sintomas e é irreversível, e que pode progredir para uma perda da visão central e consequente cegueira total. O tratamento, numa fase inicial, evita a perda adicional de visão e garante a manutenção da qualidade de vida dos que sofrem desta doença.

Cerca de 70 milhões de pessoas no mundo sofrem de glaucoma; na Europa, o número estimado é de cerca de 7 milhões. Constituindo a segunda principal causa de cegueira no mundo, é a principal causa de cegueira irreversível. A prevalência aumenta com a idade, de modo que, acima dos 65 anos, a prevalência atinge os 5%. Um familiar de primeiro grau com glaucoma tem também um risco aumentado, cerca de 4 vezes superior em relação à população geral.

O diagnóstico de glaucoma é feito pelo médico oftalmologista a partir do exame oftalmológico, que deve incluir a medição da pressão intraocular, a gonioscopia e a fundoscopia. O recurso a exames complementares de diagnóstico é sempre necessário, não só para confirmar ou excluir o diagnóstico, mas também para monitorizar a progressão da doença.

A evolução tecnológica atual e disponível nas consultas de Oftalmologia permite realizar diagnósticos precisos e bem fundamentados da doença, bem como orientar outros doentes para a necessidade de vigilância sem recurso a tratamento.

O tratamento do glaucoma pode ser realizado através do uso de medicamentos tópicos (colírios) para a redução da pressão intraocular; em determinados doentes ou tipo de glaucoma, também é de extrema utilidade a realização de tratamento cirúrgicos com laser ou através de cirurgias que visam diminuir o valor da pressão intraocular.

TRANSPLANTAÇÃO

A córnea é uma estrutura transparente, localizada na superfície anterior do globo ocular, que possibilita que a imagem seja visualizada adequadamente na retina. Quando ocorre perda da transparência ou da regularidade corneana, é necessário, muitas vezes, efetuar um transplante de córnea. As doenças que mais frequentemente levam a transplante de córnea são: queratocone (deformação progressiva da córnea com alteração da sua curvatura); distrofias corneanas (doença progressiva corneana que por norma leva a opacidade); infeções corneanas graves (virais, bacterianas); opacidade corneana por traumatismo físico ou químico.

Estar atento a pequenas alterações na visão e manter um acompanhamento regular pelo oftalmologista permite identificar a doença ocular precocemente e tratá-la o mais cedo possível

O transplante de córnea é uma cirurgia que consiste na substituição total ou parcial de uma córnea doente por uma córnea saudável proveniente de um dador. Os resultados dos transplantes de córnea são altamente satisfatórios, na maioria das situações. A taxa de sucesso depende da qualidade do tecido dador e da condição ocular do recetor e situa-se entre 90 e 100 por cento.

CUIDE DA SUA VISÃO

Os cuidados com a visão devem manter-se ao longo da vida. Estar atento a pequenas alterações na visão e manter um acompanhamento regular pelo oftalmologista permite identificar a doença ocular precocemente e tratá-la o mais cedo possível, evitando complicações.

ESTAS SÃO AS TUAS ESCOLHAS...

MARCA Nº1
ESCOLHA DO CONSUMIDOR
'22

O SISTEMA DE AVALIAÇÃO DE MARCAS Nº 1 EM PORTUGAL

+INFO

AUSONIA discreet

BodyConcept esthetical center

Cien

crioestaminal
Líder em células estaminais

EASYSLIM
CORPOS PERFEITOS

essilor
VÊ MELHOR. VIVE MELHOR.

insparya
HAIR COMPANY

Jean Louis David

Lusíadas Saúde

MEDICARE

minisom
uma marca amplifon

MultiOpticas

Oral-B

PURO CUIDADO

Saúde
E BEM-ESTAR

smile.up
CLÍNICAS DENTÁRIAS
sorrisos para todos

VM
VivaMelhor

...EM SAÚDE E BEM-ESTAR

Degenerescência macular da idade

UM INIMIGO DOS MAIS IDOSOS

É FREQUENTE OUVIRMOS "EU SEMPRE PLANEEI QUE DEPOIS DE ME REFORMAR IRIA VIAJAR, BRINCAR COM OS MEUS NETOS, FAZER MAIS DESPORTO... E AGORA NÃO CONSIGO SEQUER LER OU CONDUZIR... E NÃO CONSIGO VER O ROSTO DOS MEUS NETOS... FOI-ME DIAGNOSTICADA DEGENERESCÊNCIA MACULAR RELACIONADA COM A IDADE NUMA FASE AVANÇADA". A DMI É A PRIMEIRA CAUSA DE CEGUEIRA EM PORTUGAL DEPOIS DOS 55 ANOS. MAS PODE SER PREVENIDA E TRATADA.

A **DEGENERESCÊNCIA MACULAR RELACIONADA COM A IDADE (DMI)** é uma doença que afeta a mácula e que, nas suas fases mais avançadas, pode impedir a pessoa de ler, conduzir, ver televisão, ver as horas ou o rosto das pessoas com quem fala.

A mácula é um tecido fino e sensível à luz – mais fino que um selo – que se encontra na parte posterior do olho, na área central da retina. É esta parte do nosso olho que recebe os estímulos luminosos que depois são transmitidos ao cérebro e percebidos como imagens.

A DMI é uma doença que o médico oftalmologista pode diagnosticar facilmente. Em Portugal, existem cerca de 400.000 pessoas, com mais de 55 anos, com a doença.

Felizmente, a grande maioria tem as formas precoces desta patologia. Cerca de 20.000 tem a forma avançada com atrofia geográfica e 17.000 a forma avançada com neovascularização. São estas duas formas da doença que dão perda grave de visão e cegueira.

OS SINTOMAS

Nas suas formas iniciais, a DMI pode passar despercebida, pois os sintomas são muito ténues ou nulos. Alteração na perceção dos contrastes ou das cores que, na maioria das vezes, são quase impercetíveis para o doente. No entanto, é importante fazer o diagnóstico nesta fase para tomar medidas de prevenção em relação à progressão e agravamento.

