

**10 ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS  
QUE AUMENTAM RISCO DE MORTE**

**ÍNDICE®**

JUN 2019

# TODA A SAÚDE®

WWW.INDICE.PT

MAGAZINE DE SAÚDE

COMO LIDAR COM ELAS?

# BIRRIAS

**TABACO**

1 EM CADA 5 NÃO  
SABE QUE CAUSA  
CANCRO!

Que medicamentos  
levar para férias?

DICAS PARA  
BEBER MAIS

**ÁGUA**

**ONDAS DE  
CALOR**



ISSN: 1646-3668



9 771646 366003



TUPAM  
editores SA

# ADVERTÊNCIAS?



# ÍNDICE<sup>®</sup> PRO



## Android e iOS

Compatível com as últimas versões

Faça Download Gratuito nas App Stores



Google play



Available on the  
App Store



## 6 **Birras, como lidar com elas?**

As melhores estratégias para um crescimento equilibrado



### 20 **Férias, que medicamentos levar?**

Descansar sem sobressaltos

### 34 **Hidratação** Estratégias para beber mais água



### 48 **Ondas de calor e as alterações climáticas**

Estratégias para lidar com o calor

12 **Ambiente**

Glifosato associado a doenças graves na segunda e terceira gerações de cobaias

13 **Bebidas energéticas**

Bebidas energéticas elevam risco de paragem cardíaca súbita e fatal

14 **Beleza e bem-estar**

Lipoescultura é um dos procedimentos estéticos mais procurados antes do verão



15 **Beleza e bem-estar**

Tatuagens inteligentes ajudam a proteger a saúde

16 **Controlo de doenças**

Doença pneumocócica invasiva duplica em Portugal



17 **Deficit de atenção**

Exposição a ecrãs por crianças em idade pré-escolar associada a dificuldade de atenção

18 **Dependências**

Dependência de ecrãs, ansiedade e autolesão muito frequentes na consulta a jovens

19 **Doença pulmonar**

Prevalência de DPOC é alta entre não fumadores que trabalham em setores de atividade de risco



26 **Gerontologia**

Idosos beneficiam do consumo de alimentos fortificados e de suplementos

27 **Herbicidas**

Exposição a herbicida glifosato associado a fígado gordo não-alcoólico e adolescentes



28 **Hiperatividade**

Sintomas do THDA em crianças predizem pior qualidade da dieta

29 **Mente e relacionamentos**

Pessoas com cônjuges felizes têm maior longevidade

30 **Nutrição infantil**

Restrição alimentar materna diminui expressão de citocinas anti-inflamatórias

31 **Obstetricia**

Leite materno traz benefícios para o cérebro de prematuros

32 **Odontologia**

Microrrobôs limpam placa dental com alta eficácia

33 **Oncologia**

Conheça dois tipos de alimentos que reduzem risco de cancro da mama em 20%

40 **Pediatria**

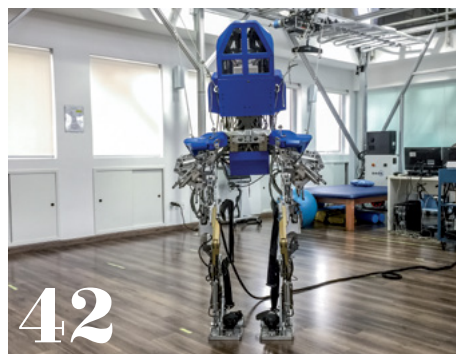
Aumentam casos de ingestão de corpos estranhos por crianças

41 **Produtos naturais**

Nova técnica identifica de forma rápida princípio ativo de produtos naturais

42 **Reabilitação motora**

Técnica inovadora não invasiva permite que paraplégicos voltem a andar



42

43 **Saúde e bem-estar**

Hidratantes faciais para mulheres são mais caros do que para homens

44 **Saúde e nutrição**

Bactérias do queijo podem ser usadas para reduzir alergia ao próprio alimento

45 **Saúde e nutrição**

Base de dados gratuita revela todos os componentes do leite

46 **Saúde e nutrição**

Batata doce ajuda a emagrecer, combate a diabetes e o envelhecimento

47 **Saúde e nutrição**

Café com canela ajuda a prevenir cancro, demência e a emagrecer



47

54 **Saúde e nutrição**

Comer apenas uma fatia de bacon por dia associado a maior risco de cancro colorretal

55 **Saúde e nutrição**

Conheça dez alimentos ultraprocessados que aumentam o risco de morte

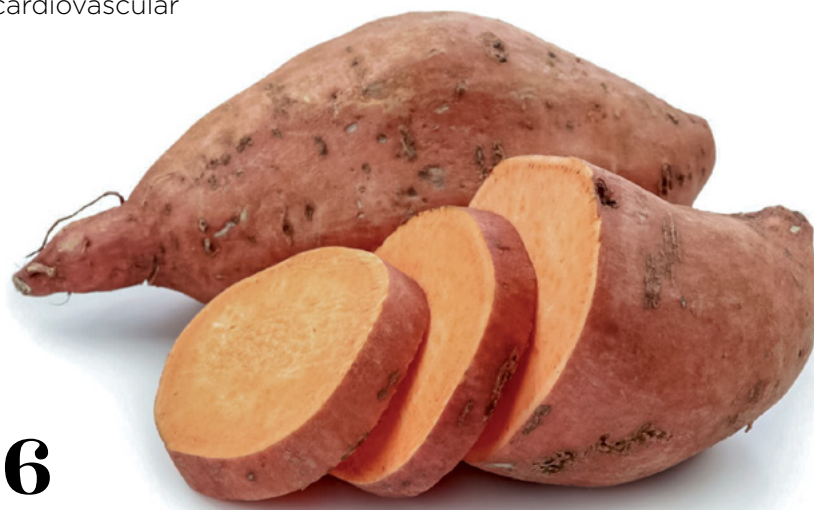
56 **Saúde e nutrição**

Consumo de nozes traz cinco grandes benefícios para a saúde

57 **Saúde e nutrição**

Salmão do Atlântico reduz risco de doença cardiovascular

46



58 **Saúde mental**

Depressão é seis vezes mais frequente em doentes com alterações imunológicas

59 **Saúde pública**

Portugal entre os países mais saudáveis do mundo

60 **Saúde sexual**

Especialistas preocupados com aumento das infeções sexualmente transmissíveis

61 **Socorro a naufragos**

Viaturas do Instituto de Socorros a Náufragos com desfibrilhador pela primeira vez



61

62 **Tabagismo**

Um em cada cinco fumadores não sabe que o tabaco causa cancro

COMPORTAMENTO INFANTIL



# Birras, como lidar com elas?

**As melhores estratégias para um crescimento equilibrado**

Quem nunca assistiu a uma birra ensurdecadora de uma criança em plena rua, ou no supermercado porque quer e tem de ter um determinado brinquedo ou uma guloseima? E quem já olhou para baixo e verificou que a criança que esperneia no chão é a sua? Muitos de nós, não é? A verdade é que a este clube todos os pais vão pertencer... numa altura ou noutra.





É durante a infância que os pais são confrontados com os inúmeros desafios implícitos na educação de um filho. As birras fazem parte do normal desenvolvimento infantil, e coincidem com a altura em que a criança está a adquirir autonomia e a tentar dominar o meio ambiente.

Embora ruidosas, desesperadas e embaraçosas (principalmente em público) não são mais do que manifestações coléricas da vontade da criança quando se apercebe que já se pode fazer ouvir – e de que maneira!

Surgem igualmente em ambos os sexos, com maior ou menor intensidade, sobretudo em crianças com idades compreendidas entre os 18 e 48 meses, com um pico entre os 2 a 3 anos, e são muito regulares.

Para se ter uma noção, entre os 2 a 3 anos, 20 por cento das crianças têm birras pelo menos

uma vez por dia e 50-80 por cento têm birras pelo menos uma vez por semana; as crianças que têm birras frequentes aos 2 anos continuam a tê-las aos 3 anos em 60 por cento dos casos, persistindo até aos 4 anos em 60 por cento destas; e o temperamento explosivo mantém-se ao longo da infância em 5 por cento das crianças.

**“a criança recorre à birra porque ainda não possui os mecanismos para lidar com a frustração”**

Nestas idades a criança recorre à birra porque ainda não possui os mecanismos para lidar com a frustração, a sua linguagem verbal é insuficiente, não tem capacidade para perceber o futuro e adiar as suas vontades e ainda tem poucas competências para resolver problemas. Assim, utiliza

a birra para chamar a atenção do adulto ou – sobretudo a partir dos 3 anos quando já domina melhor a linguagem falada –, como forma de obter o que deseja e para manipular o adulto. É a afirmação do “Eu”.

Uma birra poderá durar cerca de 20 segundos ou prolongar-se durante horas, e pode incluir choro, gritos, pontapés, rigidez muscular, extensão dos membros e do tronco, mas a criança também pode bater nos outros, bater com a cabeça no chão ou nas paredes, autoflagelar-se, atirar-se para o chão, espernear, fugir, atirar com objetos, sustar a respiração ou desencadear o vómito.

Entre os fatores desencadeantes está o cansaço, o sono, a fome, e certas situações como a refeição, a hora de deitar ou de tomar banho, as idas ao supermercado ou a falta de atenção.

O desafio para os pais será lidar com as birras assim que elas ocorram e ensinar à criança a acalmar-se rapidamente, pois reduzirá substancialmente a aflição, da criança e a própria.

### **Estratégias para lidar com as birras**

Pais e filhos têm papéis distintos na hierarquia familiar, cada um deve desempenhar o seu, ao mesmo tempo que respeita o outro. Ajudar a criança a aprender e a cumprir regras sociais faz parte do papel dos pais, e isso não impede o estabelecimento de



uma relação de proximidade.

Um ambiente familiar estruturado, onde a criança sabe que existem limites e o que esperam do seu comportamento, ao mesmo tempo que recebe carinho e compreensão, facilita a aprendizagem das normas sociais e ajuda a desenvolver um sentimento de confiança.

As birras das crianças podem ser uma verdadeira dor de cabeça para pais e cuidadores, e até interferir significativamente no quotidiano de todos; no entanto, existem algumas estratégias que ajudam a lidar com o fenómeno – e não envolvem gritos, puxões de orelhas ou palmadas, mas sim firmeza e autoridade, desenvolvidas a médio prazo.

Para começar, é importante **implementar regras claras**.

Quando se dirigir a um local público deve apresentar ao seu filho as consequências positivas e negativas decorrentes do seu comportamento. Antes de entrar numa loja deve estabelecer contacto visual com a criança e expor de forma clara o comportamento que dela espera, e o que vai acontecer como resultado. Deve confirmar se percebeu as instruções que lhe deu, fazendo-a repeti-las.

**Seja firme!** As birras das crianças podem ser muito poderosas e por diversos motivos os pais são tentados a ceder. Em lugares



**“O desafio para os pais será lidar com as birras assim que elas ocorram e ensinar à criança a acalmar-se rapidamente”**

públicos os olhares de terceiros são muitas vezes incomodativos. Em situações de maior cansaço, ou indisponibilidade emocional para “lutar” contra as birras, a saída mais fácil parece ser ceder – o que seria um erro fatal.

Seja firme e consistente nas regras que implementou, caso contrário, a tendência será para que a criança tente sempre contorná-las na esperança de que os pais cedam às suas vontades. A chave aqui é não satisfazer o pedido da criança. Se o fizer, estará a dizer-lhe que o seu mau comportamento lhe confere privilégios.

Em algumas situações, chamar a atenção da criança para outra coisa pode ser a melhor saída para uma birra, especialmente quando o comportamento ocorre em locais públicos. Fazê-la rir ou distraí-la com outro atrativo costuma ser eficaz e esta acaba por esquecer a razão do escândalo que estava a fazer há apenas alguns minutos.

**Não dê atenção à birra.** As birras são uma espécie de “teatro”, que servem para a criança manifestar publicamente que está descontente e, como tal, só funcionam bem quando têm espetadores. É por esse motivo que muitas vezes as crianças decidem fazê-las em locais públicos, como quando se têm convidados em casa, quando se está num restaurante ou então num shopping ou hipermercado.

Assim, a melhor forma de lidar com as birras é, sempre que seja possível, ignorá-las. Obviamente, tem que se garantir a segurança



da criança, mas o ideal é deixá-la sozinha quando está a fazer uma birra. Numa primeira fase vai berrar mais alto para chamar a atenção, mas depois acaba por parar.

**Mantenha a calma.** Pode ser muito difícil lidar com situações de birra e a calma nem sempre prevalece. É importante que não se exalte quando a criança faz uma birra e que lhe dê um exemplo adequado de como gerir emoções. Se o objetivo é que ela aprenda a lidar com a frustração e com as emoções de valência negativa, o adulto deverá ser um modelo de comportamento.

**Não insista em conversar na hora da raiva e da frustração.** A criança não irá ouvir o que os pais lhe dizem no calor da birra e o melhor é esperar que acalme. Nessa altura, deve explicar-lhe com clareza que esse tipo de comportamentos não leva a nada. Poderá aplicar um pequeno castigo, de acordo com a regra que havia estipulado. Não ameace, aplique o castigo!



**“Seja consistente, se não o fizer, ela poderá aproveitar-se desse facto para obter mais recompensas.”**

Seja consistente, se não o fizer, ela poderá aproveitar-se desse facto para obter mais recompensas. Se decidir aplicar um castigo, faça-o imediatamente a seguir ao mau comportamento, ou ele deixará de o associar a esse comportamento em concreto, e não obterá o efeito pretendido.

**Esteja atento ao comportamento da criança.** Se as birras não faziam parte do seu comportamento e nota que têm vindo a surgir com mais frequência, esteja atento! Tente perceber se algo mudou na sua rotina, no seu comportamento na escola ou noutros contextos. As birras poderão ser um reflexo de instabilidade emocional provocada por outras problemáticas.

A juntar a estas estratégias, existe ainda um conjunto de atitudes que os pais devem evitar tomar, pois reforçam os problemas de comportamento já existentes.

### **Atitudes que devem ser evitadas**

Evite mimar excessivamente. A “mimalhice” exige a satisfação de todas as vontades da criança, sob a máscara da troca de afeto. Mas amar não significa fazer todas as vontades. Os pais não devem ter receio de demonstrar aos filhos que não podem fazer tudo o que querem, e que é necessário respeitar as outras pessoas.

Na definição das regras nem sempre há concordância. No entanto, para que isso não se transforme num problema, os pais devem identificar as situações que causam mais desentendimentos de forma a agirem em conformidade, evitando a desautorização. Quando um progenitor castiga ou elogia, o outro não deve criticar, pelo menos na presença dos filhos.

É importante ser-se firme e consistente, usando sempre a mesma estratégia em situações semelhantes pois a falta de consistência nas regras poderá levar ao fracasso, e permite que a criança obtenha aquilo que deseja mesmo quando não obedece.

**“Quando a criança não obedece é preferível ter uma atitude calma e refletida.”**

As ameaças não levam a parte alguma. Quando a criança não obedece é preferível ter uma atitude calma e refletida. Se for necessário, esperar um momento para pensar antes de fazer alguma ameaça irrefletida que depois não se concretize. Assim, será mais fácil para a criança acreditar que quando os pais dizem alguma coisa estão a falar a sério.

Os longos sermões e os gritos também são de evitar. Quando consideram que o comportamento da criança exige uma chamada de atenção, os pais devem fazê-la de forma breve e firme, para evitar que ela se distraia.

Quanto aos gritos, a única vantagem será aliviar a tensão, porque revela

descontrole e convida a fazer o mesmo: vence quem fala mais ALTO!

**A reação do adulto ao lidar com uma birra é muito importante e pode pôr fim à mesma ou dar-lhe mais forças, mantendo a sua presença.**

O papel dos pais é o de ensinar que as birras não são o caminho a seguir, que não são a solução “fácil” para conseguirem tudo o

que pretendem. A pior resposta a uma birra é ceder à vontade da criança, pois assim ela passa a querer assumir sempre o controlo da situação no futuro.

Acima de tudo, fique atento! Se as birras assumirem uma presença constante no quotidiano da família; se achar que a sua frequência e intensidade já ultrapassaram o que seria normativo em termos de desenvolvimento infantil; se já utilizou várias estratégias aqui apresentadas e não vê melhorias no comportamento do seu filho, talvez seja melhor procurar aconselhamento profissional, que poderá ajudar a compreender as causas das birras, ajudá-lo a alcançar maior estabilidade emocional e capacidade de autocontrolo, e ainda ajudar os pais a lidar mais eficazmente com este problema e a modificar possíveis fatores de manutenção do mesmo.

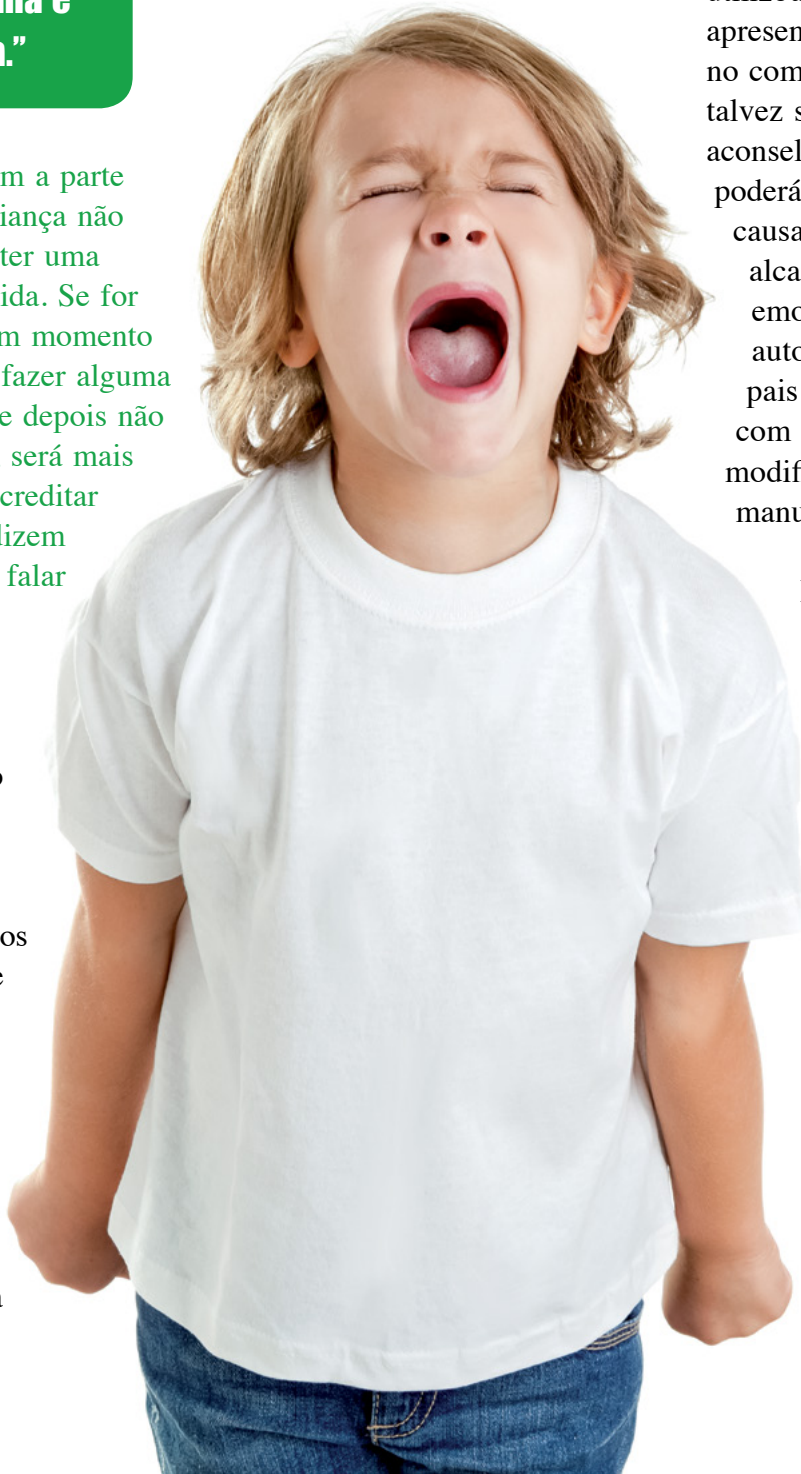
Independentemente da estratégia que escolher para lidar com as birras lá de casa, não deixa de lhe associar uma boa dose de paciência. Nunca é demais!

### Saber Mais:

<https://pequenada.com/artigos/como-lidar-com-birras-criancas>

<http://www.comregras.com/wp-content/uploads/2015/04/Livro-birras.pdf>

<https://uptokids.pt/saude-e-bem-estar/10-dicas-para-vencer-as-birras/>



Revela estudo realizado nos Estados Unidos

# Glifosato associado a doenças graves na segunda e terceira gerações de cobaias

**Cientistas da Universidade Estadual de Washington, nos Estados Unidos, descobriram uma variedade de doenças e outras condições que afetam a saúde na prole de segunda e terceira gerações de ratos expostos ao glifosato, o herbicida mais popular do mundo e o mais usado em Portugal.**

As crias dos animais expostos ao glifosato desenvolveram doenças da próstata, dos rins e do ovário, obesidade e anormalidades de nascimento.

O investigador Michael Skinner e os seus colegas expuseram as fêmeas prenhes ao herbicida entre o oitavo e o 14.º dia de gestação. A dose - metade da quantidade que se estima não apresentar nenhum efeito adverso à saúde - de facto não produziu efeitos nocivos

aparentes sobre os pais ou a primeira geração de crias. Mas houve “aumentos dramáticos” em várias patologias que afetaram a segunda e terceira gerações, destacaram os autores o estudo.

A segunda geração teve “aumentos significativos” nas doenças dos testículos, ovários e glândulas mamárias, bem como na obesidade. Nos machos de terceira geração, os pesquisadores observaram um aumento de 30 por cento nas doenças da



próstata - três vezes o da população de controlo. A terceira geração de fêmeas teve um aumento de 40 por cento nas doenças renais, ou quatro vezes a dos controlos.

Mais de um terço das mães de segunda geração tiveram gravidezes malsucedidas, com a maioria delas a morrer. Dois de cinco machos e fêmeas na terceira geração eram obesos.

Os investigadores chamaram a esse fenómeno “toxicologia geracional” e registaram-no ao longo dos anos associado a fungicidas, pesticidas, combustível para aviação, o composto plástico bisfenol A, o repelente de insetos DEET e o herbicida atrazina.

Segundo os cientistas, o mecanismo envolve mudanças epigenéticas que ligam e desligam os genes, muitas vezes por causa de influências

ambientais - o mecanismo da herança epigenética só foi comprovado pelos cientistas há dois anos.

“A capacidade do glifosato e outros agentes tóxicos ambientais para impactar as nossas futuras gerações precisa de ser considerada e é potencialmente tão importante quanto a toxicologia da exposição direta feita hoje para a avaliação de risco”, escreveram os investigadores num artigo publicado na revista *Nature Scientific Reports*.

#### Saber Mais:

<https://www.diariodasaude.com.br/news.php?article=glifosato-produz-doencas-graves-segunda-terceira-geracao-cobaias&id=13454>

<https://observador.pt/2019/02/25/plataforma-transgenicos-fora-invoca-a-presenca-de-glifosato-na-urina-de-60-voluntarios-para-pedir-proibicao-de-herbicida/>

Estudo publicado no *Journal of the American Heart Association*

# Bebidas energéticas elevam risco de paragem cardíaca súbita e fatal

**A ingestão regular de bebidas energéticas pode aumentar significativamente a incidência de problemas cardíacos, inclusive de paragens cardíacas súbitas e fatais, alerta um novo estudo.**

A pesquisa norte-americana concluiu que beber duas latas da bebida energética Monster ou quatro latas de Red Bull é o suficiente para aumentar exponencialmente o risco de desenvolver arritmia cardíaca e consequentemente sofrer uma paragem coronária súbita e mortal.

Certos tipos de arritmia – batimento anormal ou irregular do coração – podem causar morte súbita, que, em média, mata mais de 100 mil pessoas por ano em cada país europeu.

O novo estudo, publicado no *Journal of the American Heart Association*, analisou o impacto das bebidas energéticas no funcionamento do coração, tendo como base uma amostra de 34 adultos saudáveis, de idades compreendidas entre os 18 e os 40 anos.

Os investigadores distribuíram aleatoriamente entre

os participantes 900 ml de uma das duas bebidas com cafeína ou um placebo, em três experiências separadas.

As bebidas foram ingeridas num período temporal de 60 minutos – mas não mais de uma lata de 450 ml em meia hora. Ambas as bebidas energéticas testadas continham entre 304 e 320mg de cafeína por 900ml.

De seguida, os investigadores mediram a atividade elétrica dos corações dos participantes através da realização de eletrocardiogramas, aparelhos que registam o batimento cardíaco, assim como a pressão arterial.

Os dados foram recolhidos no começo de cada experiência e a cada 30 minutos durante quatro horas, após o consumo das bebidas.

Os cientistas concluíram que o ritmo cardíaco dos



participantes que tinham consumido qualquer uma das marcas tinha sido afetado de algum modo.

Os investigadores utilizaram como medida a ferramenta denominada de intervalo QT, que monitoriza o tempo que os ventrículos no coração demoram novamente a regenerar.

Se esse intervalo é demasiado curto ou excessivamente longo, poderá causar o batimento irregular e anormal do coração, o que pode ser fatal, alertam os académicos.

Os resultados revelaram que os intervalos QT dos participantes eram seis milissegundos ou 7,7 milissegundos mais elevados quatro horas depois, comparativamente aos voluntários que receberam um placebo.

#### Saber Mais:

<https://www.noticiasao minuto.com/lifestyle/1262194/estas-populares-bebidas-elevam-risco-de-paragem-cardiaca-subita-e-fatal>

<https://twnews.es/pt-news/estas-populares-bebidas-amp-quot-elevam-risco-de-paragem-cardiaca-subita-e-fatal-amp-quot>

Intervenção permite modelar o corpo

# Lipoescultura é um dos procedimentos estéticos mais procurados antes do verão

Com o verão a menos de um mês de distância, o tiro de partida para a corrida ao biquíni já começou. O que significa que, para além das dietas e das sessões reforçadas de exercício no ginásio, há também um aumento da procura por procedimentos estéticos. Mas não de todos.



Luiz Toledo, especialista mundial de cirurgia plástica e estética, revela que a lipoescultura é um dos procedimentos mais procurados por homens e mulheres antes do calor apertar.

Alterar o corpo é, sem surpresas, o principal objetivo. Não é, por isso, de estranhar que as cirurgias

com maior procura tenham como objetivo isso mesmo, situação que é transversal a ambos os sexos.

“O contorno corporal é procurado tanto por homens como por mulheres”, refere o especialista. Mas há intervenções exclusivas para elas e para eles. É o caso do aumento do peito, “uma das cirurgias mais

procuradas, nesta época, por mulheres. No caso dos homens, o que nos pedem mais são as diminuições de peito (ginecomastia)”.

O especialista refere que o contorno corporal, também conhecido como lipoescultura, remove (ou também adiciona) a gordura em excesso. “A mamoplastia de aumento é o procedimento de cirurgia plástica mais popular do mundo e permite o aumento dos seios das mulheres. No caso dos homens, a redução da mama é o que muitos procuram, aquilo que chamamos de ginecomastia, que resulta de uma acumulação de gordura ou de um aumento anormal da glândula mamária”.

Apesar do aumento da procura nesta época, Luiz Toledo defende que a preparação deveria ter começa-

do mais cedo. “Isso é uma coisa que leva tempo. Há que amadurecer a ideia, pensar bastante, consultar o cirurgião, preparar-se física e financeiramente. Só após uma decisão amadurecida, quando se tem confiança de que esse é o procedimento adequado e que o cirurgião tem as qualificações necessárias, é possível seguir adiante com confiança”.

#### Saber Mais:

<https://lifestyle.sapo.pt/moda-e-beleza/beleza-e-estetica/artigos/os-tratamentos-esteticos-mais-procurados-antes-do-verao>

<https://www.clinicalusoespanhola.com/pt/cirurgias/cirurgia-estetica/lipoaspiracao-lipoescultura/>

<https://www.lmrcirurgiaplastica.pt/tratamentos/mulher/corpo/lipoaspiracao>

E são feitas sem recurso a agulhas

# Tatuagens inteligentes ajudam a proteger a saúde

**Além do papel estético, as tatuagens podem assumir novas funcionalidades ao usar “tintas inteligentes” que já estão disponíveis comercialmente. Mas o grande desafio era aplicar esses compostos semicondutores na pele através de uma técnica de injeção mais precisa, menos invasiva e que causasse menos dor.**

Agora, o cientista David Fernández Rivas e os seus colegas da Universidade de Twente, na Holanda, acabam de desenvolver uma tecnologia de injeção de tintas de tatuagem que cumpre todos esses requisitos.

*A aplicação não é feita com recurso a agulhas, mas por microjatos líquidos ultrarrápidos, com a espessura de um fio de cabelo humano. Só o líquido penetra na pele, quase sem dor e sem desperdício de tinta.*

A técnica emprega um laser para aquecer rapidamente o fluido dentro de um microcanal num chip de vidro, do mesmo tipo dos biochips. Com a tinta aquecida numa fração de segundo acima do ponto de ebulição, uma bolha de vapor se forma e cresce, empurrando o líquido para fora a velocidades de até 100 metros por segundo (360 km/h). O jato finíssimo atravessa a pele humana e fixa-se, formando a tatuagem.

Os cientistas fizeram testes com várias tintas eletrónicas disponíveis comercialmente. Em comparação com as técnicas tradicionais de tatuagem, manuais ou automatizadas, o microjato minimiza os danos à pele e a



eficiência da injeção é maior - e não há risco de agulhas contaminadas.

O protótipo dispara jatos únicos, enquanto uma tatuagem real frequentemente usa várias agulhas com diferentes tipos ou cores de tinta. Além disso, o volume que pode ser disparado pelo microjato precisa aumentar. Estes são os próximos passos no desenvolvimento da tecnologia da tatuagem sem agulha.

Rivas afirma que a sua equipa já está a trabalhar com esse objetivo, e espera ter pronto em pouco tempo o equipamento que poderá viabilizar as tatuagens inteligentes.

#### Saber Mais:

<https://www.diariodasaude.com.br/news.php?article=tatuagens-inteligentes-sem-agulha&id=13436>

<https://pplware.sapo.pt/ciencia/tatuagens-eletronicas-monitorizacao-saude/>

Indica relatório do Centro Europeu de Controlo de Doenças

# Doença pneumocócica invasiva duplica em Portugal

**Cerca de 75 por cento dos casos de doença pneumocócica invasiva registados na Europa em crianças abaixo dos cinco anos foram causados por um serotipo que não está incluído em qualquer das vacinas disponíveis, concluiu um relatório europeu.**

O Centro Europeu de Controlo de Doenças (ECDC, na sigla em inglês) divulgou um relatório que aponta para um contínuo aumento dos casos confirmados, entre 2014 e 2017, de doença pneumocócica invasiva, que pode provocar meningites ou septicemias.

Em Portugal, a taxa de casos por 100 mil habitantes mais do que duplicou entre 2015 e 2017, mas mantém-se bem abaixo da média dos 31 países analisados.

Portugal tinha, em 2017, uma taxa de 2,9 casos por 100 mil



habitantes, quando a média europeia é de 6,2. Em 2015, Portugal tinha registado 142 casos, no ano seguinte 163 e, em 2017, registou 301 casos da doença.

O pneumologista e intensivista Filipe Froes explica que a doença invasiva pneumocócica pode ser considerada um “marcador indireto do envelhecimento”, significando que é um sinal de que a população está a viver mais tempo.

“Em Portugal, é preciso continuar o bom trabalho já iniciado e aumentar a cobertura vacinal, sobretudo nos adultos”, indicou, em declarações à agência Lusa, o pneumologista e consultor.

Em termos europeus, as taxas da doença são mais elevadas sobretudo em pessoas a partir dos 65 anos (com 18,9 casos por 100 mil habitantes), seguindo-se as crianças com menos de um ano (14,5 casos por 100 mil pessoas).

As taxas de doença pneumocócica invasiva são geralmente mais elevadas nos homens do que nas mulheres.

Filipe Froes explica que, havendo 97 serotipos da doença, as vacinas disponíveis atualmente só conseguem cobrir 24. Aliás,

dos dez serotipos mais frequentes reportados no relatório do ECDC, nove não estão presentes na vacina pneumocócica conjugada, incluída no Programa Nacional de Vacinação (PNV) de Portugal.

“À medida que vamos tendo mais pessoas vacinadas, os outros serotipos [sem vacina] aumentam”, refere à Lusa o pneumologista.

Em Portugal, está integrada no PNV uma vacina contra doença pneumocócica invasiva, sendo, portanto, gratuita para todas as crianças nascidas desde 2015. Esta vacina previne doenças como meningite ou septicemia.

#### Saber Mais:

<https://www.dn.pt/lusa/interior/doenca-pneumococica-invasiva-duplica-em-portugal-mas-ainda-abaixo-da-media-europeia-10901595.html>

<https://www.msmanuals.com/pt-pt/casa/infec%C3%A7%C3%B5es/infec%C3%A7%C3%B5es-bacterianas/infec%C3%A7%C3%B5es-pneumoc%C3%B3cicas>





Conclui estudo publicado na revista *PLoS ONE*

## Exposição a ecrãs por crianças em idade pré-escolar associada a dificuldade de atenção

**O aumento da exposição a ecrãs de dispositivos eletrónicos, como telemóveis e tablets, em idade pré-escolar está associado a uma maior probabilidade de problemas externalizantes e problemas de desatenção clinicamente significativos, de acordo com um estudo publicado na revista *PLoS ONE*.**

Cientistas do Canadá examinaram as correlações entre os tempos de exposição a ecrãs e o comportamento pré-escolar usando dados do estudo Canadian Healthy Infant Longitudinal Development.