Nas fases mais avançadas, há sintomas bem nítidos e uma pessoa com mais de 55 anos que comece a ver distorcido com um

AVALIAÇÃO RÁPIDA

Uma forma muito simples de avaliar se há distorção das imagens consiste em usar uma grelha quadriculada. Com um olho de cada vez e utilizando os óculos de ver ao perto, olhe para o ponto central da imagem (primeira imagem). Se notar as linhas distorcidas ou uma mancha preta (segunda imagem) consulte o seu médico oftalmologista.

olho ou com os dois (por exemplo, as faces das pessoas, os umbrais das portas ou os telhados parecem tortos) deve consultar imediatamente um médico oftalmologista, porque, em princípio, tem uma forma da doença chamada exsudativa ou húmida. Se começar logo o tratamento, antes de perder visão, conseguimos bons resultados para o futuro.

Uma outra forma tardia ou avançada da doença é a forma atrófica ou seca com atrofia geográfica. Aqui, a perda de visão é mais lenta e temos esperança de que este ano ainda seja aprovado um tratamento capaz de reduzir a progressão da doença.

PREVENÇÃO TRATAMENTO

A DMI tem uma carga genética grande, relacionada com idade, e esse fator os médicos oftalmologistas ainda não conseguem alterar. Contudo, o risco de ter a doença e de vir a perder a visão pode ser muito reduzido se seguirmos as medidas adequadas: não fumar, ter uma dieta rica em frutas, vegetais, legumes. O médico oftalmologista poderá ainda prescrever vitaminas e antioxidantes quando estiver indicado.

Quanto ao tratamento, uma das formas avançadas da doença – a DMI exsudativa, que é aquela que pode provocar perda de visão e cegueira em poucas semanas – tem tratamento. O tratamento com injeções oculares (intravítreas) pode parar a perda de visão e fazer recuperar visão perdida. É muito importante que se inicie o tratamento nas duas primeiras semanas após o início dos sintomas.

Quanto mais cedo se iniciar o tratamento maior é a probabilidade de a pessoa conservar uma visão que permita ler ou conduzir. Quando o tratamento é iniciado tarde demais, a visão já é muito baixa e ainda que fique melhor com o tratamento, vai ficar longe da visão que permita a condução.

PRINCIPAIS RECOMENDAÇÕES

Se tem mais de 55 anos, consulte o seu médico oftalmologista regularmente, em cada 2 a 3 anos. Ele poderá fazer o diagnóstico da doença nas suas diferentes fases.

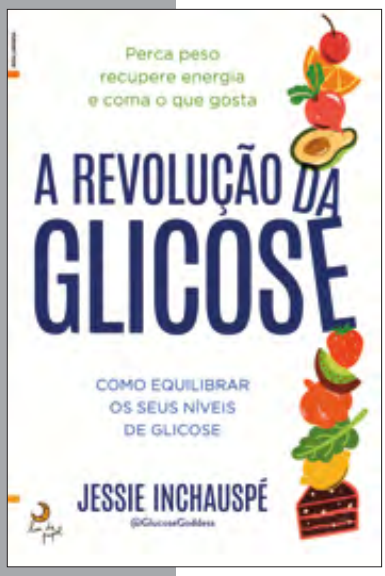
Se tem DMI nas fases precoces, deve fazer a profilaxia: dieta rica em vegetais, legumes, frutas; deixar de fumar e poderá estar indicado tomar antioxidantes e vitaminas prescritos pelo seu médico oftalmologista.

Se tem mais de 55 anos e nota distorção na visão, deve procurar com urgência o médico oftalmologista. Até prova em contrário, pode ser DMI e o tratamento deve ser iniciado o mais rapidamente possível, de preferência até duas semanas depois dos primeiros sintomas.

Quanto mais cedo se iniciar o tratamento maior é a probabilidade de a pessoa conservar uma visão que permita ler ou conduzir

Pelo
PROF. RUFINO SILVA

Presidente da Sociedade Portuguesa de Oftalmologia (SPO)



A Revolução da Glicose

Autora: Jessie Inchauspé
Editora: Lua de Papel

Não é preciso tornar-se vegan nem contar calorias ou fazer dieta. Com este livro desaparecem os problemas hormonais, a inflamação, a acne, o cansaço, a fome emocional e até a diabetes. Uma abordagem original e fascinante para entender como a glicose afeta os mais diversos aspetos da nossa saúde — do peso ao humor — e como é transformador manter seu nível em equilíbrio. Best-seller internacional da fundadora da popular conta do Instagram @GlucoseGoddess.

Força Vital

Autor: Tony Robbins
Editora: Lua de Papel

Aos 54 anos, Tony Robbins estava a fazer snowboard quando uma queda lhe deixou o ombro praticamente desfeito. Começava aí a sua via-sacra de consultas, cuja conclusão era sempre a mesma: ficaria com mobilidade reduzida. O mais conhecido coach do mundo recusou-se a aceitar o diagnóstico e procurou alternativas. Fez um tratamento pioneiro, à base de células estaminais, que não só o curou como também acabou com uma dor de costas que o acompanhava há uma década. Os progressos na medicina regenerativa e de precisão levam a que, hoje, seja possível viver bem, durante mais tempo.

Mindfulness – A Vida Como Ela É

Autor: Jon Kabat-Zinn
Editora: Nascente

O stress está em todo o lado. E está dentro de nós, a esgotar as reservas de energia, a debilitar a saúde e a reduzir o tempo de vida, tornando-nos vulneráveis à ansiedade e à depressão. Este livro, fundamentado no programa de Redução de Stress Baseada em Mindfulness (MBSR) criado pelo autor, deu origem a um campo novo na Medicina e na Psicologia, com a implementação de práticas que se alicerçam na meditação e no yoga. Um guia que dá instruções claras sobre como fazer uso diário de um programa que é utilizado com resultados excecionais.

Sabedoria Zen para Mentes Ansiosas

Autor: Shinsuke Hosokawa
Editora: Pergaminho

Não existe cura para a ansiedade, porque não existe cura para a vida. Não há remédio para a mente inquieta, porque a mente é inquieta por natureza. Uma recolha de ensinamentos simples de um monge budista, que permitirão reencontrar a calma e a harmonia que já residem no fundo do seu coração e estão apenas obscurecidas pela ansiedade e pelo excesso de pensamentos.

Win-Fit® mc

FUNÇÃO CEREBRAL

memória / concentração

MENTES QUE BRILHAM

Disponível em Farmácias e Espaços de Saúde

Suplemento alimentar. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e de um modo de vida saudável.