O tempo total de exposição a ecrãs por parte das crianças foi reportado pelos pais, inclusive em jogos e dispositivos móveis, e foi categorizado de acordo com os limites recomendados de duas horas/dia para crianças de cinco anos ou uma hora/dia para crianças até aos três anos. No total, foram avaliadas 2 322 crianças.

O tempo médio de exposição a ecrãs foi de 1,4 e 1,5 horas/dia para crianças de cinco e três anos, respetivamente. Os pesquisadores descobriram que as crianças que assistiram mais de duas horas/dia tiveram um aumento de 2,2 pontos na externalização do T-score,

em comparação com crianças com menos de 30 minutos/dia.

Verificou-se também que estas crianças tinham cinco vezes mais probabilidade de relatar problemas de externalização clinicamente significativos e tinham 5,9 vezes mais probabilidade de relatar problemas de desatenção clinicamente significativos.

O risco de satisfazer os critérios para transtorno de défice de atenção/hiperatividade estava aumentado 7,7 vezes para crianças com mais de duas horas de tempo de exposição a ecrãs por dia. Nenhuma correlação

significativa foi identificada entre exposição a ecrãs e comportamentos agressivos.

Estas descobertas indicam que a pré-escola pode ser um período crítico para apoiar pais e famílias na orientação sobre limitar o tempo de exposição a ecrãs e apoiar a atividade física.

### Saber Mais:

<http://dev.boasaude.com.br/noticias/11906/maior-uso-de-telas-por-criancas-pre-escolares-esta-relacionado-a-maior-desatencao.html>

<https://expresso.pt/sociedade/2019-04-24-OMS-desaconselha-exposicao-das-criancas-com-menos-de-dois-anos-a-ecras>

Centro de atendimento Aparece – Saúde Jovem existe há 20 anos

# Dependência de ecrãs, ansiedade e autolesão muito frequentes na consulta a jovens

**Dependência de ecrãs, ansiedade, depressão, comportamentos autolesivos ou ideação suicida são problemas muito frequentes no centro de atendimento para adolescentes Aparece, onde mais de 500 jovens estão a ter acompanhamento psicológico.**

O Aparece – Saúde Jovem abriu portas há 20 anos para atender problemas específicos dos jovens, entre os 12 e os 24 anos, de forma rápida e por uma equipa formada por médicos, enfermeiros, psicólogos, serviço social e uma assistente técnica.

Sete em cada dez jovens chega ao centro por iniciativa própria. Os restantes são referenciados pela escola, pelo médico de família, hospitais, tribunais e comissões de proteção de menores, disse à agência Lusa a fundadora e coordenadora do Aparece, Maria São José Tavares.

Atualmente, são acompanhados no Aparece cerca de 3 500 jovens. Os três “grandes motivos” que os conduzem àquele espaço, a funcionar no Centro de Saúde de Sete Rios, em Lisboa, são questões ligadas à sexualidade, problemas relacionais e de doença mental.

“  
**Sete em cada dez  
jovens chega ao  
centro por iniciativa  
própria.**”

“A doença mental é provavelmente a doença mais prevalente na adolescência”, disse São José Tavares, adiantando que 15 por cento dos jovens atendidos no centro têm acompanhamento psicológico.

Os comportamentos aditivos também fazem parte dos problemas levados pelos jovens, havendo um que atualmente se destaca: o “uso abusivo dos audiovisuais”, como os telemóveis ou os tablets.

Há quase duas décadas no Aparece, a psicóloga Susana Silva disse que os problemas dos jovens têm vindo a complexifi-



car-se, o que exige uma resposta multidisciplinar.

“Os jovens saem cada vez mais tarde de casa dos pais, são cada vez menos autónomos financeiramente, comparando com outras fases, mas, ao mesmo tempo, há cada vez mais exigências, é como se fosse uma contradição”, disse Susana Silva.

Por um lado, “são mais infantilizados, porque se mantêm até mais tarde em casa dos pais, mas, por outro lado, as exigên-

cias escolares, a pressão para a eficiência, para os resultados, para serem competentes, a dificuldade no mercado trabalho, tudo isto se tornou bem mais difícil e desafiante”, conclui a especialista.

#### Saber Mais:

[https://www.sapo.pt/noticias/nacional/dependencia-de-ecras-ansiedade-e-autolesao\\_5ce8c482b69c287d43085fdc](https://www.sapo.pt/noticias/nacional/dependencia-de-ecras-ansiedade-e-autolesao_5ce8c482b69c287d43085fdc)

<https://www.sns.gov.pt/noticias/2019/05/27/aparece-saude-jovem/>

Revela estudo realizado nos EUA

# Prevalência de DPOC é alta entre não fumadores que trabalham em setores de atividade de risco

A prevalência de doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC) entre indivíduos que nunca fumaram é alta entre trabalhadores de alguns setores industriais e atividades, concluiu um estudo publicado na revista *Morbidity and Mortality Weekly Report*, dos Centros de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos (CDC, na sigla em inglês).

Cientistas norte-americanos usaram dados do National Health Interview Survey para avaliar a prevalência de DPOC em adultos com idade igual ou superior a 18 anos, entre indivíduos que nunca fumaram e que estavam empregados.

Os investigadores descobriram que 2,2 por cento dos cerca de 106 milhões de trabalhadores que nunca fumaram tinham DPOC. A prevalência foi maior entre os trabalhadores com idade igual ou superior a 65 anos, mulheres e aqueles que relataram saúde regular/má (4,6, 3 e 6,7 por cento, respetivamente).

As maiores taxas de prevalência de DPOC foram entre trabalhadores do setor de informações e ocupações de suporte administrativo e de escritório (ambos 3,3 por cento).

As maiores prevalências entre as mulheres estavam entre as empregadas na indústria da informação e nas áreas de transporte e movimentação de materiais (5,1 e 4,5, respetivamente).

Já as maiores taxas de prevalência entre os homens foram observadas entre aqueles empregados na agricultura,



silvicultura, pesca e indústria de caça e os setores administrativo e de apoio, gestão de resíduos e serviços de palição (ambos 2,3 por cento).

De acordo com os autores, são necessários esforços para reduzir as exposições adversas a agentes no local de trabalho (incluindo a exposição ao pó, vapores, fumos, produtos químicos e poluentes do ar interior e exterior) e promover a investigação para caracterizar os muitos fatores de risco que contribuem para o desenvolvimento de DPOC para reduzir a sua prevalência.

#### Saber Mais:

<http://dev.boasaude.com.br/noticias/11901/ocorrencia-da-doenca-pulmonar-obstrutiva-cronica-e-alta-entre-alguns-individuos-nao-fumantes.html>

[https://pt.wikipedia.org/wiki/Doen%C3%A7a\\_pulmonar\\_obstrutiva\\_cr%C3%B3nica](https://pt.wikipedia.org/wiki/Doen%C3%A7a_pulmonar_obstrutiva_cr%C3%B3nica)

ADVERTÊNCIAS?  
**ÍNDICE**® PRO  

Publicidade

SAÚDE E BEM-ESTAR



# Férias, que medicamentos levar?

Descansar sem sobressaltos

Férias são sinónimo de viagem, aventura, ar livre e liberdade. Um cenário positivo e ansiado durante todo o ano mas que pode comportar alguns riscos. Preparar-se para as situações mais comuns, e precaver alguns imprevistos, é uma atitude que pode aliviar muito do stress nesse período, que deve ser de descanso e sem sobressaltos para a saúde.

Sempre se ouviu dizer que “quem vai para o mar, avia-se em terra” e que “o seguro morreu de velho”, e se há altura em que estes provérbios populares fazem sentido é antes de ir de férias. Além de tudo o que é preciso programar e acautelar antes de uma viagem, há algumas coisas básicas que devem ir sempre connosco. Os medicamentos, são uma delas.

É verdade que, a não ser que se tenha uma doença crónica, ou se esteja a fazer algum tipo de tratamento, ninguém imagina que vai ficar doente ou precisar de tomar medicação durante as férias, mas os imprevistos acontecem. Por essa razão, nada melhor do que preparar um kit de viagem com todos os medicamentos e outros utensílios importantes, que poderão vir a revelar-se imprescindíveis.

**“O destino da viagem, de certa forma, determina o tipo de medicamentos a levar.”**

A preparação deste kit, contudo, exige alguns cuidados. Em primeiro lugar, deve ser sempre adaptado a cada viagem que se inicia, tendo em conta as condições pré-existentes, ou seja, o estado e condição de saúde dos passageiros – se tem alguma doença crónica ou alergia, se está a seguir algum tratamento, e ainda se viaja com crianças ou idosos.

O destino da viagem, de certa forma, determina o tipo de medicamentos a levar. Devem ser analisados os recursos de saúde, as condições sanitárias e de higiene



e os microrganismos existentes no local, para além da facilidade de obter fármacos (em alguns países africanos, por exemplo, é difícil adquirir medicamentos básicos).

A época do ano, e o tipo de viagem (mochila às costas vs viagem para um hotel) também são importantes e interferem na vulnerabilidade do viajante, tal como as atividades que se pretendam realizar.

Tendo presente todos estes aspetos, deve ser contabilizado o tempo de viagem e permanência no destino, mas levar duas vezes a quantidade necessária de medicamentos para a estadia de modo a fazer face a qualquer imprevisto. Convém verificar os prazos de validade, certificando-se que todos permanecem dentro do prazo até regressar a casa.

Antes de partir, o viajante deve estar preparado para

enfrentar os incómodos resultantes da mudança de clima, altitude, humidade, temperatura e resultantes da presença de agentes infecciosos específicos e de diferentes condições higienossanitárias.

Para ajudar à preparação da viagem e, sobretudo, quando se vai viajar para fora da Europa, nomeadamente para destinos tropicais, existe a Consulta do Viajante, à qual se deve dirigir, de preferência, um mês antes. Esta consulta está disponível em centros de saúde e hospitais do Serviço Nacional de Saúde, e nos serviços de saúde privados.

Durante a consulta são dadas informações e recomendações acerca das medidas preventivas a adotar antes, durante e depois da viagem. Estas medidas incluem a vacinação, medicação profilática (como por exemplo da malária), informação sobre cuidados



a ter (em relação à água e aos alimentos a ingerir, por exemplo) e outros aspetos para que se deve estar alerta quando se viaja. É ainda feito aconselhamento sobre os medicamentos que o viajante deve levar consigo – uma ajuda preciosa para os menos experientes nestas andanças.

## O que levar numa farmácia de viagem

Em todas as viagens podem acontecer imprevistos, não importa qual o destino nem se o viajante está a tomar medicamentos. Assim, é recomendável viajar com um estojo básico de farmácia, que deverá incluir:

*Analgésicos/antipiréticos*, para a febre e alívio das dores (como por exemplo, dores de cabeça, ouvidos, dentes), de preferência medicamentos à base de paracetamol;

*Antigripais*, as mudanças climáticas e o contacto com novos vírus podem ocasionar gripe;

*Anti-inflamatórios*, tratam as inflamações mas também são analgésicos e antitérmicos;

*Antiácidos*, para a azia e indigestão;

*Antieméticos*, para enjoos ou vômitos;

*Antidiarreicos*, para tratar a diarreia aquosa sem febre

(mediante aconselhamento médico), um laxante para a obstipação, e ainda um normalizador da flora intestinal (em comprimidos ou saquetas);

*Antibiótico de largo espectro* (quando aconselhado pelo médico), para tratar as infeções mais comuns dos viajantes: diarreia do viajante, infeções de pele ou mucosas, infeções do trato respiratório ou urinário);

**“Em todas as viagens podem acontecer imprevistos, não importa qual o destino nem se o viajante está a tomar medicamentos.”**

*Soluções de reidratação oral*, para prevenir a desidratação em situações de vômitos ou diarreia;

*Anti-histamínico e/ou corticoide tópico*, sobretudo para quem



tenha história de reações alérgicas (como, por exemplo, à picada de mosquito);

*Repelente de insetos*, para proteção contra a picada de mosquitos transmissores de doenças como malária, febre amarela, dengue e encefalite, e que contenham DEET ou IR3535;

*Descongestionante nasal e oftalmológico e soro fisiológico em monodoses*, para a congestão nasal e a conjuntivite não infecciosa, e para ajudar quem tenha problemas de ouvidos nos aviões;

*Relaxante muscular*, pois as horas de voo e as muitas e longas caminhadas não perdoam;

*Protetor solar*, para proteger da exposição solar, devendo ser adequado ao grau de exposição solar e ao tipo de pele;

*Creme hidratante e com zinco*, para reparação de lesões e irritações cutâneas, como por exemplo, pós-exposição solar.

Este estojo deve conter ainda um termómetro, preservativos e alguns produtos para fazer face a pequenos problemas como feridas, nomeadamente um antisséptico, pensos rápidos, compressas esterilizadas, ligaduras, tesoura e pinça.

Além dos medicamentos referidos, deverão ser incluídos os que se destinam às doenças crónicas para todo o período da viagem, seja de uma semana, um mês ou seis meses, pois os medicamentos diferem de país para país e o acesso aos mesmos nem sempre é fácil.





Os doentes com terapêutica continuada devem ter cuidados particulares, como seja, viajar acompanhados de doses extra de medicação necessária; com uma receita médica onde constem os nomes dos medicamentos e respetiva substância ativa, as doses, formas farmacêuticas e posologia; se a medicação requerer o uso de seringas, estas devem ser incluídas na bagagem em quantidade necessária para o tratamento e fazer-se acompanhar de uma justificação médica.

Devem, aliás, levar fotocópias das receitas médicas e/ou comprovativos médicos de todos os tratamentos que estão a em curso – uma regra crucial em muitos países onde a entrada com certos medicamentos pode ser dificultada.

Uma farmácia de viagem, cuidada, é meio caminho andado para umas férias tranquilas. Contudo, nem só os medicamentos que dela

fazem parte são importantes, o seu transporte é crucial para não correr o risco de comprometer a qualidade dos produtos.

## Cuidados a ter no transporte de medicamentos

Os medicamentos devem ser transportados na embalagem original e devidamente acondicionados, para garantir a sua conservação, facilitar a identificação em caso de urgência e evitar problemas na alfândega.

Se viajar de carro, não coloque os medicamentos no porta-luvas pois é um espaço pequeno e quente, que pode deteriorá-los. No caso de transporte de medicamentos que devam ser conservados no frio (como insulina), recorrer a caixas térmicas.

Nas viagens de avião, deve transportar os medicamentos na bagagem de mão. Assim, tem-lhes acesso durante a viagem, evita que sofram

“Os medicamentos devem ser transportados na embalagem original e devidamente acondicionados, para garantir a sua conservação”

a ação das temperaturas extremas do porão e que se percam em caso de extravio da bagagem. Existem, contudo, algumas regras a cumprir.

Atendendo a que existem restrições para o transporte de líquidos nos aviões, no caso de transportar este tipo de medicamentos ou medicamentos injetáveis, deverá contactar o Instituto Nacional de Aviação Civil (ANAC).

Os medicamentos líquidos, como os xaropes, devem ser transportados em frascos ou tubos com capacidade até 100 mililitros (no total de 1 litro por passageiro), dentro de um saco de plástico transparente que possa ser aberto, para que as autoridades verifiquem o conteúdo. Se precisar de transportar mais de 100 ml terá de fazer-se acompanhar pela receita médica/cópia ou declaração médica preferencialmente escrita em inglês ou francês.

Relativamente aos medicamentos líquidos em aerossol ou géis (LAG) é permitido o transporte de injetáveis (ex: insulina), sem que seja obrigatório qualquer pedido de autorização





à ANAC. Ainda assim, é aconselhável a apresentação de um comprovativo – receita ou declaração médica.

Para o transporte de seringas e agulhas também não é necessária a autorização da ANAC. No entanto, é aconselhável que o passageiro se faça acompanhar de um documento que comprove a sua necessidade, para facilitar e tornar célere o controlo de segurança nos aeroportos. Já os medicamentos sólidos, como os comprimidos e as cápsulas, não têm restrições.

Se estas regras não forem respeitadas, os medicamentos poderão ser confiscados ou o passageiro poderá ser obrigado a entregar a

bagagem para seguir no porão – uma situação a evitar a todo o custo.

Uma vez no destino, deve preservar os medicamentos do calor e humidade, mantendo-os num espaço fresco e seco (a casa de banho não é o local adequado).

No caso de adquirir medicação no estrangeiro, esteja ciente dos riscos de falsificação de medicamentos, que pode existir em alguns países, e das variações dos nomes de marcas pois o mesmo nome pode não significar a mesma composição.

Alguns medicamentos podem não estar disponíveis no país de destino ou não possuir a mesma dosagem. Nunca se devem comprar medicamentos em mercados abertos ou a vendedores de rua, a sua aquisição deve ser feita em farmácias reconhecidas. No regresso, os doentes que adquiram medicamentos no estrangeiro devem informar o seu médico.