AMPLI PHAR Acreditamos em Self Care

winfitmc.pt

Saúde mental

É URGENTE RESPONDER ÀS NECESSIDADES E REFORÇAR O SNS

A SAÚDE MENTAL É, EM PORTUGAL, HÁ VÁRIAS DÉCADAS, O ELEMENTO MAIS DESCURADO DO SISTEMA NACIONAL DE SAÚDE: DESDE OS ATRASOS NA IMPLEMENTAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DE MEDIDAS, À FALTA DE RESPOSTAS E, CLARO, À ESCASSEZ DE RECURSOS HUMANOS.

A CRESCENTE INCIDÊNCIA DA DOENÇA MENTAL, os vários relatórios sobre a situação da saúde mental e a voz das famílias e dos doentes poderão contribuir para que o Governo dê maior importância a este sector e inclua nos Orçamentos de Estado algumas medidas que permitam desenvolver novas respostas.

A saúde mental não pode centrar-se apenas no tratamento e estabilização da doença mental e na reabilitação, tendo em vista a inclusão social e profissional. É necessário também que, em simultâneo, o Governo promova a saúde mental e previna a doença mental, investindo na criação de modelos de intervenção adequados e no aumento do número de profissionais de saúde. Só desta forma permitirá dar resposta aos problemas, de forma mais célere e com um acompanhamento mais adequado, para que não se desenvolvam problemas mentais mais graves, crónicos e incapacitantes.

PANDEMIA AGRAVOU O CENÁRIO

Para agravar a situação do SNS, o surgimento da pandemia de covid-19, que resultou em confinamentos sucessivos e isolamento social, na redução de horário laboral e, em muitos casos, na perda de emprego e de rendimentos, afetou a vida das famílias e a estabilidade emocional da maioria das pessoas, assim como dificultou ainda mais o acesso a cuidados de saúde e de saúde mental.

Pela
DRA. MARISA MARQUES

Psicóloga Clínica e da Saúde; Trofa Saúde Hospital de Barcelos e Trofa Saúde Hospital de Braga Norte

Estes constrangimentos foram a causa de repercussões severas ao nível da saúde mental da população, quer nos doentes diagnosticados e que já se encontravam em tratamento, quer nas pessoas que começaram a manifestar problemas de saúde mental, devido à insegurança e medo da situação que viveram, desencadeando crises associadas a patologias mentais que, atualmente, requerem atenção e tratamento adequado e atempado.

Durante o período da pandemia, o SNS, para acudir às necessidades dos doentes covid, perdeu a capacidade de resposta aos doentes que se encontravam em tratamento e, por sua vez, incapacitou o sistema de responder a doentes que procuravam os cuidados de saúde mental pela primeira vez. Toda esta situação resultou num aumento significativo da prevalência da doença mental.

DIREITO AO BEM-ESTAR MENTAL

É fulcral que nos próximos tempos o SNS retome e aumente a prestação de cuidados de saúde e saúde mental primária e secundária, bem como as respostas de cuidados continuados em saúde mental.

Da mesma forma que é importante a dedicação e investimento do SNS, é tam-

De acordo com o bastonário da Ordem dos Psicólogos, Francisco Miranda Rodrigues, há poucos psicólogos no serviço público e a solução passa por contratar, no mínimo, o dobro dos profissionais atuais para centros de saúde

bém importante que a sociedade compreenda a necessidade de investir na saúde mental. Em pleno século XXI, ainda existe um estigma associado à doença mental, que é preciso eliminar. O diagnóstico e acompanhamento dos doentes é fundamental para que ganhem anos de vida e para que mantenham a sua participação ativa na sociedade.

Todos nós temos o direito ao bem-estar mental, da mesma forma que temos ao bem-estar físico e ao bem-estar social. Estas três componentes são absolutamente indissociáveis, pois a doença mental surge, muitas vezes, associada a uma doença/lesão física/orgânica, em que os doentes sofrem psicologicamente com isso. Portanto, é essencial garantir que têm o acompanhamento e o apoio necessários, realçando que este é um problema que afeta, não só, os doentes, mas também as famílias.

AINDA HÁ MUITO A FAZER

Atualmente, a resposta da saúde mental no âmbito do SNS tem enfrentando um enorme desafio e é fundamental atuar enquanto a normalidade social está a ser gradualmente restabelecida, antecipando as necessidades e as respostas, no médio e longo prazo.

Felizmente, o coordenador nacional das políticas de saúde mental defende que o investimento nesta área no Serviço Nacional de Saúde, que atualmente ronda os 5%, deveria duplicar dentro de alguns anos, de forma a minimizar todas as consequências. É positivo o facto de, neste momento, a saúde mental ser considerada uma prioridade de uma forma transversal à sociedade portuguesa, devido às consequências provocadas pela covid-19. Contudo, grande parte do impacto da saúde mental relacionado com a covid não foi na doença mental grave, mas na doença mental chamada comum. E os cuidados de saúde primários não estavam totalmente preparados para isso, porque falta lá toda a vertente de apoio psicológico, pelo que o país tem de ter respostas não farmacológicas nos cuidados primários.

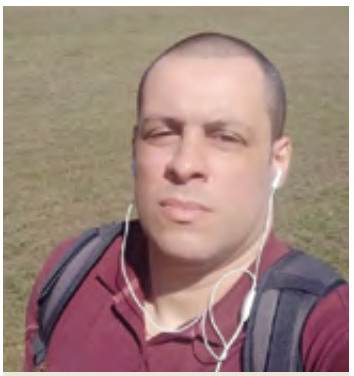
Apesar de vermos alguns passos a serem dados, é certo que ainda há muito a fazer na área da saúde mental. Esta deve ser trabalhada da mesma forma que a restante saúde, ou seja, muito antes de aparecer a doença. E estas ações devem começar muito cedo na vida das pessoas, pois os problemas de saúde mental estão cada vez mais associados à incapacidade para a atividade produtiva, o que se torna mais dispendioso para o Estado do que o investimento na Saúde Mental. Além disso, é importante relembrar que estas doenças são das principais causas de morbilidade e morte prematura em todo o mundo.

Atividade física e transtorno do espectro autista

BENEFÍCIOS, BARREIRAS E ESTRATÉGIAS PARA PROMOÇÃO DE SAÚDE

NOS ÚLTIMOS ANOS, A ATIVIDADE FÍSICA TEM VINDO A RECEBER MAIOR ATENÇÃO COMO POTENCIAL RECURSO TERAPÊUTICO PARA PESSOAS – EM PARTICULAR CRIANÇAS E ADOLESCENTES – COM TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA.