Para poder desfrutar das férias com tranquilidade e saúde há que planear bem a viagem. Leve os números de telefone do seu médico e do farmacêutico, e considere

**“Nunca se devem comprar medicamentos em mercados abertos ou a vendedores de rua”**

a aquisição de um seguro de saúde ou a obtenção do Cartão Europeu de Seguro de Doença (CESD), no caso de a viagem ser para a União Europeia. Siga todos os conselhos aqui enunciados e terá menos hipóteses de se deparar com imprevistos. Aproveite as férias!

#### Saber Mais:

<http://www.farmcentral.pt/resources/pdf/Medicamentos/ferias.pdf>

<https://www.saudecuf.pt/mais-saude/artigo/medicacao-em-viagem>

<https://www.medis.pt/mais-medis/saude-e-medicina/primeiros-socorros-ferias-prevenidas-e-o-melhor-remedio/>

## Medicamentos em viagem

- Levar quantidade suficiente para a viagem mais um extra para imprevistos.
- Verificar se os medicamentos mantêm a validade até ao fim da viagem.
- Manter na embalagem original.
- Levar lista detalhada dos medicamentos utilizados.
- Ter atenção às condições de armazenagem e de temperatura.
- Levar receita médica ou declaração do médico que comprove a necessidade da toma.
- Ter em atenção os riscos de aquisição de medicamentos no estrangeiro.

Descoberta publicada na revista *Nutrition Research*

# Idosos beneficiam do consumo de alimentos fortificados e de suplementos

**Um estudo observacional conduzido por investigadores europeus descobriu que a contribuição de alimentos ricos em nutrientes, alimentos fortificados e suplementos dietéticos para a ingestão de micronutrientes é benéfica para idosos.**

À medida que as pessoas envelhecem, é-lhes exigido que sigam uma dieta mais rica em nutrientes para atender às suas necessidades nutricionais, daí que o consumo de alimentos ricos em nutrientes, alimentos fortificados e suplementos dietéticos pode ser importante.

Os cientistas analisaram dados de 245 voluntários holandeses, com idades

entre os 65 e os 80 anos; a ingestão alimentar dos voluntários foi avaliada por meio de registos alimentares de sete dias, e o uso de suplementos dietéticos através de um questionário adicional.

Com base na ingestão de alimentos convencionais, os investigadores descobriram que 99 por cento dos participantes tinham um défice de vitamina D, 41 por

cento um défice de selénio e 54 por cento de vitamina B6.

Quando os investigadores analisaram os participantes que consumiram alimentos fortificados verificaram que 98 por cento tinham um défice de vitamina D, 41 por cento de selénio e 27 por cento de vitamina B6.

Por fim, os investigadores avaliaram participantes que tomavam suplementos vitamínicos e minerais; aí, 87 por cento mostrou ter um défice de vitamina D, 36 por cento de selénio e 20 por cento de vitamina B6.

Com base nestas descobertas, os cientistas concluíram que uma combinação de

fontes naturais de alimentos, alimentos fortificados e suplementos dietéticos é necessária para otimizar a ingestão de nutrientes de idosos holandeses.

As descobertas foram publicadas na revista *Nutrition Research*.

#### Saber Mais:

<https://www.food.news/2019-05-23-natural-food-fortified-foods-dietary-supplements-improve-nutrient-profile.html>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6266662/>

[https://www.aqualab.pt/medicos/noticias/detalhe/deficiencia-de-vitamina-d-e-uma-verdadeira-epidemia\\_8264](https://www.aqualab.pt/medicos/noticias/detalhe/deficiencia-de-vitamina-d-e-uma-verdadeira-epidemia_8264)

**A exposição ao herbicida glifosato está associada a mais casos graves de esteato-hepatite não alcoólica ou EHNA (um tipo de doença hepática gordurosa não alcoólica ou DHGNA), indicou um estudo.**

O glifosato é o ingrediente primário do famoso herbicida Roundup, produzido pela gigante Monsanto, e tem sido associado a doença hepática em animais.

O novo estudo, que foi efetuado por uma equipa de investigadores liderados por Paul Mills da Faculdade de Medicina da Universidade da Califórnia em San Diego, nos Estados Unidos, apurou uma associação entre o herbicida e efeitos negativos sobre o fígado humano.

Para o estudo, a equipa analisou a excreção de glifosato em amostras de urina de 93 pacientes. Foram conduzidas biópsias ao fígado dos participantes para determinar a presença de DHGNA.

Os pacientes foram divididos em dois grupos: os que tinham um

Conclui estudo publicado na *Clinical Gastroenterology and Hepatology*

# Exposição a herbicida glifosato associado a fígado gordo não-alcoólico e adolescentes

diagnóstico de EHNA e os que não tinham a doença.

Os resultados foram significativos. Os resíduos de glifosato eram significativamente mais elevados nos pacientes com EHNA do que nos que eram saudáveis.

**Estes achados, juntamente com estudos anteriores em animais, sugerem, segundo Paul Mills, uma associação entre o uso do glifosato comercial nas nossas fontes de alimentação e a prevalência de DHGNA nos Estados Unidos nos últimos 20 anos. Curiosamente, o uso de glifosato comercial aumentou significativamente naquele país nos últimos 25 anos.**

A próxima etapa será pôr um grupo de pacientes numa dieta totalmente



biológica e monitorizá-los durante vários meses para verificar se uma alimentação sem herbicidas poderá afetar os biomarcadores da doença hepática.

#### Saber Mais:

<https://health.ucsd.edu/news/releases/Pages/2019-05-14-herbicide-linked-to-human-liver-disease.aspx>

<https://www.quercus.pt/comunicados/2016-col-150/abril/4727-glifosato-o-herbicida-que-contamina-portugal>



Conclui estudo publicado no *Journal of Nutrition*

# Sintomas do THDA em crianças predizem pior qualidade da dieta

**As crianças com mais sintomas do transtorno do déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) podem estar sob maior risco de ter uma dieta pouco saudável, mas a qualidade da dieta parece não afetar o risco de TDAH, de acordo com um estudo publicado no *Journal of Nutrition*.**

Cientistas da Holanda examinaram a associação entre padrões alimentares e sintomas de TDAH usando dados de 3 680 crianças em idade escolar que participaram do Estudo Geração R.

Os pais completaram o Child Behavior Checklist quando as crianças tinham seis e dez anos de idade, enquanto que a ingestão alimentar foi avaliada quando as crianças tinham a idade de oito anos com um questionário de frequência alimentar validado.

Os cientistas descobriram que mais sintomas de TDAH aos seis anos de idade estavam associados a um menor score de qualidade da dieta aos oito anos de idade.

No entanto, a qualidade da dieta aos oito anos de idade não foi associada a sintomas de TDAH aos dez anos de idade. Uma rela-



ção unidirecional dos sintomas de TDAH com a qualidade da dieta, mas não vice-versa, foi detetada usando modelos de defasagem cruzada. As associações eram semelhantes, independentemente do status de excesso de peso ou género.

Os cientistas disseram que se estes resultados forem replicados, os profissionais de saúde que trabalham com crianças com TDAH devem estar cientes do risco potencial para essas crianças terem dietas pouco saudáveis.

#### Saber Mais:

<http://dev.boasaude.com.br/noticias/11910/sintomas-do-transtorno-de-deficit-de-atencao-hiperatividade-das-criancas-predizem-pior-qualidade-da-dieta.html>

<https://apdch.net/>

<https://tdah.org.br/sobre-tdah/o-que-e-tdah/>

Revela estudo realizado na Holanda

# Pessoas com cônjuges felizes têm maior longevidade

**Um estudo internacional concluiu que ter um cônjuge feliz está associado a uma vida mais longa do parceiro.**

“Os dados mostram que a satisfação com a vida do cônjuge está associada a uma [diminuição da] mortalidade, independentemente das características socioeconômicas, demográficas dos indivíduos ou do estado de saúde física”, afirmou Olga Stavrova, da Universidade de Tilburg, na Holanda.

A satisfação dos cônjuges com a vida foi um preditor ainda melhor da mortalidade dos parceiros do que a própria satisfação de vida dos parceiros, mostrou a pesquisa.

Os participantes que tinham um parceiro feliz no início do estudo mostraram menos probabilidade de falecer nos próximos oito anos,

em comparação com os participantes que tinham parceiros menos felizes.

“Os resultados ressaltam o papel do ambiente social imediato dos indivíduos nos seus resultados de saúde. Mais importante, eles ampliam a nossa compreensão sobre o que compõe o ‘ambiente social’ dos indivíduos ao incluir a personalidade e o bem-estar daqueles mais próximo”, disse Stavrova.

É bem sabido que a satisfação com a vida está associada a comportamentos que podem afetar positivamente a saúde, incluindo alimentação saudável e exercícios, e pessoas que têm um cônjuge ativo e feliz, por exemplo, provavelmente têm um estilo



“  
**a satisfação com a vida está associada a comportamentos que podem afetar positivamente a saúde**

de vida ativo. O oposto também é provável que seja verdade, sugere a investigadora.

A cientista pretende agora investigar redes

sociais maiores para ver se o mesmo padrão de resultados surge no contexto de outros relacionamentos.

**Saber Mais:**

<https://www.diarioda-saude.com.br/news.php?article=pessoas-conjuges-felizes-vivem-mais&id=13438>

<https://universa.uol.com.br/noticias/redacao/2019/04/25/pessoas-com-conjuge-feliz-tendem-a-viver-mais-diz-novo-estudo.htm>

E desencadeia respostas compensatórias placentárias

# Restrição alimentar materna diminui expressão de citocinas anti-inflamatórias

Um estudo publicado na revista *Nutrition Research* investigou os mecanismos subjacentes à restrição do crescimento intrauterino usando um modelo de rato.



Investigadores da Universidade da Califórnia, nos Estados Unidos, avaliaram citocinas chave como a interleucina-10 (IL-10), processos celulares relacionados com a imunidade e o fenótipo IUGR resultante e a histopatologia placentária para determinar as vias imunológicas afetadas pela restrição do crescimento intrauterino, uma condição que afeta até dez por cento das gestações e muitas vezes tem consequências a curto e longo prazo para os filhos.

Os cientistas submeteram os animais prenhes a uma restrição alimentar leve e moderada do dia gestacional dez ao 19, recolhendo placentas e embriões no dia gestacional 19.

Os investigadores usaram o sequenciamento de RNA para identificar as vias imunológicas afetadas nas placentas associadas à restrição do crescimento intrauterino e validaram as alterações na expressão do RNA mensageiro de genes importantes na integridade celular.

Foram identificados vários genes diferencialmente expressos na restrição alimentar materna em comparação com os ratos de controlo, incluindo um considerável subconjunto que regula a tolerância imunológica, a inflamação e a integridade celular.

A restrição alimentar materna diminui o efeito anti-inflamatório da IL-10 e suprimiu as respostas placentárias autofágicas e de stress, apesar da presença de estruturas vasculares e trofoblásticas desreguladas que levam à restrição do crescimento intrauterino.

#### Saber Mais:

<https://www.food.news/2019-05-31-maternal-food-restriction-anti-inflammatory-cytokine-expression.html>

<https://www.ufrgs.br/telessauders/perguntas/amamentacao/>

Conclui estudo realizado nos EUA

# Leite materno traz benefícios para o cérebro de prematuros

**Um estudo do Children's National Health System, nos Estados Unidos, descobriu que o leite materno aumenta os níveis de substâncias químicas cruciais para o crescimento e desenvolvimento do cérebro em bebês prematuros com um baixo peso ao nascer.**

Os cientistas utilizaram a espectroscopia de ressonância magnética de prótons para analisar a composição química de estruturas cerebrais específicas, permitindo medir os metabólitos essenciais para o crescimento.

Com esta tecnologia, os investigadores examinaram os cérebros de bebês que nasceram com idade gestacional inferior a 32 semanas e peso inferior a 1,5kg.

O foco foi a análise da matéria branca frontal direita e do cerebelo,

uma região do cérebro envolvida no equilíbrio, na coordenação muscular e que suporta funções mentais de alta ordem.

Em comparação com bebês alimentados com fórmula, os que receberam leite materno apresentaram níveis significativamente mais altos de inositol,



**os que receberam leite materno apresentaram níveis significativamente mais altos de inositol, que atua diretamente no crescimento**



que atua diretamente no crescimento, na substância branca cerebral e níveis significativamente mais altos de creatina.

A percentagem de dias em que os bebês foram alimentados com leite



materno foi associada a níveis significativamente mais altos de creatina e um nutriente solúvel em água chamado colina.

A creatina facilita a reciclagem de ATP, que é o que dá energia à célula. Quanto maiores os índices desse metabólito no organismo, mais rápidas serão as mudanças e maior a maturação celular.

Já a colina é um marcador da dobra da membrana celular, e quando novas células são geradas, vemos o aumento dos níveis de colina.

Para os autores do estudo, estes resultados reforçam a importância do aleitamento materno, especialmente para bebês prematuros com baixo peso.

#### Saber Mais:

<http://www.boasaude.com.br/blogboasaude/index.php/leite-materno-tem-maior-beneficio-para-os-cerebros-dos-prematuros/>

<http://www.encyclopedia-crianca.com/aleitamento-materno/segundo-especialistas/influencia-do-aleitamento-materno-sobre-o-desenvolvimento>

Dispositivo desenvolvido por investigadores internacionais

# Microrrobôs limpam placa dental com alta eficácia

**Um conjunto de microrrobôs, controlados por ímãs externos, foi capaz de separar e remover o biofilme dental, ou placa, de um dente, revelam cientistas internacionais.**

Essa “equipa” de limpeza robótica foi criada por cientistas da Universidade da Pensilvânia, nos Estados Unidos, e do Brasil.

Para desenvolver esses dispositivos, foram usados dois tipos de sistemas robóticos, um projetado para trabalhar em superfícies e outro para operar em espaços confinados, ou cavidades.

Dotados de partículas com atividade catalítica, os microrrobôs destroem os biofilmes, que são aglomerados resistentes de bactérias que se acumulam ao redor dos dentes.

Esses biofilmes também emergem noutras superfícies biológicas, como articulações, ou em objetos, como tubulações de água, implantes ou cateteres, mostrando o potencial de uso da tecnologia, quando esta estiver totalmente desenvolvida e tiver a sua segurança comprovada.

Todo o trabalho é feito por nanopartículas de óxido de ferro, que funcionam cataliticamente ativando peróxido de hidrogénio, que, por sua vez, liberta radicais livres que matam as bactérias e destroem os biofilmes.

As mesmas nanopartículas de óxido de ferro já estavam a ser usadas como elemento básico para a construção de microrrobôs que podem ser controlados externamente por campos magnéticos.

A equipa projetou, otimizou e testou dois tipos de sistemas robóticos, aos quais chamaram de “robôs antimicrobianos catalíticos”.



O primeiro tipo envolve a suspensão das nanopartículas de óxido de ferro numa solução, que pode então ser direcionada por ímãs para remover biofilmes de uma superfície de uma forma similar a um arado.

A segunda plataforma envolve a incorporação das nanopartículas em moldes de gel em formas tridimensionais, que foram usados para alvejar e destruir biofilmes inseridos em cavidades.

“Os tratamentos existentes para biofilmes são ineficazes porque são incapazes de degradar simultaneamente a matriz protetora, matar as bactérias incorporadas e remover fisicamente os produtos biodegradados. Esses robôs podem fazer essas três coisas de uma vez só, sem deixar vestígios do biofilme” garantiu o professor Hyun Koo, coordenador da equipa.

#### Saber Mais:

<https://www.diariodasaude.com.br/news.php?article=microrrobos-limpam-placa-dental&id=13429>

<https://supimatec.com/acabar-com-a-placa-dentaria-com-um-exercito-de-microrrobos/>

<https://www.tecmundo.com.br/nanotecnologia/73107-nanorrobos-medicos-nanotecnologia-ajudar-curar-doencas-localizadas.htm>



Estudo realizado por investigadores dos EUA

# Conheça dois tipos de alimentos que reduzem risco de cancro da mama em 20%

**Ingerir mais fruta e vegetais pode diminuir em 20 por cento o risco de cancro da mama, revela um estudo recente, que aponta ainda que não consumir alimentos ricos em gordura e ingerir mais produtos integrais também protege contra este tumor.**

Investigadores norte-americanos seguiram mais de 50 mil mulheres saudáveis após a menopausa durante duas décadas.

Foi pedido a quase metade das voluntárias para que reduzissem a ingestão de gordura em 20 por cento e que comessem diariamente pelo menos uma peça de fruta, e uma porção de vegetais e cereais integrais. No geral, o risco de



morrerem devido a cancro da mama decresceu em 21 por cento.

Os médicos acreditam que se trata, até ao momento, do maior ensaio clínico a provar que o consumo de uma dieta saudável protege as mulheres da doença tantas vezes mortal.

O líder da pesquisa, o professor e médico Rowan Chlebowski, docente na Universidade da Califórnia Los Angeles, nos Estados Unidos, disse, em declarações ao jornal LA Times, que “a dieta equilibrada que concebemos é um tipo de regime alimentar que

assenta em moderação, e após 20 anos de seguimento, os benefícios para a saúde continuam a crescer”.

O especialista concluiu que adotar uma alimentação saudável não só reduz significativamente o risco de cancro da mama, assim como diminui significativamente despesas na área da saúde.