O **TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA (TEA)** é um transtorno do neurodesenvolvimento, caracterizado por um quadro extremamente complexo de défices consistentes na comunicação social e na interação social em múltiplos contextos, bem como por padrões restritos e repetitivos de comportamento, interesses ou atividades. De acordo com o estudo epidemiológico "Prevalence of Autism Spectrum Disorder Among Children and Adolescents in the United States from 2019 to 2020", publicado recentemente na revista JAMA Pediatrics, 1 em cada 30 indivíduos com idade entre 3 e 17 anos está no espectro autista. Esse número é 32% maior que a última estatística de prevalência publicada pelo Center for Disease Control and Prevention (CDC) dos Estados Unidos da América, que era de 1 a cada 44 pessoas na mesma faixa etária.



PELO
PROF. SERGIO MACHADO

Neurocientista. Licenciado em Educação Física; Ph.D. em Saúde Mental – Universidade Federal do Rio de Janeiro; Ph.D. em Ciências do Desporto – Universidade da Beira Interior; fundador e diretor técnico do Instituto Neurodiversidade (Rio de Janeiro, Brasil)

POTENCIAL RECURSO TERAPÊUTICO

Levando em consideração esse aumento do número de pessoas diagnosticadas com TEA, é extremamente importante a adoção de estratégias terapêuticas eficazes para combater as comorbidades comummente observadas no TEA.

Cada vez mais esses indivíduos estão a chegar a todos os setores da sociedade, e a saúde é um desses setores. Contudo, apenas nos últimos anos é que a atividade física vem recebendo maior atenção como potencial recurso terapêutico para pessoas com TEA.

Nos últimos anos, estudos vêm mostrando que o sobrepeso, a obesidade e a inatividade física têm atingido maiores taxas em indivíduos com TEA do que na população geral. Em especial, as crianças com TEA estão muito abaixo dos níveis de atividade física recomendados pela OMS, em grande parte devido a problemas com dificuldade social, regulação emocional e habilidades motoras abaixo do ideal.

BARREIRAS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

As taxas mais altas de sobrepeso, obesidade e inatividade física em crianças e adolescentes com TEA podem ser atribuídas a uma série de fatores que vão desde estimulação sensorial e ansiedade social até mesmo barreiras físicas. Outros fatores que podem influenciar são o tratamento psicofarmacológico, genética, sono e padrões alimentares atípicos, assim como deficiência intelectual grave.

Habilidades motoras atrasadas parecem afetar fortemente a prática de atividade física no TEA, por exemplo, dificuldades na coordenação mão-olho, perceção e equilíbrio. Além disso, crianças com TEA também exibem défices posturais, motores e de força. Esses défices podem ser frustrantes para a criança/adolescente, enquanto ela tenta acompanhar os seus colegas nas atividades físicas. A criança pode ficar para trás ao participar em atividades de grupo, por causa da concorrência ou natureza das atividades.

Situações e ambientes que exigem compreensão social ou que a falta de estrutura pode ser muito desafiadora podem levar ao isolamento, explosões, depressão e níveis mais elevados de stress para a criança/adolescente com TEA.

Atividades físicas e desportos ou brincadeiras organizadas, geralmente, apresentam cenários mais difíceis para crianças/adolescentes com TEA, resultando em participação reduzida. Da mesma forma, crianças/adolescentes com TEA que interagem com menos frequência com os seus pares também são menos fisicamente ativas. Além disso, podem ter dificuldades em seguir regras específicas nas atividades, especialmente ao aprender uma nova atividade; na manutenção do ritmo de jogo e na forma como os papéis dos jogadores podem mudar ao longo do jogo; ou na interpretação e resposta a vários métodos de comunicação usados pelos colegas (por exemplo, movimentos das mãos, sinais, comemorações).

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física para crianças/adolescentes com TEA contribui para melhorias comportamentais. Por exemplo, um estudo mostrou que o exercício de corrida levou a diminuições em comportamentos desadaptativos e aumento da autoeficácia por aproximadamente 40 minutos após o exercício. Além disso, o uso de videojogos ativos também diminui os comportamentos repetitivos. Portanto, o exercício pode não apenas fornecer benefícios gerais à saúde e bem-estar, mas também melhorar os comportamentos indesejáveis exibidos pelas

crianças/adolescentes com TEA.

Melhorias no estado atencional, comportamento social e aprendizagem também foram demonstradas nas crianças/adolescentes com TEA após a prática de atividade física. Correr durante 45 minutos promove um efeito positivo na atenção e controle inibitório das crianças com TEA por um período de duas horas pós-exercício. Melhorias também são observadas no desempenho escolar e no comportamento em sala de aula.

Outro estudo mostrou que um programa de exercícios em esteira diminuiu o índice de massa corporal de indivíduos com TEA. Por último, foi observado num estudo que 20 semanas de um programa de equitação melhorou a proficiência motora e funções integrativas sensoriais das crianças com TEA.

Melhorias de atenção, comportamento social e aprendizagem foram demonstradas em crianças com TEA após a prática de atividade física

ESTRATÉGIAS PARA IMPLEMENTAR A PRÁTICA

Pesquisas indicam que crianças/adolescentes com TEA, assim como os seus pares sem deficiência, gastam significativamente menos tempo em atividades físicas de intensidade moderada, em comparação a atividades sedentárias. Portanto, é de extrema importância o envolvimento das crianças/adolescentes com TEA numa variedade de jogos, desportos e exercícios físicos que envolvam habilidades motoras. Para isso, existem diferentes estratégias pedagógicas.

Uso de histórias na preparação das atividades físicas

Usar uma história antes da aula com crianças/adolescentes com TEA ajuda-los-á a saber o que esperar da aula, ambiente e professor. A história pode ser lida para, com ou pelas crianças/adolescentes. Por exemplo, o professor pode criar uma história usando uma forma visual de comunicação, como o sistema de comunicação de troca de imagens.

A história é, então, enviada às crianças/adolescentes para que a possam ler antes das atividades físicas. O professor também pode fornecer às crianças/adolescentes um ou dois equipamentos que representam as atividades, juntamente com orientações para como praticar uma habilidade motora usando o equipamento. A criança/adolescente pode praticar a habilidade motora antes da atividade física. Esta abordagem orienta as crianças/adolescentes para o que a vai ocorrer, proporcionando uma continuidade reconfortante e previsível com relação às atividades que serão realizadas.

Preparação do ambiente

O ambiente deve ser preparado com antecedência para que as crianças/adolescentes com TEA enfrentem os desafios sensoriais, para promover a comunicação e a prevenção de comportamentos desafiadores. Suportes visuais podem ser muito úteis e podem incluir, por exemplo, um relógio grande pendurado na parede, colocando um grande cronómetro num lugar de destaque, postando transições das atividades físicas onde a criança/adolescente possa vê-las à distância, designando limites para todas as partes dessas atividades, e pré-selecionar o equipamento a ser usado com uma cor única para aquela criança/adolescente ou para a equipa da mesma. Em combinação, essas estratégias fornecem previsibilidade, o que ajuda a reduzir a ansiedade e a preparar os alunos para cenários rotineiros.

Adaptação das atividades físicas

O nível de desenvolvimento e aprendizagem, assim como o nível de suporte da criança/adolescente com TEA devem ser respeitados. Um ambiente físico "seguro" para as atividades torna-se necessário quando as atividades se tornam muito exigentes.

Atividades seguras e estratégias de ensino incluem o foco em atividades físicas individuais, limitando os desportos coletivos; atribuindo equipas em vez de permitir a seleção por pares; fornecendo feedback positivo constante, usando linguagem explícita e concreta ao dar direções, usando atividades ou abordagens pedagógicas que precisam apenas de pistas sociais mínimas para uma implementação bem sucedida; e usando restrições individuais, ambientais e de tarefas para individualizar lições apropriadas ao desenvolvimento.

É importante avaliar continuamente, não apenas a progressão da habilidade motora da criança/adolescente com TEA, mas também sua progressão de desenvolvimento, permitindo mudanças de estratégias nas atividades.

NOTA FINAL

A prática de atividade física é bastante desafiadora para pessoas com TEA, devido aos seus desafios, que podem variar de fatores stressantes sociais, ambientais a biológicos. Dessa maneira, os profissionais de educação física devem basear-se na literatura existente para melhor prescreverem atividades físicas para as crianças/adolescentes com transtorno do espectro autista, com o intuito de promover a saúde.

DIA 17 de Outubro

DIA INTERNACIONAL DA ERRADICAÇÃO DA POBREZA

Trabalhamos por um MUNDO UNIDO

SEM POBREZA E SEM FOME

Não queremos faca, garfo e colher

QUEREMOS É MATAR A FOME

Ajude-nos a ajudar

Ajude-nos a ajudar

Associação Mundo Unido João Paulo II
Rua Maria da Fonte, no 13 B - 1170-219 Lisboa
Tel: 21 886 3117 | Telm.: 926 960 770
NIF: 515 306 576 | Email: mundounido.joaopaulo2@gmail.com
www.mundounido2.pt

SER SAUDÁVEL de forma fácil e barata? Sim, é possível!

SER SAUDÁVEL NÃO TEM DE SER DISPENDIOSO OU DIFÍCIL. DESCOMPLIQUE: VOLTE AOS BÁSICOS PORQUE OS BÁSICOS FUNCIONAM MUITO BEM. A SUA SAÚDE E A SUA CARTEIRA AGRADECEM.

QUANDO SE FALA NUM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL, é comum muitas pessoas pensarem imediatamente num estilo de vida dispendioso, onde impera o consumo de alimentos biológicos e superalimentos vindos de um país distante e exótico, o consumo de suplementos alimentares de lojas especializadas, a ingestão de água vinda de uma qualquer nascente distante e com propriedades milagrosas, frequentar um ginásio ou treinar com personal trainer, utilizar cremes e produtos de higiene pessoal adquiridos exclusivamente em farmácia, fazer tratamentos inovadores todos os meses para desintoxicar e desinflamar o organismo... Enfim, um rol de trabalhos e despesas que não parece ter fim!

E se eu lhe disser que é possível ser saudável sem tantas especificidades e regras? Partilho consigo, em seguida, 6 formas fáceis e baratas para ser saudável!

POR
ANDREIA SOFIA

Coach de Saúde e Nutrição Integrativa; terapeuta de Reiki.
www.nutretesempre.com

1 Inclua na sua alimentação o máximo possível de alimentos diferentes

A forma mais fácil de ser saudável no prato é garantir variedade e equilíbrio! Quanto mais variada for a sua alimentação, melhor garante um aporte adequado de nutrientes para suportar a sua boa saúde.

E não, não precisam ser alimentos de origem biológica, não precisam ser "superalimentos", nem é preciso entrar em extremismos e dividir os alimentos em "bons" e "maus".

Todos os alimentos têm lugar numa alimentação saudável, até o chocolate que tanto gosta! Uma alimentação restritiva que demoniza alimentos porque "são bombas calóricas carregadas de açúcar e gordura saturada" não é saudável e apenas cria uma má relação com a comida, trazendo consigo consequências para a saúde (especialmente a saúde mental).

Por isso, inclua o máximo possível de alimentos diferentes, criando um equilíbrio entre aqueles que deve consumir todos os dias e mais do que uma vez por dia (como as frutas e vegetais), aqueles cujo consumo deve ser mais esporádico (como as comidas altamente processadas) e todos os outros alimentos pelo meio.

2 Aposte nas frutas e vegetais da época

Portugal é um país tão rico em hortofrutícolas que torna mais fácil trazer variedade para o seu prato. E quando na sua época, as frutas e vegetais não só são mais saborosos como são também significativamente mais acessíveis, pois o custo de produção é mais baixo.

Pesquise online por "Frutas e Vegetais da época em Portugal" e rapidamente encontrará inúmeros websites com listas, tabelas e imagens que vão ajudar a perceber quais as hortofrutícolas nas quais se deve focar em cada mês do ano.

3 Experimente mais refeições vegetarianas

Trocar a sua fonte de proteína de origem animal por fontes de proteína de origem vegetal, em algumas refeições por semana, pode ter um grande impacto na sua saúde e na sua carteira.

Regra geral, uma fonte de proteína vegetal, quando comparada com uma fonte de proteína animal...

- contém mais fibra;
- contém menos gordura saturada;
- é mais facilmente digerível;
- é mais baixa em calorias;
- não contém adição de hormonas;
- é mais barata por quilograma de alimento.

E além de estar a contribuir para a sua saúde e para um menor impacto no seu orçamento pessoal, também está a contribuir para a saúde do Planeta, dado que as proteínas vegetais requerem menos água e terreno para produzir 1kg de alimento e emitem menos poluentes durante a sua produção.