Os novos dados foram apresentados no encontro anual da organização norte-americana dedicada ao estudo do cancro, a American Society of Clinical Oncology, na cidade de Chicago.

#### Saber Mais:

<https://www.noticiasaoiminuto.com/lifestyle/1254312/os-dois-tipos-de-alimentos-que-reduzem-risco-de-cancro-da-mama-em-20>

[https://pt.wikipedia.org/wiki/Cancro\\_da\\_mama](https://pt.wikipedia.org/wiki/Cancro_da_mama)

<https://www.delas.pt/estes-dois-tipos-de-alimentos-reduzem-o-risco-de-cancro-da-mama-em-20/>



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

SAÚDE E BEM-ESTAR

# Hidratação

Estratégias para beber mais água





Olhe à sua volta... Tem algum copo ou garrafa de água perto de si? Se sim está no bom caminho. Se nem sequer se lembra há quanto tempo não bebe água, ou pior, se é daqueles que dizem não gostar de água, então está decididamente no mau caminho.



Textura líquida, incolor e transparente, insípida e inodora – a definição de água remete-nos, à partida, para algo quase sem vida, no entanto, é um bem rico, essencial ao ser humano, sem o qual não viveríamos.

Alheios à vital importância do precioso líquido para a saúde e bom funcionamento de todo o organismo, a maioria das pessoas ingere diariamente quantidades insuficientes.

O corpo de um adulto é constituído por cerca de 60 a 70 por cento de água – só o cérebro é 85 por cento água – e o seu sangue 90 por cento. Contudo, ao longo do dia, este líquido vai-se perdendo, seja através da transpiração, da urina ou da respiração, sendo necessário repor os seus níveis para que o organismo não desidrate. Beber água é, assim, indispensável para que todos os órgãos desempenhem devidamente as suas funções.

Enquanto alimento, a água é de tal forma importante que a Roda dos Alimentos a exhibe no centro, o que evidencia o destaque que deve ter ao longo do dia alimentar. Enquanto

nutriente, consiste no principal componente celular e está envolvida nas reações metabólicas que ocorrem em todos os órgãos do corpo humano, destacando-se as seguintes funções:

- Transportar nutrientes e ajudar a eliminar os resíduos desnecessários através da urina;
- Regular a temperatura corporal, através do arrefecimento pela evaporação de suor na pele;
- Lubrificar e proteger as articulações, assim como promover o bom funcionamento dos músculos;
- Contribuir para maximizar a atenção, a concentração e a capacidade de memorização;
- Melhorar o funcionamento cognitivo e o bom estado de humor;
- Interferir positivamente no controlo de peso;
- Colaborar na digestão e contribuir para a prevenção e tratamento da obstipação;
- Diminuir o risco de formação de “pedras nos rins”;
- Contribuir para o funcionamento saudável do coração;
- Preservar a elasticidade da pele;
- Prevenir a dor de cabeça, o cansaço e a irritabilidade, provocados pela desidratação.

“

**há que manter os seus níveis estáveis para promover o equilíbrio do funcionamento corporal**

”

No corpo humano, a água encontra-se a nível: intracelular (dentro das células, contribuindo para que mantenham a sua forma); extracelular (no espaço entre as células); transcelular (líquido cerebral, ocular, pleural, peritoneal e glandular e líquido sinovial), e no plasma sanguíneo.

Por ser tão influente no organismo, há que manter os seus níveis estáveis para promover o equilíbrio do funcionamento corporal.

Quando não é fornecido o aporte ideal de água, o organismo entra em processo de desidratação, englobando diferentes complexidades de acordo com a perda verificada: as perdas superiores a 1 por cento do peso corporal levam à redução da

capacidade física, de termorregulação e do apetite.

Quando a perda atinge os 4 por cento do peso corporal, verificam-se dificuldades na capacidade de concentração, dores de cabeça, irritabilidade e sonolência, para além de aumento da temperatura corporal e da frequência cardíaca. Caso a perda de água ultrapasse os 8 por cento do peso corporal passa a existir risco de morte.

Para evitar a desidratação é fundamental cumprir o consumo de líquido nos valores recomendados, tendo em atenção situações como condições ambientais de temperatura e humidade muito elevadas ou muito reduzidas, o metabolismo e a prática de atividade física.

“

**A insuficiente hidratação pode afetar a função cerebral**

”



A manutenção de um estado de hidratação é importante para toda a população, pois dele dependem a saúde e bem-estar dos indivíduos, sendo fundamental em todos os estádios do ciclo vida.

## A hidratação ao longo do ciclo de vida

As necessidades hídricas dependem de vários fatores, incluindo a idade, género, clima e nível de atividade física. A nível geral, consideram-se os seguintes valores padrão:

### Recomendações hídricas diárias por idade:

*Lactentes dos 0 aos 12 meses* – 0,7 a 0,8 L por dia

*Crianças entre 1 a 8 anos* – 1,3 a 1,7 L por dia

*Crianças entre 9 a 13 anos* – 2,1 a 2,4 L por dia

*Adolescentes entre 14 a 18 anos* – 2,3 a 3,3 L por dia

*Adultos entre 19 a 64 anos* – 2,7 a 3,7 L por dia

*Idosos a partir dos 65 anos* – 2,7 a 3,7 L por dia

É importante frisar que, nos lactentes e nas crianças, a proporção de água corporal é superior à dos adultos, mas estes são menos tolerantes ao calor e mais suscetíveis à desidratação, principalmente quando são fisicamente ativos e se encontram em climas quentes.

A insuficiente hidratação pode afetar a função cerebral, sendo este um dado particularmente relevante nas crianças em idade escolar, ainda em desenvolvimento cerebral. Vários estudos revelam que o número de crianças que possam estar desidratadas é alarmante, sendo urgente atuar para prevenir estas situações.



Quanto aos adolescentes e adultos, uma vez que a água representa cerca de 70 por cento da massa corporal de um adulto, pode-se afirmar que este é um recurso de vital importância para a vida.

Mas a população mais vulnerável aos desequilíbrios hídricos são os idosos, e isto devido às inúmeras mudanças que ocorrem no processo de envelhecimento, tais como a diminuição da massa magra corporal, a redução da sensação de sede e a diminuição da capacidade do rim para concentrar a urina.

## Sintomas de desidratação

- Sede;
- Desidratação celular;
- Cansaço mental e corporal;
- Sensação de aumento de temperatura corporal;
- Vertigens e tonturas;
- Dores de cabeça;
- Náuseas ou vômitos;
- Alterações visuais e auditivas.



Associando ao processo de envelhecimento o aparecimento de patologias, muitas das quais que acarretam a toma de vários fármacos, a vulnerabilidade para os desequilíbrios hídricos aumenta. São inúmeros os estudos que revelam que a maioria dos idosos não faz uma ingestão hídrica adequada.

Independentemente da faixa etária uma ingestão adequada de água aumenta a energia e protege o organismo, razão pela qual o deve fazer mesmo que não sinta sede. Até porque, a sede já é um sinal de desidratação, e esta refletir-se-à sempre em todos os órgãos, que deixarão de funcionar de forma normal.

## Estratégias para beber mais água

O corpo humano não é capaz de armazenar água, ao contrário, por exemplo, de outros mamíferos como os dromedários. É por isso crucial para a sua saúde ir bebendo água ao longo do dia, de modo a atingir o nível recomendado de ingestão.

Caso não se recorde de o fazer, ou se não gostar de água, existem algumas

“

**uma ingestão adequada de água aumenta a energia e protege o organismo**

”

estratégias para que não descure o seu consumo.

Para começar, convém ter sempre consigo, de forma visível, uma garrafa de água. Pode marcar a garrafa com várias divisões/etapas, apontando as horas a que tem de beber água, ou estabelecer metas: faça um traço a meio da garrafa que diga 12:00h, e até as 12:00h já tem que ter bebido aquela quantidade de água.

Também pode recorrer a aplicações do telemóvel, ou colocar alertas no mesmo para que o recordem quando tem de beber água.

A adoção de alguns hábitos simples também ajudarão a aumentar a ingestão diária de água, como beber um copo ao acordar, e outro antes de cada refeição.

Mas se não gosta do sabor da água, não desespere, há alguns truques e outras bebidas – e até alimentos –, que potenciam a hidratação e que facilitarão essa tarefa.

Para dar vida a um copo de água e encorajar os mais relutantes a beber mais, uma estratégia é a adição de aromas, como por exemplo, gotas de sumo de limão, lima ou laranja, anis ou canela.

O chá, as infusões ou as tisanas também são boas alternativas para aumentar a ingestão hídrica, uma vez que são compostas praticamente por

água, e não apresentam valor calórico extra (isto, se não houver adição de açúcar). São ingeridas no inverno com maior frequência por serem bebidas quentes, mas no verão também podem ser uma boa opção, na versão fria.

No que diz respeito aos chás, convém ter em consideração a presença de teína, um composto quimicamente semelhante à cafeína, pelo que a sua ingestão deve ser moderada em pessoas hipertensas, com distúrbios de ansiedade, e em crianças e grávidas.



O leite é outra opção a considerar, no entanto, para além de nutrientes essenciais à saúde também possui gorduras saturadas e alguns produtos têm adição de açúcares, pelo que devem ser consumidos com menor regularidade, e sem adição extra de açúcar.

Existem ainda alternativas ao leite, tais como a bebida de soja e outras



de origem vegetal, que poderão ser consideradas boas opções quando fortificadas em alguns nutrientes e também sem adição de açúcares.

Os sumos de fruta, os smoothies e os refrigerantes também constituem boas alternativas para aumentar a ingestão de água. Convém, no entanto, que os sumos sejam 100 por cento fruta e ter atenção à adição de açúcares e até à possibilidade de alguns refrigerantes conterem cafeína.



Em situações de atividade física de média ou elevada intensidade prolongadas as bebidas desportivas são uma boa alternativa. Não só hidratam como fornecem hidratos de carbono, permitindo restaurar as reservas de glicogénio, e eletrólitos (sódio e potássio), que ajudam a acelerar o processo de reidratação.

O café e as bebidas energéticas contribuem igualmente para a ingestão hídrica, no entanto, também fornecem cafeína, devendo ser ingeridas em quantidades moderadas.

Mas nem só através de bebidas se consegue aumentar a ingestão hídrica. A sopa é disso um exemplo, uma vez que a água constitui o seu principal ingrediente (80-95 por cento da sua composição). Para além da água, os hortícolas são parte integrante da sopa.

Ricos nutricionalmente, também possuem elevado teor de água na sua composição. As opções são várias: abóbora, courgette, cebola, nabo, beringela, cenoura, espinafres, agrião, brócolos, couve lombarda, alho-francês, couve portuguesa, aipo, etc.

A ingestão de fruta é outra forma de se manter hidratado. Segundo as recomendações da roda dos alimentos, devem ser consumidas entre 3 a 5 porções diárias. Algumas das que possuem maior teor de água na sua composição são: melancia, meloa, melão, morango, nectarina, pêsego, papaia, manga, laranja, tangerina, ameixa, ananás, framboesa, mirtilo, quivi, maçã, pera, cereja, dióspiro, etc.

Tal como o leite, os iogurtes são fontes de proteína, vitaminas do complexo B e cálcio, e também fornecem água, que representa cerca de 75-85 por cento da sua composição, logo, outra opção.

As gelatinas são uma sobremesa agradável no verão. Em termos nutricionais fornecem proteína e hidratos de carbono simples, e não comportam gordura. A sua



“

**A adoção de alguns hábitos simples também ajudarão a aumentar a ingestão diária de água**

”

reconstituição é realizada com água, pelo que, optando pelas versões sem adição de açúcares, não só constitui uma ótima fonte de hidratação, como um alimento integrado em hábitos alimentares saudáveis.

Não restam dúvidas de que a água é absolutamente essencial ao nosso organismo. Por vezes beber água simples em quantidade pode tornar-se pouco agradável e monótono, mas lembre-se que da quantidade diária de que o corpo precisa, metade pode vir da água propriamente dita e a outra metade pode ser proveniente de alimentos que ingere, alguns bem saborosos, por sinal. Por isso, hidrate-se!

**Saber Mais:**

[http://www.arsalgarve.min-saude.pt/wp-content/uploads/sites/2/2016/12/Recomendacoes\\_sobre\\_Hidratacao.pdf](http://www.arsalgarve.min-saude.pt/wp-content/uploads/sites/2/2016/12/Recomendacoes_sobre_Hidratacao.pdf)

<https://rotasaude.lusiadas.pt/prevencao-e-estilo-de-vida/nutricao-e-dieta/truques-para-uma-boa-hidratacao/>

<https://www.saberviver.pt/bem-estar/10-sinais-corpo-implorar-por-agua/#gs.klnq9p>

**Curiosidades sobre hidratação:**

- 64 por cento da pele de um adulto é composta por água.
- A ingestão de água dos portugueses fica aquém do recomendado, com défices significativos, particularmente nos homens mais idosos.
- Uma boa hidratação diminui a sensação de fome e ajuda na perda de peso.



Revela estudo publicado na revista *Pediatrics*

# Aumentam casos de ingestão de corpos estranhos por crianças

**A ingestões de corpo estranho (ICE) é comum em crianças menores de seis anos e tem aumentado com o passar do tempo, de acordo com um estudo publicado na revista *Pediatrics*.**

Investigadores do Hospital Infantil Nationwide, nos Estados Unidos, realizaram um estudo retrospectivo utilizando dados do National Electronic Injury Surveillance System para

crianças com menos de seis anos e que foram tratadas com suspeita de ICE. Com base em 29 893 casos, foram geradas estimativas nacionais.

Os cientistas descobriram que, durante o período do estudo, 759 074 crianças com idade inferior a seis anos foram estimadas para serem avaliadas para ICE em serviços de emergência médica.

Por cada dez mil crianças, a taxa anual da ICE aumentou em 91,5 por cento de 1995 a 2015 (de 9,5 para 18). A ICE

ocorreu com maior frequência em meninos (52,9 por cento) e em crianças com um ano (21,3 por cento). Após a suspeita de ingestão, a maioria das crianças recebeu alta (89,7 por cento).

**As moedas foram o tipo mais frequente de objeto ingerido, seguido por brinquedos, joias e baterias (61,7, 10,3, 7 e 6,8 por cento, respectivamente). Durante o período de estudo de 21 anos, as taxas de ingestão desses produtos aumentaram significativamente.**

Este estudo ressalta a necessidade de novas pesquisas e esforços contínuos para prevenir tais ingestões, particularmente dentro do ambiente doméstico, onde as ICE ocorrem mais comumente.

#### Saber Mais:

<http://dev.boasaude.com.br/noticias/11898/aumentam-os-casos-de-ingestao-de-corpos-estranhos-por-criancas.html>

<https://www.portalped.com.br/especialidades-da-pediatria/endocrinologia/ingestao-de-corpo-estranho-em-pediatria-mecanismos-de-lesao-e-conduta/>



Compostos já identificados têm potencial para proteger neurónios

# Nova técnica identifica de forma rápida princípio ativo de produtos naturais

**Uma nova estratégia de síntese química para recolher a rica informação encontrada em produtos naturais - princípios ativos de plantas medicinais, por exemplo - levou à identificação de novos compostos com potencial para proteger seletivamente os neurónios.**

Esses compostos simples são importantes para o desenvolvimento de tratamentos para doenças neurodegenerativas, como Alzheimer e Parkinson, ou para impedir que o sistema imunológico rejeite transplantes de órgãos, afirmam o investigador Daniel Romo e o seus colegas da Universidade Baylor, nos Estados Unidos, que publicaram a sua nova estratégia na revista *Nature Chemistry*. E este é apenas o primeiro exemplo do uso da técnica inovadora.

Os pesquisadores alertam que, por enquanto, eles obtiveram apenas “potenciais fármacos”, e não medicamentos prontos para uso clínico, e que as possíveis aplicações da nova rota de aproveitamento dos princípios ativos naturais provavelmente levarão anos em cada aplicação e exigirão a participação de empresas farmacêuticas.

**Mas a pesquisa é significativa porque a estratégia para identificar esses candidatos a medicamentos tem o potencial de reduzir largamente o tempo que leva para descobrir um produto natural complexo inicial com potenciais terapêuticos até versões sintéticas simples, adequadas para o desenvolvimento de medicamentos prontos para venda ao público.**

A equipa demonstrou a sua nova abordagem com a gracilina A, um produto natural derivado de uma esponja do mar, que outros investigadores descobriram



ter potencial medicinal, mas cuja estrutura e relações de bioatividade ainda eram desconhecidas.

O método sintético simplificado foi batizado de “retrossíntese dirigida por farmacóforo” - farmacóforo é a estrutura mínima necessária para a atividade de uma molécula bioativa.

O principal objetivo é, a partir do produto natural,

identificar a versão mais simples que ainda retém a bioatividade de interesse para desenvolver medicamentos mais eficazes contra várias doenças.