4 Dispense suplementos que não precisa

Uma alimentação variada e equilibrada deverá suprir todas as necessidades nutricionais do seu corpo, tornando qualquer suplemento um extra dispendioso.

Os suplementos tornam-se apenas necessários quando não é de todo possível obter determinado nutriente através da alimentação (como é o caso dos suplementos de vitamina B12 numa alimentação vegana) ou quando existe uma insuficiência ou défices comprovados através de análises clínicas.

Em qualquer caso, suplementação só com supervisão de um profissional de Nutrição ou Medicina. Se o défice de determinado nutriente pode ser danoso à nossa saúde, também o excesso pode ter esse efeito.

5 Beba (muita) água e deixe as outras bebidas para ocasiões especiais

Algo tão simples como uma boa hidratação pode ter inúmeros benefícios no seu corpo, contribuindo para que se sinta mais saudável. Arrisco-me a dizer que a típica recomendação de 1,5 litros por dia será insuficiente na maior parte dos dias e, especialmente, durante os meses de verão. Em vez disso, recomendo que utilize a sua urina como guia: cor clara, sem cheiro e sem espuma.

Se beber água é algo com o qual tem dificuldade, experimente incluir na sua rotina chás e infusões (quentes ou frios) sem cafeína e água aromatizada com fruta. Sendo bebidas com sabor, serão mais apelativas e ajudam à sua ingestão diária de água.

6 Aposte em caminhadas, corrida e exercícios calisténicos

Um ginásio pode ser dispendioso, mas felizmente é perfeitamente possível manter-se em forma sem ter de investir no pagamento de uma mensalidade.

O importante é dar movimento ao corpo, dar uso aos músculos e por o coração a bombar. E para isso não precisa de muito, apenas de roupa e sapatilhas confortáveis. Vinte a 30 minutos de caminhada, corrida ou uma mistura de ambas, todos os dias, é o mínimo que o seu corpo precisa para se manter em bom funcionamento. Se conseguir fazer mais, melhor!

Adicionalmente, por que não experimentar exercícios calisténicos (exercícios utilizando apenas o peso e força do corpo) no conforto da sua casa? Experimente os seguintes exercícios, como complemento à caminhada/corrida diária:

- FLEXÃO DE BRAÇOS
- AGACHAMENTO
- ELEVAÇÃO DA BACIA
- ABDOMINAIS
- AFUNDOS (COM UMA CADEIRA)
- BURPEES
- MOUNTAIN CLIMBERS
- PRANCHA
- LUNGES

E, já agora, convide a família ou colegas de casa a juntarem-se a si! Partilhar o momento do exercício físico, não só ajuda a que o tempo passe mais rápido e a motivação seja maior, como também promove a conexão às pessoas que o acompanham.

Cosmética SABOROSA

DESCUBRA E EXPERIMENTE OS COSMÉTICOS MAIS SABOROSOS. SÃO PRODUTOS COM RECONHECIDOS EFEITOS COSMÉTICOS, MAS ELABORADOS A PARTIR DE ALIMENTOS COMUNS. EXPERIMENTE... E DELICIE-SE!

ENTRADAS NUTRITIVAS

APERITIVO DE CENOURA

Propriedades – Protege das infeções e fortalece as gengivas.
Receita – Para tonificar a pele e protegê-la depois de um banho solar, aplique uma mistura de 80g de sumo de limão, 30g de sumo de pepino e 60g de sumo de cenoura.

CREME DE PEPINO

Propriedades – Limpa, acalma e suaviza a pele.
Receita – Rale o pepino, misture com um pouco de leite e aplique sobre a pele, como um tónico.

ESPINAFRES EM LEITE

Propriedades – Além de diuréticos, os espinafres limpam a pele do rosto.
Receita – Esmague umas folhas e coza-as em leite, até que amoleçam. Triture e aplique no rosto, quando tépidas.

COSMÉTICA LÍQUIDA

CHÁ

Propriedades – O tanino do chá dá brilho ao cabelo e, aplicado em compressas, descansa os olhos.
Receita – Para reavivar um cabelo baço, prepare um litro de chá concentrado e utilize-o em lavagens alternadas, como última passagem.

LEITE

Propriedades – Mantém a pele lisa e hidratada.
Receita – Para a acne e as espinhas, empape um algodão em leite tépido e aplique no rosto, de manhã e à noite.

SUMO DE LARANJA

Propriedades – Estimula o funcionamento das glândulas endócrinas e, como máscara, relaxa as feições e atrasa o aparecimento de rugas.
Receita – Aplique um sumo recém-espremido e deixe atuar.

PRATOS SUAVIZANTES

ABACATE

Propriedades – O seu elevado poder nutritivo deriva das 11 vitaminas e dos 16 minerais que contém.
Receita – Bata meio abacate com uma colher de natas e aplique por todo o corpo. Retire com água tépida.

POLPA DE TOMATE

Propriedades – Tonifica a pele e ajuda a fechar os poros demasiado abertos.
Receita – Esfregue a cara com a polpa de um tomate, misturada com natas ou iogurte. Deixar atuar durante 20 minutos e lave.

SALADA VERDE

Propriedades – A alface descansa a pele fatigada e, em infusão, ajuda a conciliar o sono.
Receita – Triture um par de folhas muito verdes e aplique, durante meia hora, sobre a pele. Retire com água e seque com cuidado.

PRATOS EMBELEZADORES

BETERRABA COZIDA

Propriedades – Pela sua capacidade de pigmentação, a beterraba pode converter-se numa boa aliada.
Receita – Se se atrever a pintar o cabelo com um divertido tom de ameixa, coza uma beterraba fresca, durante um pouco mais de meia hora e aplique o caldo resultante (proteja as mãos com luvas!).

CLARAS EM CASTELO

Propriedades – É um lifting caseiro, muito acessível. Fecha os poros das peles mais gordurosas e relaxa a cútis.
Receita – Aplique como uma máscara, no rosto e pescoço. Após 20 minutos, lave com água tépida.

PURÉ DE BATATA

Propriedades – Limpa em profundidade e refresca a cútis.
Receita – Rale uma batata, com pele incluída e coza em leite. Esmague e aplique o puré. Deixar endurecer. Retire com água tépida.