#### Saber Mais:

<https://www.diariodasaude.com.br/news.php?article=tecnica-identifica-principio-ativo-produtos-naturais&id=13432>

<https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/farmacia/a-obtencao-de-materia-prima-para-fitoterapicos/21804>

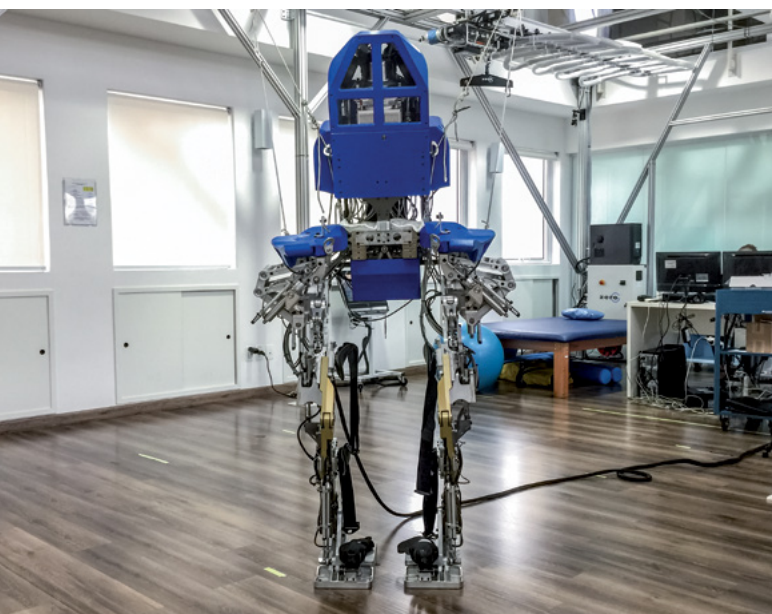


**ÍNDICE**<sup>®</sup>  
Acompanhe-nos

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

Tratamento desenvolvido no âmbito do Projeto Andar de Novo

# Técnica inovadora não invasiva permite que paraplégicos voltem a andar



**Dois pacientes paraplégicos recuperaram a habilidade de andar com assistência mínima, através do uso de uma interface cérebro-máquina totalmente não invasiva, que não requer nenhum tipo de procedimento cirúrgico invasivo da espinal medula.**

Este é o mais recente resultado clínico do Projeto Andar de Novo, um consórcio internacional sem fins lucrativos que visa o desenvolvimento de novos protocolos de neuroreabilitação, tecnologias e terapias para a lesão medular.

Dois pacientes com paraplegia utilizaram a técnica para estimulação elétrica não invasiva de 16 músculos, oito em cada perna, permitindo a produção de uma marcha mais fisiológica do que havia sido conseguido anteriormente. Eles precisaram apenas de um andador convencional e um sistema de suporte de peso.

No geral, os dois pacientes foram capazes de dar mais de 4 500 passos utilizando a nova tecnologia, que combina uma interface cérebro-máquina não invasiva, baseada em 16 canais de EEG (eletroencefalograma), para controlar um sistema de estimulação elétrica funcional (FES) multicanal, desenvolvido para produzir um padrão de marcha muito mais suave que o produzido nas tentativas anteriores.

“O que nos surpreendeu foi que, além de permitir que os pacientes andassem com pouca ajuda, este novo método possibilitou que um dos pacientes apresentasse uma melhoria motora clara. Foram necessárias aproximadamente 25 sessões para que os pacientes pudessem ter o domínio da técnica antes que conseguissem andar utilizando este aparato”, disse o professor Solaiman Shokur, um dos autores deste estudo.

“Os últimos dois estudos publicados pelo Projeto Andar de Novo indicaram claramente que uma recuperação neurológica parcial e funcional pode ser induzida em pacientes com lesão medular através da combinação de múltiplas tecnologias não-invasivas que são baseadas no conceito do uso de interface cérebro-máquina para controlar diferentes tipos de tecnologias, como avatares virtuais, andadores robóticos, ou aparatos de estimulação muscular, para permitir o envolvimento completo dos pacientes nas suas rotinas de reabilitação”, disse Miguel Nicolelis, diretor científico do Projeto Andar de Novo e um dos autores deste estudo.

#### Saber Mais:

<http://www.finep.gov.br/a-finep-externo/aqui-tem-finep/projeto-andar-de-novo>

<https://www.diariodasaude.com.br/news.php?article=paraplegicos-dao-primeiros-passos-tecnica-nao-invasiva&id=13451>

<http://www.clinicaprivadadeguimaraes.com/consulta-de-reabilitacao-motora>

Avaliados 110 produtos

# Hidratantes faciais para mulheres são mais caros do que para homens

**Segundo um estudo do Massachusetts General Hospital, nos Estados Unidos, para as mulheres, manter a saúde e beleza da pele do rosto custa, em média, cerca de mais três dólares (cerca de 2,70 €) por 30 ml de produto do que para os homens.**

Os investigadores analisaram os preços de 110 hidratantes faciais em três grandes redes on-line – Amazon, Target e Walmart – e encontraram diferenças significativas de preços baseadas em género.

Em média, os produtos comercializados para mulheres custam 3,09 dólares a mais por cada 30ml do que aqueles comercializados para homens, o que representa mais de 100 dólares por litro de produto.

Os pesquisadores usaram três características do produto – linguagem, cor e gráficos da embalagem, e forma do recipiente – para classificar os produtos como sendo comercializados para mulheres ou homens.

Dos 56 produtos classificados como sendo direcionados para mulheres, apenas três foram explicitamente rotulados como “para mulheres”.

Dos 54 produtos classificados como masculinos, 47 (87 por cento) incluíam a palavra “homens” na linguagem de marketing. A quantidade total de miligramas fluidos por garrafa não foi significativamente diferente entre produtos comercializados para mulheres ou homens.

Os investigadores não encontraram nenhuma diferença significativa entre os hidratantes faciais comercializados no mercado para mulheres ou homens quando se trata do número rotulado como livre de fragrância, oferecendo proteção solar ou propriedades antienvhecimento, para pele sensível,



hipoalergénico ou dermatologicamente recomendado. A principal diferença estava no preço.

Para os investigadores, o estudo mostra que o preço discriminatório persiste e continua sendo um problema real quando se trata de produtos dermatológicos e destacam a importância de manter a pele hidratada, uma vez que a desidratação da pele pode levar a problemas graves, como eczema e rosácea.

#### Saber Mais:

[https://www.upi.com/Health\\_News/2019/05/01/Facial-moisturizers-more-expensive-for-women-than-for-men/2861556721613/](https://www.upi.com/Health_News/2019/05/01/Facial-moisturizers-more-expensive-for-women-than-for-men/2861556721613/)

<http://www.boasaude.com.br/blogboasaude/index.php/hidratantes-faciais-para-mulheres-sao-mais-caros-do-que-para-homens/>

Bactérias do género *Brevibacterium*

# Bactérias do queijo podem ser usadas para reduzir alergia ao próprio alimento

Uma pequena percentagem das pessoas pode sofrer reações alérgicas a certas variedades de queijo curado, devido à histamina, um subproduto do processo de fermentação.



Muitas variedades de queijo, como Comte e Gruyere, necessitam de meses para amadurecer para obter o sabor e o aroma desejados. À medida que os queijos amadurecem, um biofilme de bactérias e fungos desenvolve-se na sua superfície.

Estas comunidades microbianas, que se formam naturalmente, desempenham

um papel essencial no processo de amadurecimento e podem proteger o queijo de patógenos nocivos.

Para reduzir as alergias, vários cientistas começaram a estudar cepas bacterianas que poderiam reduzir a histamina, permitindo que pessoas sensíveis possam apreciar os queijos sem efeitos colaterais desagradáveis.

E a resposta para aliviar as reações desagradáveis que resultam da ingestão de queijos curados parece estar nas próprias bactérias que povoam a casca do queijo, afirma o professor Stephan Schmitz-Esser, da Universidade do Estado de Iowa, nos Estados Unidos.

A equipa de Esser identificou um género bacteriano, chamado *Brevibacterium*, e sequenciou os genomas de três espécies diferentes. Esses dados permitiram que eles identificassem vias nos genomas bacterianos que controlam a degradação da histamina.

Posteriormente, os investigadores cultivaram as bactérias num meio experimental e demonstraram a sua capacidade de quebrar a histamina.

“Em última análise, isso poderia permitir usar intencionalmente essas cepas que têm a capacidade de quebrar a histamina”, afirmou o investigador, acrescentando que “essas bactérias suportariam o processo de amadurecimento e, ao mesmo tempo, reduziram a produção de histamina”.

Como, neste caso, a bactéria “antialergia” precisará de ser adicionada pelos produtores, os cientistas estão a estudar formas de transformar a descoberta num produto comercial.

#### Saber Mais:

<https://www.diarioda-saude.com.br/news.php?article=bacterias-queijo-usadas-reduzir-alergia-proprio-queijo&id=13435>

<http://thephcheese.com/gruyere-and-comte-two-of-a-kind>



Composição do alimento varia em função de vários fatores

## Base de dados gratuita revela todos os componentes do leite

**O leite é um alimento básico da dieta humana, repleto de nutrientes essenciais, como proteínas, hidratos de carbono, gorduras e vitaminas. Embora exista muita controvérsia entre médicos e cientistas se os adultos devem ou não tomar leite, o leite de vaca, em particular, é um dos produtos mais consumidos no mundo, com mais de 800 milhões de toneladas produzidas anualmente, segundo a Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO, na sigla em inglês).**

Dada a sua popularidade, o leite de vaca tem sido objeto de numerosos estudos científicos. Já se conhecem milhares de componentes presentes no líquido, mas os dados estão espalhados pela literatura.

E analisar o leite pode ser uma tarefa complexa, já que a bebida pode variar em quantidade e identidade dos seus compostos constituintes, dependendo da raça da vaca, do tipo de alimento que ela consome e outros fatores.

Agora, o investigador David Wishart e os seus colegas da Universidade de Alberta, no Canadá, propuseram-se a realizar uma análise para traçar o perfil mais completo do leite já realizado até hoje.

Eles identificaram e mediram as substâncias no leite, incluindo iões metálicos, vitaminas, ácidos orgânicos e aminoácidos.

O resultado é a criação de uma base de dados abrangente e centralizada de todos

os compostos lácteos bovinos conhecidos, não apenas fornecendo dados essenciais para os investigadores, mas também evitando duplicação de esforços.

A base de dados conta já com mais de 2 300 registos de metabólitos, e mais de 160 dessas substâncias foram relatadas pela primeira vez no leite de vaca durante este levantamento.

Os dados do projeto estão disponíveis

gratuitamente na Base de Dados da Composição do Leite (Milk Composition Database), que pode ser consultada em [www.mcdb.ca](http://www.mcdb.ca).

### Saber Mais:

<https://www.diariodasaude.com.br/news.php?article=banco-dados-gratuito-mostra-tudo-tem-leite&id=13455>

<https://observador.pt/especiais/o-leite-faz-mal-ou-e-um-alimento-obrigatorio-fomos-ver-o-que-diz-a-ciencia/>

<http://www.mcdb.ca/>

Descubra os benefícios deste alimento

# Batata doce ajuda a emagrecer, combate a diabetes e o envelhecimento

**A batata doce é rica em vitaminas, antioxidantes e minerais como o zinco, e traz vários benefícios para na saúde, como ajudar a emagrecer, combater a diabetes e o envelhecimento, explica a nutricionista Ana Lúcia Silva.**

A batata doce é uma raiz comestível de cor branca, amarela-laranja ou roxa e destaca-se pelo elevado teor em carotenos (provitamina A). Comparativamente com a batata ou outros acompanhamentos como o arroz ou a massa, a batata doce possui quantidades superiores de carotenos, chegando a ser 850 por cento superior se optar pelas batatas de cor laranja ou roxa.

Os carotenos, após o consumo, são convertidos no organismo em vitamina A, e uma batata média (cerca de 150g de batata doce assada) são suficientes para cobrir as necessidades diárias em homens e mulheres adultos. Esta quantidade

contribui igualmente com aproximadamente 50 por cento da recomendação diária para as necessidades de vitamina C.

Estas características conferem à batata doce um elevado valor nutricional, reforçado pelo facto de fornecer ferro e zinco, minerais muitas vezes em défice na população.

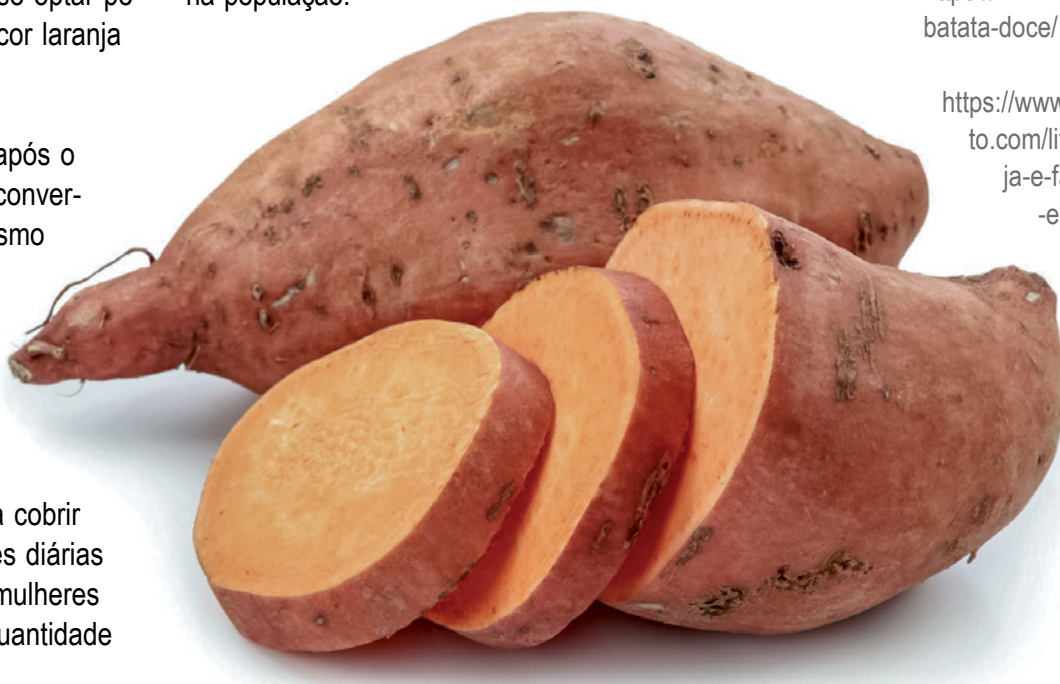
A vitamina A, C e o zinco apresentam capacidades antioxidantes, protetoras da ação nefasta dos radicais livres, designadamente na proteção do envelhecimento, da destruição celular e do aparecimento de doenças degenerativas, como cancro, aterosclerose, artrite reumática, diabetes entre outras.

A batata doce pode ser consumida seca (como farinha na produção de pão), frita, em puré, assada, em creme (sopa ou molho) ou desidratada (em formato snack) e representa um dos alimentos promissores na promoção da saúde.

#### Saber Mais:

<https://www.vidaativa.pt/a/batata-doce/>

<https://www.noticiasaoiminuto.com/lifestyle/1257893/ja-e-fa-de-batata-doce-emagrece-combate-a-diabetes-e-o-envelhecimento>



Consumo deve ser moderado

# Café com canela ajuda a prevenir cancro, demência e a emagrecer

**O consumo de café com canela traz vários benefícios para a saúde e pode ajudar a prevenir o desenvolvimento de cancro, demência e a emagrecer.**

O consumo moderado de café ajuda também a melhorar ligeiramente o rendimento desportivo e a facilidade da digestão, enquanto reduz o apetite.

Já a canela, é uma das especiarias mais antigas do mundo e uma das mais benéficas para a nossa saúde. Em pó ou em pau de canela, é rica em fibra, manganês, cálcio, ferro e vitamina K, poderosos nutrientes para o nosso organismo.

Além disso, a canela reduz o risco de diabetes, retarda o envelhecimento, tem propriedades anti-inflamatórias, diminui o risco de doenças cardíacas e ainda ajuda a emagrecer.

Um estudo apresentado na conferência da American Heart Association, em 2017, afirmou que a canela tem moléculas antioxidantes e anti-inflamatórias que protegem o corpo de danos causados pelo stress e ajudam a perder peso.

**Conheça os benefícios de tomar café com canela:**

Possui efeito antioxidante. O café e a canela estão repletos de antioxidantes. Portanto, ajudam a eliminar o efeito dos radicais livres do corpo, combatendo a degeneração celular e retardando o envelhecimento.

Combate o cancro. Ambos combatem o desenvolvimento de células cancerígenas. Além disso, eliminam as células más do organismo, substituindo-as por algumas células boas.

Tem ação anti-envelhecimento. Os antioxidantes presentes na bebida ajudam a reduzir os primeiros sinais de rugas, conferindo uma aparência juvenil à pele por mais tempo.

Age contra a demência. Ambos os ingredientes ajudam a evitar a demência. Tanto a canela como o café têm substâncias poderosas que atuam positivamente



na função cerebral dos indivíduos, retardando, dessa forma, a perda de memória e a capacidade cognitiva.