TEMPEROS PARA QUASE TUDO

MOLHO DE LIMÃO

Propriedades – Ilumina o cabelo e liberta a pele de impurezas.
Receita – Misture o sumo de dois limões com a mesma quantidade de água e penteie o cabelo húmido com esta loção. Deixar atuar durante 20 minutos e lave.

SALSA

Propriedades – Elimina o mau hálito e, em forma de cataplasma, é eficaz contra a cuperose.
Receita – Esmague um ramo de salsa, envolva a pasta num pano de algodão e aplique sobre o rosto, com suaves toques.

VINAGRE

Propriedades – É refrescante e revitalizante. Aplicado com regularidade, aclara a cor da pele.
Receita – Uma alternativa ao desodorizante consiste em lavar as axilas, várias vezes ao dia, com água tépida e vinagre.

SOBREMESAS INOVADORAS

BANANAS COM MEL

Propriedades – Hidrata a pele fustigada pelo vento e pelo sol.
Receita – Bata uma banana, com metade da sua pele e meia colher de mel. Reparta a mistura sobre a zona afetada e deixar atuar.

COMPOTA DE MAÇÃ

Propriedades – Tem efeitos tónicos e fortalecedores da derme.
Receita – Contra as olheiras, coza uma maçã, acrescente umas gotas de limão e aplique com compressas, de manhã e à noite.

CREME DE MELÃO

Propriedades – Ativa a circulação sanguínea e limpa profundamente a pele.
Receita – Triture a polpa do melão, com uma batedeira e aplique sobre o rosto, como uma máscara.

O elevado poder nutritivo do abacate deriva das 11 vitaminas e dos 16 minerais que contém; bata meio abacate com uma colher de natas e aplique por todo o corpo

Contra as rugas há uma patente!

Resveratrol-Lift é a gama antienvelhecimento da Caudalie, à venda em farmácias, com a sua patente ultra-eficaz e sustentável com potenciador de colagénio vegan. Em parceria com a Harvard Medical School, a Caudalie desenvolveu a combinação Resveratrol + ácido hialurónico. O resultado é impressionante: 5 vezes mais produção natural de colagénio e 2 vezes mais produção de ácido hialurónico.

Contra as manchas de pele

Receia as manchas de pele provocadas pela exposição ao sol? Essa preocupação tem os seus dias contados graças ao Clearskin Blemish Clearing. Cuidado de Rosto com AHA by Avon. O novo creme de uso diário da Avon foi concebido para transformar a textura da sua pele em apenas 3 dias e tornar o rosto ainda mais luminoso. Ao aplicar este produto, estará a providenciar à sua pele o tratamento de limpeza de manchas que ela merece, ao mesmo tempo que garante uma suavidade e hidratação extras.

Descubra os indispensáveis Ringana

O despertador toca e as obrigações recomeçam, mas, por vezes, adotar pequenos gestos diários permite-nos encarar um novo dia de forma mais positiva. Esta é a promessa da Ringana com a sua gama Fresh, a qual, através dos seus produtos base, dá ritmo ao despertar e permite começar o dia suavemente. A gama de produtos Fresh, eficazes e sustentáveis, prometem um novo começo em termos de beleza e bem-estar.

Resultados profissionais que você merece

Body Strategist da [comfort zone] é uma gama que visa a celulite e a perda de tónus, e que acaba de ser completada com duas novas fórmulas concentradas e bioativas de fixação que ajudam a recuperar a elasticidade do corpo. A marca acrescentou também um novo creme de massagem de Arnica para aliviar a tensão muscular e a dor, para uma saúde corporal ótima. Com resultados visivelmente comprovados, são produtos ideais para adelgaçar, remodelar e maximizar a eficácia de um treino ou tratamentos de corpo profissionais.

Purificação iluminada

Mais uma vez a Airfree alia inovação e design, ao apresentar o seu novo modelo Lamp, o purificador de ar que tem igualmente a função de iluminação. Com a exclusiva tecnologia de purificação do ar, a TSS - Sistema de Esterilização Termodinâmica, o Lamp esteriliza, no seu núcleo cerâmico, até 99,99% de bactérias, vírus, fungos e outros alérgenos do ar, prevenindo e aliviando o problema das alergias respiratórias. E também possui uma cápsula que elimina odores indesejáveis, para além de 4 intensidades de iluminação e funções dirigidas por controlo remoto.

SKINGAIN

PROFESSIONAL SKINCARE

RETARDA O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO DA PELE

PELE MAIS HIDRATADA
MAIS FIRMEZA
MAIS ELASTICIDADE
MENOS RUGAS

com ácido hialurónico
NOVO

Produto do ano em cuidados de pele
FINLÂNDIA 2020
SKINGAIN SERUM

Disponível em Farmácias e Espaços de Saúde

Skingain Comprimidos e Saquetas são suplementos alimentares. Skingain Sérum é um cosmético.
Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e de um modo de vida saudável.

AMPLI PHAR Acreditamos em Self Care

skingain.pt

Force Marine
Estimular e tonificar a pele masculina

A pele masculina naturalmente mais espessa (+20%), mais rica em colagénio e em glândulas sebáceas do que a das mulheres, é também mais resistente. Mas a sua forte pilosidade expõe-na ao ritual diário do barbear, que originam desidratação, irritação e/ou micro cortes. O gestual do barbear é para muitos homens sinónimo de vermelhidão e desconforto.

A nova gama Force Marine foi especialmente concebida para a pele masculina, resultando de algumas alterações introduzidas na clássica linha ThalgoMen. Obtido por um processo de extração verde, o extrato de Alga Bleue Vitale continua a ser o verdadeiro aporte de energia celular, essencial à revitalização cutânea. A sua composição de nutrientes essenciais estimula o efeito "retinol like", a síntese de colagénio e o aumento da resistência da pele às agressões.

A fragrância de Force Marine combina aromas frescos e cítricos (bergamota e limão) com notas de especiarias de noz-moscada e cardamomo e essências amadeiradas de sândalo.

Espirulina vitalizante potenciada em magnésio

Para reduzir a fadiga da pele e prevenir os primeiros sinais de envelhecimento, os Laboratórios Thalgo desenvolveram um complexo ativo que combina Espirulina vitalizante e magnésio marinho anti-stress.

A Espirulina vitalizante é obtida por fragmentação sucessiva dos nutrientes ativos contidos na espirulina fresca, proveniente da aquacultura controlada. Este processo eco-responsável torna esses nutrientes ativos mais disponíveis, melhor assimilados pela pele e mais concentrados.

Mais rica em proteínas e açúcares hidrolisados, nutrientes que aumentam o metabolismo celular e energético (ATP), a Espirulina vitalizante otimiza a revitalização epidérmica, reduz os sinais de fadiga da pele e o impacto do stress urbano. Tem também a capacidade de estimular até 1,5 vezes mais a expressão dos genes envolvidos na síntese de ácido hialurónico da epiderme (efeito de densidade), de filagrina (resiliência, efeito densidade) e aquaporina (hidratação) do que a espirulina convencional. Também mais concentrada em polifenóis antioxidantes, a Espirulina vitalizante protege a pele do stress oxidativo.

Por sua vez, o magnésio marinho é essencial ao funcionamento do organismo, pois está implicado em mais de 300 reações enzimáticas indispensáveis no metabolismo energético. É reconhecido como um princípio ativo que favorece o relaxamento, diminuindo o stress, reduzindo a fadiga geral e ajudando à descontração muscular.

Spiruline Boost, da Thalgo, é um programa intensivo vitalizante 7 dias, que devolve à pele a tonicidade e a energia.

Infusões Thalgo, com algas e plantas bio

O Laboratório Thalgo tem um know-how único baseado no controlo de algas e talassoterapia. Fruto da aliança inédita entre riquezas nutricionais de algas e as virtudes de plantas tradicionais, as Infus'Océanes proporcionam um prazer intenso entregue por sabores ricos e requintados. São infusões 100% autênticas e naturais, com certificado orgânico de produção biológica, assegurando o respeito pelos equilíbrios naturais e o ambiente, a não utilização de fertilizantes químicos, pesticidas, OGM, corantes e sabores artificiais. A qualidade ótima é preservada, numa apresentação em saquetas individuais com garantia de frescura.

As Infus'Océanes BIO, com fitoativos marinhos e vegetais, promovem bem-estar e equilíbrio inspirados nos oceanos, com orientações distintas para drenagem, silhueta, serenidade e pernas leves.

Saúde E BEM-ESTAR

DIRETOR: Francisco Duarte

REVISÃO CIENTÍFICA: Drª Luísa Carvalho (Especialista de Medicina Geral e Familiar)

COLABORADORES/CONSULTORES REGULARES:
Dr. Alexandre Fernandes (Nutrição); Profª Ana Andrade (Fitness); Dra. Ana Joaquim (Oncologia); Dra. Catarina Godinho (Medicina da Reprodução); Dra. Catarina Lucas (Psicologia); Dra. Catarina Sofia Correia (Nutrição); Dra. Cláudia Bacalhau (Oftalmologia); Dra. Cláudia Madeira Pereira (Psicologia); Dr. David Nascimento (Terapia da Fala); Dra. Ivone Mirpuri (Hormonologia); Dra. Joanne Amaral (Alimentação Intuitiva); Dr. João Maia Silva (Dermatologia); Dr. José Alves (Pneumologia); Dr. José Duarte (Medicina Tradicional Chinesa); Dr. Luís Cunha Miranda (Reumatologia); Dr. Manuel Carrageta (Cardiologia); Dra. Maria João Oliveira (Endocrinologia); Dra. Marisa Marques (Psicologia); Dra. Paula Freitas (Endocrinologia); Dr. Pedro Nunnes (Neurorradiologia de Intervenção); Dr. Rui Costa (Medicina Geral e Familiar); Dr. Rui Tato Marinho (Gastrenterologia); Dra. Tânia Daniela de Carvalho (Psicologia); Dra. Teresa Bombas (Ginecologia e Obstetrícia); Dr. Tiago Sá (Medicina do Sono)

E-MAIL: saudebemestar@silroc.pt

FOTOGRAFIA: Raquel Madureira, Adobe Stock, Arquivo

PUBLICIDADE:
Carlos Ramos
carlos.ramos@silroc.pt

Enézia Tibério
mkt.saudebemestar@gmail.com

ASSINATURAS: assinaturas@silroc.pt

EDITOR:
Silva&Rocha Editores, Lda
Avenida República da Bulgária,
Lote 15 - 6ºD
1950-375 Lisboa

DIREÇÃO, REDAÇÃO, PUBLICIDADE E ASSINATURAS:
Avenida República da Bulgária,
Lote 15 - 6ºD
1950-375 Lisboa
Tel.: 21 7575 974

IMPRESSÃO E ACABAMENTO:
Ligação Visual, Lda
Casais de São Martinho, Jerumelo
2590-429 Sapataria
www.ligacaovisual.pt

DISTRIBUIÇÃO NACIONAL E INTERNACIONAL:
VASP - Soc. de Transportes e Distribuições, Lda
Quinta do Grajal - Venda Seca
2739-511 Agualva Cacem

TIRAGEM: 30 000 exemplares

PROPRIETÁRIO: Ana de Sousa
Nº DE CONTRIBUINTE: 214655148
REGISTO NA ERC: 117447, de 93/08/05
Depósito Legal nº 77 725/94

Interdita a reprodução, parcial ou integral, de textos ou ilustrações.

THALGO

LA BEAUTÉ MARINE

SPIRULINE BOOST

100%*
Pele purificada e alisada
desde a 1ª sessão

Disponíveis em 12 000 Spas, Centros de
Talassoterapia e de Estética Thalgo em todo o mundo.

www.thalgo.pt
www.thalgo.com
info@thalgoportugal.pt

Let the sea
empower
your beauty

* Estudo clínico realizado em 15 voluntárias (mulheres, 26-40 anos, residentes em zona urbana, qualquer tipo de pele não sensível, com sinais de fadiga), tendo recebido um cuidado Suavizante Purificante Spiruline Boost. Auto-avaliação após 1 sessão (% de voluntárias concordando total ou parcialmente com a alegação).

O verão está à porta!
Quantos quilos quer perder?

Chega de esperar pelo momento certo.
Perca peso agora!

Kit Emagreslim!

Perca peso de forma eficaz e sustentada!

Emagreslim é um suplemento alimentar e não substitui um regime alimentar equilibrado e um estilo de vida saudável.

VivaMelhor
Completamos a sua vida

Marca nº1 Escolha do Consumidor '22

Prémio Cinco Estrelas

Disponível Agora

808 20 20 26*

*custo de chamada local

vivamelhor.pt