Ajuda a emagrecer. De efeito termogénico, a cafeína presente no café acelera o metabolismo do corpo ao ajudar a transformar os alimentos em energia. Da mesma forma que a canela, que ajuda a otimizar o metabolismo. Tal promove a perda de peso e a queima de gordura.

Previne e controla a diabetes. Tanto o café como a canela ajudam a controlar os níveis de açúcar no sangue, prevenindo assim e controlando a diabetes.

**Saber Mais:**

<https://www.noticiasominuto.com/lifestyle/1258471/beba-cafe-com-canela-previne-cancro-demencia-e-ajuda-a-emagrecer>

<http://www.spcna.pt/destaques/?imr=&imc=&xp=1>  
<https://belezaesaude.com/beneficios-canela/>

# Ondas de calor e as alterações climáticas

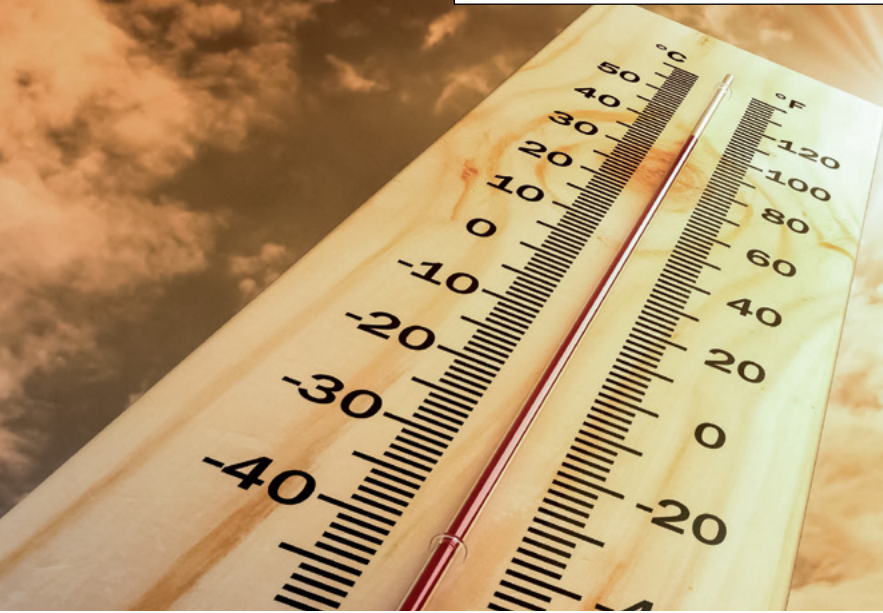
Estratégias para lidar com o calor

Os períodos de canícula ou ondas de calor, que ocorrem ciclicamente durante um período mais ou menos prolongado de tempo excessivamente quente e que este ano já atingiram vastas regiões do mundo, são também normalmente acompanhados de excesso de humidade, e habitualmente mais comuns em regiões de clima temperado, como por exemplo na Europa.









A ocorrência de episódios de ondas de calor são cada vez mais frequentes e, segundo indicam os cientistas que estudam os fenómenos das alterações climáticas no planeta, estão a estas associadas.

A perceção geral do aumento anormal e muitas vezes brusco da temperatura do ar, em regiões ou zonas geográficas específicas, verificável por instrumentos e outros meios científicos durante os períodos de tempo em que ocorrem, é classificado como onda de calor pelas agências ou institutos meteorológicos a quem compete definir os critérios para a consideração de uma época quente como tal. Esse critério considera

normalmente um período mínimo de 3 dias com temperaturas anormalmente elevadas.

A expressão vulgarmente referida como “onda de calor” depende da temperatura considerada “normal” para cada zona, pois uma mesma temperatura num clima quente poderá ser referenciada como normal, enquanto que em zonas de clima temperado, com temperaturas médias mais baixas, poderá ser uma onda de calor.

Estes alterações bruscas de temperatura que podem ocorrer habitualmente ao longo de um período de canícula num verão ou podem resultar de um incremento anormal de temperatura que ocorre uma vez por década ou mesmo por século, são consideradas por uma grande parte de cientistas como “fenómenos naturais”. Não obstante, como hoje é sabido, também a “mão do homem” tem vindo a contribuir para a degradação ambiental, causa primeira dos epifenómenos que têm devastado cada vez maiores regiões do globo devido ao aquecimento global, provocado pela redução das camadas de ozono.



“  
**A expressão vulgarmente referida como “onda de calor” depende da temperatura considerada “normal” para cada zona**

”  
Devido a vários fatores de natureza orológica, geofísica e meteorológica, nem sempre fáceis de compreender, algumas regiões do globo são mais suscetíveis às ondas de calor que outras. Regiões de clima mediterrânico, por exemplo, apresentam dias de canícula em que se produzem ondas de calor de duração variável, podendo esses períodos converter-se localmente em extremamente quente.

As ondas de calor têm como consequência mais grave, o potencial de mortalidade que podem originar por hipertermia, com especial incidência nas pessoas mais idosas, nas crianças e pessoas doentes ou acamadas. Por outro lado, quando estas coincidem com os períodos de seca, além de poderem favorecer

o aparecimento e propagação de incêndios, que tão graves prejuízos provocam geralmente aos agricultores incrementam o consumo de água e energia além de inflacionarem os preços.

## Consequências das ondas de calor

As ondas de calor que assolaram a Península Ibérica no verão de 1965, provocaram um aumento considerável do consumo de energia elétrica tendo levado a que o preço médio no mercado diário de produção, segundo o Operador de Mercado Elétrico, tivesse aumentado 24,3% durante esse mês. Além disso, o aumento do consumo que deriva da onda de calor dá origem a eventuais cortes de fornecimento, que só poderão ser mitigados caso haja alternativas energéticas suficientes, em especial de energia solar e eólica.

A nível global, as alterações climáticas têm sido responsáveis por uma séria de eventos climáticos com consequências catastróficas, destacando-se neste âmbito as ondas de calor, que como referido são fenómenos extremos que ocorrem esporádica e ciclicamente em qualquer região do planeta, sendo o episódio mais conhecido o que ocorreu em Chicago em 1995 que durante cinco dias de calor extremo provocou 739 óbitos e afetou múltiplos sectores da economia.

Na Austrália, uma onda de calor que ocorreu em 2009, provocou estragos estimados em mais de 800 milhões de dólares. São no entanto os problemas relacionados com o stress térmico, com a morbilidade e a mortalidade que mais têm preocupado as autoridades nacionais



“

**As ondas de calor têm como consequência mais grave, o potencial de mortalidade que podem originar por hipertermia**

”

e internacionais de saúde, que se têm debruçado sobre esta questão por forma a criarem planos de prevenção e alerta para as populações, que não estão suficientemente adaptadas às condições ambientais de variação brusca a que são sujeitas.

Tendo em conta a sua localização geográfica, Portugal é um dos países europeus mais vulneráveis às alterações climáticas e aos fenómenos climáticos extremos, existindo registos sugerindo que há uma tendência consistente para o aumento da temperatura média global assim como para o incremento do número de dias por ano com temperaturas anormalmente elevadas, que por sua vez originam

um incremento na mortalidade, em particular nas populações mais fragilizadas.

Na realidade, Portugal observou a ocorrência de 49 episódios de ondas de calor em apenas 17 anos, dois dos quais, em 2003 e 2013, provocaram um número de óbitos muito elevado. Por outro lado, enquanto que em 2003 se verificaram 1953 óbitos, uma década depois registaram-se 1684 mortes associadas ao anormal excesso de calor, revelando-se assim a fragilidade da população que



não está adaptada a um problema ambiental grave que afeta sobretudo os idosos e os indivíduos portadores de doenças crónicas.

Excetuando a onda de calor que ocorreu em junho, este ano Portugal tem sido poupado às condições de calor extremo que têm vindo a assolar o resto da Europa, com particular incidência em algumas capitais da Europa central onde se registam temperaturas de 45° C, cerca de um grau acima do recorde anterior registado em 2003.

Segundo a Organização Meteorológica Mundial (OMM), a onda de calor que ocorreu em junho, ficou a dever-se à combinação de

“

**o risco mais grave é o chamado golpe de calor, que pode provocar danos irreversíveis à saúde e até levar à morte**

”

vários fatores, como a duração (seis dias), as altas temperaturas e a altura do ano, o que fez com que esta onda de calor não tenha tido precedentes.

## Plano de contingência – verão 2019

Tendo em conta a sua localização geográfica, Portugal é um dos países europeus mais vulneráveis às alterações climáticas e aos fenómenos climáticos extremos, havendo registos a sugerir que no nosso país existe uma tendência para o aumento da temperatura média global, assim como para o aumento do número de dias por ano com temperaturas anormalmente elevadas.

Temperaturas extremas ocorrem com frequência no final da primavera e no verão, não apenas pontualmente mas durante períodos continuados de tempo, podendo originar efeitos graves sobre a saúde, nomeadamente desidratação e descompensação de doenças crónicas, sendo também relevantes os afogamentos, as toxinfecções alimentares, o aumento da população de vetores,



nomeadamente mosquitos e carraças, tudo isto agravado ainda pelos incêndios, fatores que em muito contribuem para o congestionamento dos serviços de saúde devido ao potencial de morbilidade.

Com o objetivo de prevenir e minimizar os potenciais efeitos do calor extremo na saúde da população, desde 2017 que a Direção-Geral da Saúde (DGS), procede à divulgação do Plano de Contingência adotado em 2004 e atualmente em vigor, baseado nos efeitos ambientais na saúde e disponível em tempo real no portal do SNS.

## Riscos do calor excessivo

Dados da DGS, alertam para que a exposição excessiva a calor intenso é uma agressão ao organismo, podendo levar a desidratação, ao agravamento de doenças crónicas, a um esgotamento ou a um golpe de calor. As pessoas expostas a temperaturas elevadas deverão manter-se atentas a alguns sintomas associados a um esgotamento por calor, designadamente cansaço, fraqueza ou



desmaio, câibras musculares, náuseas e vômitos, transpiração excessiva, respiração rápida, pele fria e húmida, pulso fraco e acelerado e dores de cabeça. Se estes sintomas persistirem por mais de uma hora e a vítima sofrer de problemas de coração ou hipertensão, deve procurar ajuda médica imediata.

Porém, o risco mais grave é o chamado golpe de calor, que pode provocar danos irreversíveis à saúde e até levar à morte. O golpe de calor manifesta-se por febre alta, dores de cabeça e tonturas, pulso rápido e forte, confusão, náuseas, perda de consciência, contrações musculares e pele seca, sem suor. Com estes sintomas, a vítima corre real perigo de morte, sendo indispensáveis cuidados médicos de emergência.

## Medidas de proteção do calor

Em caso de exposição a uma onda de calor, as pessoas mais vulneráveis, designadamente crianças de tenra idade, portadores de doenças crónicas, obesas, acamadas ou a



“

**A fim de evitar problemas mais graves, recomenda-se que as pessoas tomem algumas medidas elementares para se protegerem do calor excessivo**

”

tomar medicamentos diuréticos, anti-hipertensores ou antidepressivos, manifestarem sintomas pouco habituais para além dos já referidos, deverão consultar a linha de SAÚDE 24 ou o seu médico.

A fim de evitar problemas mais graves, recomenda-se que as pessoas tomem algumas medidas elementares para se protegerem do calor excessivo como:

- evitar a exposição direta ao sol entre as 11 e 16 horas;
- na praia, usar sempre um protetor solar adequado a cada tipo de pele, mas nunca de índice inferior a FPS30, mesmo quando debaixo do chapéu de sol pois este não protege dos raios UV;
- usar chapéu e óculos escuros, especialmente para pessoas de pele clara, e ter especial cuidado com as crianças;
- usar roupa leve e clara de preferência de algodão ou linho;
- nos períodos em que se anunciem ondas de calor, os bebés e as pessoas consideradas mais vulneráveis, deverão permanecer afastadas dos raios solares;
- evitar esforços físicos e repousar com frequência em locais frescos à sombra;



- ingerir água ou sumos de fruta naturais com alguma frequência;
- evitar bebidas alcoólicas e fazer refeições leves e pouco condimentadas;
- quando em casa, evitar a entrada de ar quente e durante a noite abrir as janelas.

Os especialistas alertam para que as ondas de calor anormal do verão de 2018 e 2019, poderão ser apenas o início de um período anormalmente quente numa dimensão geográfica surpreendente, que se irá prolongar pelo menos até 2022, o que vem reforçar a tendência de longo prazo do aquecimento do planeta. Por isso fiquemos atentos!

### Saber Mais:

<https://weather.com/pt-PT/portugal/noticias/news/2018-08-02-factos-e-numeros-do-clima-extremo-em-portugal>

<https://tvi24.iol.pt/internacional/calor/europa-enfrenta-temperaturas-extremas-esta-semana-e-pode-vir-a-bater-recordes>

<https://www.dgs.pt/saude-ambiental-calor/recomendacoes.aspx>

Revela estudo de cientistas do Reino Unido

# Comer apenas uma fatia de bacon por dia associado a maior risco de cancro colorretal

**Estudos anteriores descobriram um aumento do risco de cancro colorretal em pessoas com registavam alto consumo de carne vermelha e processada. A maioria dos estudos anteriores recolheu informações sobre a ingestão dietética durante a década de 1990 ou antes. Porém, os padrões no consumo de carne mudaram desde então.**



Além disso, poucos estudos utilizaram doses medidas para reduzir o impacto do erro de medição e para quantificar a quantidade de carne vermelha e processada que está associada a um risco aumentado para este tipo de tumor.

O erro de medição geralmente distorce as associações em relação ao valor nulo; as associações observadas em estudos anteriores que não mediram novamente a ingestão podem ser subestimadas.

Num novo estudo realizado na Universidade de Oxford, no Reino Unido, as pessoas que ingeriram 76 gramas de carne

vermelha e processada por dia - o que está de acordo com as diretrizes atuais e representa aproximadamente o mesmo que um hambúrguer de carne - tiveram uma probabilidade 20 por cento maior de desenvolver cancro colorretal, em comparação com outras pessoas que comeram 21 gramas por dia, o equivalente a uma fatia de presunto, de acordo com a pesquisa.

O estudo também descobriu que carnes processadas, como salsichas ou bacon, representam um risco maior do que a carne vermelha, com o risco de cancro colorretal aumentar 20 por cento por cada 25 gramas de carne processada ingerida (aproximadamente equivalente a uma fatia fina de bacon/dia, e em 19 por cento por cada 50 gramas de carne vermelha comida (uma fatia grossa de rosbife ou uma costeleta de cordeiro).

Este estudo descobriu que pessoas que consumiam carne vermelha e processada quatro ou mais vezes por semana apresentavam um aumento de 20 por cento no risco de cancro colorretal, em comparação com aquelas que consumiam carne vermelha e processada menos de duas vezes por semana.

Verificou-se ainda que uma pequena quantidade de carne processada parece ter o mesmo efeito que uma grande quantidade de carne vermelha no risco de desenvolvimento deste tipo de tumor.

#### Saber Mais:

<http://dev.boasaude.com.br/noticias/11902/comer- apenas-uma-fatia-de-bacon-por-dia-esta-associado-a-um-maior-risco-de-cancer-colorretal.html>

<https://www.roche.pt/sites-tematicos/infocancro/index.cfm/tipos/cancro-do-colon-recto/ccr-sinais/>

**Ingerir mais de quatro porções por dia de alimentos como gelados, salsichas e bacon aumenta o risco de morte prematura por AVC e enfarte. As descobertas, apuradas em dois estudos recentes, reforçam evidências divulgadas anteriormente sobre como os alimentos ultraprocessados podem estar associados a uma série de problemas de saúde, como cancro, obesidade e hipertensão.**

O primeiro estudo, realizado em Espanha, revelou que pessoas que consomem mais de quatro porções por dia de alimentos industrializados, como salsicha, bacon e comida take-away, por exemplo, apresentam um risco 62 por cento maior de morrer, comparativamente a quem consome menos de duas porções por dia.

Além disso, para cada refeição adicional de ultraprocessados, o risco de morte aumenta em 18 por cento.

Já o segundo estudo, realizado por investigadores franceses, apontou que pessoas que comem estes alimentos estão mais propensas a sofrer um AVC, ataque cardíaco e outros problemas cardiovasculares.

Os alimentos ultraprocessados são aqueles que passaram por um maior processamento industrial,

Carne processada e barra de cereais são dois deles

# Conheça dez alimentos ultraprocessados que aumentam o risco de morte

no qual são adicionados outros ingredientes, como conservantes, edulcorantes ou intensificadores de cor.

“Dizemos que se um produto contém mais de cinco ingredientes, provavelmente é considerado ultraprocessado”, explicou Maira Bes-Rastrollo, da Universidade de Navarra, na Espanha.

**A lista dos dez alimentos processados que aumentam o risco de morte são: 1. carne processada, como salsicha, bacon e hambúrgueres; 2. barras de cereais ou cereais matinais; 3. refeições prontas, como lasanha e pizza; 4. sopas instantâneas; 5. gelado; 6. chocolate; 7. pão produzido em larga escala, como o de forma; 8. batidos para substituir refeições; 9. bebidas açucaradas, como sumos de pacote e refrigerantes, e 10. bolos e gelados.**



Os especialistas ressaltam a necessidade de consciencializar a população a respeito dos riscos de consumir esses alimentos.

“O aconselhamento dietético é relativamente simples: comer menos alimentos ultraprocessados e mais alimentos não processados ou minimamente processados”, concluiu Mark Lawrence e Phillip Baker, da Universidade Deakin, na Austrália.

#### Saber Mais:

<https://www.noticiasaoiminuto.com/lifestyle/1264977/dez-alimentos-ultraprocessados-que-aumentam-em-60-o-risco-de-morte>

<https://www.bbc.com/portuguese/geral-48451985>

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

## NOTÍCIAS DA SAÚDE?

# ÍNDICE<sup>®</sup> PRO

Publicidade

Melhorar a função cardíaca é um deles

# Consumo de nozes traz cinco grandes benefícios para a saúde

**As nozes ajudam a manter a mente e o corpo na melhor forma possível e podem trazer benefícios que provavelmente nem sequer imagina, afirmam os especialistas em nutrição.**

Descubra cinco grandes benefícios que a ingestão de nozes traz para a saúde.

**1. Melhoram a função cardíaca.** As nozes estão repletas de ómega-3, assim como ácidos graxos monoinsaturados, como o ácido oleico. Elas também contêm uma abundância de ácidos graxos essenciais (EFA), como o ácido alfa-linolênico, ácido linoleico e ácidos araquidônicos. Estes nutrientes ajudam a prevenir doenças cardíacas, reduzem a pressão arterial e o colesterol mau, bem como aumentam a quantidade do colesterol bom na corrente sanguínea.

**2. Aceleram o metabolismo.** As nozes contêm diversos minerais, como cobre, manganês, potássio, ferro, cálcio, magnésio, selênio e zinco. Todos esses minerais ajudam a melhorar o metabolismo e são excelentes para



muitas atividades metabólicas, como digestão, formação de esperma, crescimento e síntese de ácidos nucleicos.

**3. Nozes mantêm a diabetes sob controle.** Está comprovado que o consumo de nozes ajuda a diminuir o risco de desenvolver diabetes de tipo 2, ou, para quem já tem a doença, ajuda a controlá-la. Tal ocorre porque o alimento contém uma grande quantidade de gorduras monoinsaturadas e polinsaturadas.

**4. Comer nozes ajuda a prevenir vários tipos de cancro.** Surpreendentemente, uma série de componentes presentes neste fruto seco tem a

capacidade de restringir o crescimento de células cancerígenas no organismo. Um estudo de 2010 atribuiu esta função a alguns compostos fenólicos e antioxidantes encontrados nas nozes.

**5. Melhoram a saúde óssea.** Este alimento ajuda o organismo na absorção de cálcio, evitando que este mineral seja expulso em excesso através da urina. Dessa forma, vai manter os ossos firmes e fortes por mais tempo.

Saber Mais:

<https://www.noticiasaminuto.com/lifestyle/1257143/coma-nozes-descubra-cinco-beneficios-incriveis-deste-fruto-seco>

<http://nutriadvisers.com/beneficios-das-nozes/>





Investigação publicada na revista *Nutrition Research*

# Salmão do Atlântico reduz risco de doença cardiovascular

**Um estudo publicado na revista *Nutrition Research* analisou o efeito da ingestão de salmão no tamanho das partículas de lipoproteínas e na concentração associada ao risco de doença cardiovascular.**

O estudo foi realizado por investigadores do Centro de Pesquisas em Nutrição Humana de Grand Forks, em parceria com as universidades do Minnesota e da Dakota do Norte, ambas nos Estados Unidos.

O salmão é uma boa fonte de ácidos graxos ômega-3, que têm efeitos modificadores lipídicos positivos, mas não se sabe se esses efeitos são dose-dependentes.

O estudo avaliou 19 adultos com excesso de peso que participaram num ensaio clínico que analisou os efeitos da ingestão de salmão; os participantes foram designados para consumir 90, 180 ou 270 gramas de salmão do Atlântico, duas vezes por semana, durante quatro semanas.

Após um intervalo de quatro a oito semanas, os participantes passaram para outra dose de ingestão de peixe até todos os tratamentos estarem completos.

Os cientistas descobriram que o consumo de salmão reduz os níveis plasmáticos e séricos de triglicérides e aumenta os níveis plasmáticos de colesterol HDL. O consumo de salmão também reduziu a partícula de lipoproteína de muito baixa densidade, enquanto as concentrações de partículas de LDL foram aumentadas de maneira dose-dependente. Os triglicérides totais foram reduzidos.

No geral, os resultados sugerem que consumir salmão duas vezes por semana afeta o tamanho e a concentração de partículas de lipoproteínas, reduzindo o risco de doença cardiovascular.

**Saber Mais:**

<https://www.food.news/2019-05-27-atlantic-salmon-found-to-decrease-cardiovascular-risk.html>

[https://ec.europa.eu/fisheries/marine\\_species/farmed\\_fish\\_and\\_shellfish/salmon\\_pt](https://ec.europa.eu/fisheries/marine_species/farmed_fish_and_shellfish/salmon_pt)

Revela estudo da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto

# Depressão é seis vezes mais frequente em doentes com alterações imunológicas

**Um estudo da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto concluiu que a depressão é “seis vezes mais frequente” em doentes que apresentam alterações imunológicas.**

“As nossas conclusões apontam dois fatores que explicam esta incidência elevadíssima. Uma é a própria doença que implica imensa dor, fadiga e tem um grande impacto na vida profissional destas mulheres e, outra, são as alterações do sistema imunitário”, afirmou, em declarações à Lusa, a investigadora Margarida Figueiredo Braga, da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto.

A investigação, que ao longo de dois anos acompanhou 300 pacientes mulheres com lúpus, artrite reumatoide e sintomas depressivos do Centro Hospitalar de São João, no Porto, permitiu “estabelecer uma relação entre a depressão e as alterações imunológicas”.

A investigadora adiantou que algumas moléculas do

sistema imunitário “sinalizam” ao sistema nervoso central “processos que estão diretamente relacionados com os neurotransmissores”, nomeadamente com a serotonina, um dos neurotransmissores responsáveis pelo surgimento de sintomas depressivos.

De acordo com Margarida Figueiredo Braga, o estudo, que tinha como propósito perceber se eram as alterações do sistema imunitário ou o ‘peso’ da doença que originavam a depressão, observou diferenças “significativas” entre as doentes com lúpus e as doentes com artrite reumatoide.

“As doentes com lúpus têm, do ponto de vista depressivo, um maior risco do que as doentes com artrite reumatoide”, referiu, acrescentando que fatores clínicos como a fadiga,



dor e ansiedade são “mais intensos e perigosos” em doentes com lúpus.

“Todo o peso clínico da doença tem uma relevância maior para a ocorrência de depressão”, frisou.

Além dos fatores inerentes ao desenvolvimento da depressão, os investigadores encontraram também “sinais” que foram identificados pelas doentes como “protetores”.

“A existência de uma relação conjugal que, do ponto de vista da doente

é satisfatória, é um fator protetor, assim como o suporte social em geral, que é um protetor para a depressão e que, nesta situação específica, é bastante relevante”, apontou.

#### Saber Mais:

<https://www.jn.pt/nacional/interior/depressao-e-seis-vezes-mais-frequente-em-doentes-com-alteracoes-imunologicas-10901746.html>

<https://noticias.up.pt/estudo-da-fmup-associa-depressao-nas-mulheres-a-alteracoes-imunologicas/>

<https://www.msmanuals.com/pt-pt/casa/dist%C3%BArbios-de-sa%C3%BAde-mental/transtornos-do-humor/depress%C3%A3o>

Indica o Bloomberg Healthiest Country Index

# Portugal entre os países mais saudáveis do mundo

**Segundo a edição de 2019 da Bloomberg Healthiest Country Index, Portugal é o 22.º país mais saudável do mundo, entre os 169 países avaliados.**

O índice em causa avalia os países de acordo com os vários fatores que permitem concluir o nível global de bem-estar de cada nação. Entre eles estão a esperança média de vida, a obesidade e o número de consumidores de tabaco, sendo ainda considerados fatores ambientais, como a qualidade da água.

Apesar de a posição de Portugal no ranking estar consolidada entre os melhores, perdeu um lugar relativamente à edição anterior, publicada em 2017, o que pode significar que, ou estamos menos saudáveis ou os outros países estão a fazer mais do que nós para melhorar a saúde das suas populações. Na mais recente avaliação, Portugal obteve uma pontuação de 87,95 em 100.

Em 2019, Espanha “roubou” o lugar a Itália, que desceu para a segunda posição. Em terceiro ficou a Islândia. Seguem-se o Japão, Suíça, Suécia, Austrália, Singapura, Noruega e termina com Israel.

A maioria dos países mais saudáveis fica na Europa. Os Estados Unidos da América estão em 35.º lugar.

De acordo com a análise da Bloomberg, a vitória de Espanha fica a dever-se sobretudo à sua elevada esperança média de vida, atingindo quase os 86 anos,



**“A maioria dos países mais saudáveis fica na Europa.”**

o valor mais alto dos 169 países considerados.

A zona do mundo com piores resultados é a região da África Subsariana, em que 27

nações ocupam os últimos 30 lugares da tabela. Os restantes três lugares são ocupados pelo Haiti, Afeganistão e Iémen.

**Saber Mais:**

<https://www.bloomberg.com/news/articles/2019-02-24/spain-tops-italy-as-world-s-healthiest-nation-while-u-s-slips>

<https://news.un.org/pt/story/2019/01/1655222>

**ÍNDICE.EU**



Toda a Saúde

Médicos devem estar alertas para estas doenças

# Especialistas preocupados com aumento das infeções sexualmente transmissíveis

**As infeções sexualmente transmissíveis (IST) continuam a ser um importante e preocupante problema de Saúde Pública, quer pela capacidade de facilitar a transmissão do VIH, quer pelas implicações que podem ter na saúde materno-fetal e na saúde geral do indivíduo.**

“Sabemos hoje que as IST têm aumentado anualmente em Portugal, e é importante que os especialistas tenham acesso a informação atual sobre a abordagem, tratamento e investigação desta patologia”, afirmam os responsáveis pelas consultas de DST dos serviços de Dermatologia e Venereologia do país (e que constituem o Grupo Especializado para o Estudo das Doenças Sexualmente Transmissíveis).



Elas são causa de doença inflamatória pélvica, infertilidade, aborto, parto prematuro e malformações graves do feto. Associam-se a risco aumentado de morbilidade e mortalidade, por cancro do colo do útero, da vulva, oral, do ânus e, mais raramente, do pénis.

Na última década, verificou-se um aumento de IST, nomeadamente de sífilis, gonorreia, linfogranuloma venéreo por *Chlamydia trachomatis* serotipos L1-L3 e hepatite A e C, particularmente em

homens que têm sexo com homens (HSH).

**Em Portugal, as mais frequentes são a infeção pelo vírus do papiloma humano (HPV), infeção por *Chlamydia*, sífilis - que há 19 anos regista um aumento do número casos por toda a Europa, sobretudo em homens que têm sexo com homens e em doentes seropositivos, - gonorreia e herpes genital que continua a ser a principal causa de úlceras genitais em países desenvolvidos.**

O linfogranuloma venéreo por *Chlamydia trachomatis* tem vindo também a aumentar na Europa, desde 2003, tendo sido identificadas 48 estirpes, 90 por cento do tipo L2 em Portugal.

“É fundamental que os clínicos tenham consciência desta realidade para adotarem medidas de saúde mais eficazes, nomeadamente, rastreios de contactantes, vacinação terapêutica ajustada às recomendações da DGS e dos Centros Europeus de Controlo de Doenças, com o objetivo de minimizar o risco de falência terapêutica e seleção de estirpes resistentes, particularmente em relação à infeção pela *Neisseria gonorrhoeae*”, afirma a Sociedade Portuguesa de Dermatologia e Venereologia.

#### Saber Mais:

<https://www.cmjornal.pt/sociedade/detalhe/doencas-do-sexo-estao-de-regresso>

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

Quase 30 veículos equipados com o dispositivo nesta época balnear

# Viaturas do Instituto de Socorros a Náufragos com desfibrilhador pela primeira vez

Às 28 viaturas do Instituto de Socorros a Náufragos (ISN) para a época balnear de 2019 foram entregues desfibrilhadores no dia 30 de maio, no âmbito do projeto “SeaWatch”, nas instalações da Marinha, em Lisboa.

Pela primeira vez, estes veículos estão equipados com um desfibrilhador automático externo que completa os equipamentos de suporte básico de vida.

Os utilizadores das viaturas são militares da Marinha, habilitados com os cursos de nadador-salvador, condução de veículos todo-o-terreno e oxigenoterapia, aptos para desafios difíceis.

O projeto “SeaWatch” efetuou 342 intervenções em 2018, possibilitando o salvamento de 51 veraneantes, 271 assistências de primeiros socorros e 20 buscas com sucesso a crianças perdidas.

Desde o início do projeto, estimam-se que os veículos tenham percorrido cerca de 280 mil quilómetros por cada época balnear (sobretudo em praias não vigiadas), tendo contribuído para mais de 1 600 salvamentos de vidas humanas.

Criado em 2011, o projeto “SeaWatch” é resultado da parceria entre o ISN, a Volkswagen Veículos Comerciais, o Volkswagen Financial Services e os Concessionários da marca e tem como objetivo promover a segurança nas praias de Portugal, através da cedência de 28 Volkswagen Amarok preparadas para missões de busca, salvamento e



**O projeto “SeaWatch” efetuou 342 intervenções em 2018, possibilitando o salvamento de 51 veraneantes**



patrulhamento das praias. Este ano a BP Portugal associa-se pela primeira vez à iniciativa.

**Saber Mais:**

<https://www.salvarmaisvidas.pt/pt/home>

<https://www.amn.pt/Media/Paginas/DetailheNoticia.aspx?nid=2612>

<https://www.escapelivre.com/volkswagen-amarok-regresam-as-praias-portuguesas/>

OMS renova apelo de reforço da luta contra o tabagismo

# Um em cada cinco fumadores não sabe que o tabaco causa cancro



**Um em cada cinco fumadores no mundo desconhece que fumar pode causar cancro do pulmão, o que levou este ano a Organização Mundial de Saúde (OMS) a recordar o perigo para o sistema respiratório no Dia Mundial Sem Tabaco a 31 de maio.**

“Não deixes que o tabaco te tire a respiração”, é o lema usado pela OMS para assinalar o dia e que acompanha eloquentes cartazes, mostrando um pulmão fechado num frasco entre fumo e beatas, ou um corpo humano cheio de lesões causadas pelo tabaco.

Até 3,3 milhões dos oito milhões de mortes anualmente relacionadas com o tabagismo são causadas por infeções ligadas ao sistema pulmonar, recordou numa conferência de imprensa Vinayak Prasad, diretor do Departamento de Prevenção de Doenças Não Infeciosas da OMS.

Além do desconhecimento dos riscos de cancro do pulmão, “nos países em desenvolvimento, 50 por cento das pessoas

não associa fumar a enfartes”, advertiu a médica Kerstin Schotte, especialista na mesma divisão.

“Quase 20 por cento (da população adulta) do mundo fuma e aqueles que deixam de o fazer podem ver em apenas duas semanas os efeitos benéficos de abandonar este hábito nos pulmões, que recuperam o funcionamento normal”, acrescentou Prasad.

Em 2017, recordou, 1,5 milhões de fumadores e pessoas expostas ao fumo do tabaco morreram de doenças respiratórias crónicas, 1,2 milhões de cancro da traqueia, dos brônquios e pulmões e 600 mil devido a tuberculose e infeções do sistema respiratório.

Acresce que 60 mil menores de cinco anos morreram de infeções das vias respiratórias causadas pelo fumo alheio, e os que chegaram à idade adulta têm maiores probabilidades de sofrer mais tarde de doença pulmonar obstrutiva crónica.

Este ano, a OMS renova o apelo para que os países reforcem a luta contra o tabagismo, mediante a aplicação plena do convénio adotado em 2003 para o seu controlo, e tomando medidas como o aumento dos impostos sobre o tabaco, que demonstrou ser uma boa via para reduzir a procura.

Prasad lembrou que cerca de 80 por cento dos 1 100 milhões de fumadores no mundo vivem em países de salários médios e baixos, logo o impacto do tabaco no sistema de saúde público é maior.

#### Saber Mais:

<https://www.sns.gov.pt/noticias/2017/11/17/consumo-de-tabaco-em-portugal/>

<https://www.publico.pt/2019/05/30/sociedade/noticia/cinco-fumadores-nao-sabe-tabaco-causa-cancro-1874732>

# ÍNDICE<sup>®</sup> PRO

  **Android e iOS**



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



# SIMILARES TERAPÊUTICOS?



# ÍNDICE<sup>®</sup> PRO



## Android e iOS

Compatível com as últimas versões

Faça Download Gratuito nas App Stores



Google play



Available on the  
App Store