



Hospital
Braga

+ saúde

Cuide de si e da sua família



N.º 01 | OUTUBRO 2018

CARDIOLOGIA



TEMPO DE LEITURA
2 MINUTOS

EXERCÍCIO FÍSICO: CUIDADOS A TER AO INICIAR



João Costa

Cardiologista do Hospital de Braga

A prática continuada de exercício físico é a melhor atitude individual que podemos tomar para prevenir as doenças cardiovasculares.

A prática regular de exercício físico apresenta inúmeros benefícios para a saúde de cada um de nós, independentemente do grupo etário. Há inúmeros estudos científicos publicados nas últimas décadas que provam que a prática regular de exercício físico aeróbico de moderada a alta intensidade: diminui a mortalidade por doenças cardiovasculares e o risco de sofrer um enfarte agudo do miocárdio; reforça o controlo da tensão arterial e da diabetes; ajuda no controlo dos valores de colesterol e promove a perda de peso.

Felizmente, nos últimos anos, tem-se verificado uma maior consciencialização destes factos na população portuguesa e, por conseguinte, um aumento da prática de exercício físico regular.

No entanto, quando se inicia a prática de exercício físico após algum tempo de inatividade devemos ter alguns cuidados. Em primeiro lugar, temos de ter a consciência que, com a prática regular de exercício físico, o corpo humano tem de desenvolver um conjunto de adaptações morfológicas e funcionais,

demoradas no tempo, pelo que se deve começar lentamente e aumentar de uma forma muito gradual a duração e intensidade do treino à medida que as semanas/meses passam. Por outro lado, também há estudos que demonstram que o exercício físico muito vigoroso, sobretudo se praticado de forma continuada, está associado a um aumento do risco de eventos cardíacos e lesões osteoarticulares e musculares.

Desta forma, o segredo está em praticar exercício físico de moderada a alta intensidade mas não de uma forma extenuante e sem ultrapassar determinados limites.

As pessoas que desejam iniciar atividade física regular, podem recorrer ao seu médico que através da história clínica, do exame físico e eventualmente de exames auxiliares de diagnóstico, pode excluir patologias que contraindiquem a prática de exercício físico ou em que este tenha de ser adaptado à condição clínica do doente. O médico poderá também aconselhar os utentes no tipo, duração e intensidade do exercício físico a praticar.



REABILITAÇÃO



TEMPO DE LEITURA
2 MINUTOS

O QUE FAZER PARA EVITAR LESÕES?



Paula Cristina Nogueira

Enfermeira Especialista em Reabilitação do Hospital de Braga

Praticar atividade física de forma correta deve ser uma preocupação constante da população de forma a evitar lesões.

Qualquer movimento corporal produzido pelo sistema musculoesquelético com gasto de energia é considerado atividade física. A intensidade da atividade varia de pessoa para pessoa e depende da sua condição de saúde e aptidão.

A população portuguesa deve estar dotada de conhecimentos e, consequentemente, capacitada para entender que a atividade física deve ser encarada como uma ferramenta preventiva e terapêutica para assim poder dar mais vida aos anos. Para além do conhecimento sobre a prática de exercício, a população deve estar capacitada para saber evitar lesões associadas a esse exercício.

Antes de iniciar uma atividade física deve consultar o seu médico para avaliar a sua condição de saúde e o orientar no seu exercício. Posteriormente, escolha a atividade física adequada à sua situação e realize-a, no mínimo, 3 vezes por semana.

O aquecimento é uma parte fundamental para qualquer tipo de exercício, pois aumenta a circulação, a temperatura do corpo e a flexibilidade dos músculos, fazendo com que o corpo esteja menos suscetível a lesões. Para melhorar a flexibilidade e evitar traumatismos, deve alongar os músculos no início e no final do exercício, no mínimo, durante 5 minutos.

Lembre-se que deve iniciar a atividade física sempre de forma progressiva e terminar sempre de forma gradual, até voltar ao seu ritmo cardiorrespiratório normal. Respeite os limites do seu organismo, não é prudente fazer exercício até à exaustão.

Evitar lesões é tão importante para o seu bem-estar e sua saúde quanto cuidar do corpo, afinal, não é possível treinar com dores e com algum mau estar. Ter uma postura correta e consciência do seu corpo vai ajudar a prevenir lesões e a tirar o melhor partido da prática do exercício para o bem-estar físico e psíquico.



CONSELHOS PRÁTICOS

A prática regular de exercício físico apresenta benefícios importantes na prevenção e tratamento de inúmeras doenças crónicas, incluindo doenças cardiovasculares, oncológicas, metabólicas, pulmonares, psiquiátricas e também neurológicas.

Conheça algumas dicas importantes que deve adotar antes, durante e após a prática de exercício físico:

 O início da prática de exercício físico deve ser feita de forma lenta e gradual até se atingir uma intensidade moderada a alta.

 O exercício físico vigoroso e extenuante, sobretudo se praticado de forma continuada, pode ser prejudicial.

 Consulte o seu médico para aconselhamento e para exclusão de patologias que possam contraindicar a prática de exercício físico

ADOTE BOAS PRÁTICAS!

- Adeque a roupa e o calçado à prática do exercício, assim como à temperatura ambiente.
- Faça uma refeição ligeira antes do exercício que contenha hidratos de carbono e proteínas.
- Mantenha-se hidratado, antes, durante e após o exercício.
- Em dias de muito calor evite atividade física muito vigorosa e/ou prolongada.
- Respeite o descanso entre o exercício físico, pois este é muito importante para o equilíbrio do seu organismo.



PEDIATRIA  TEMPO DE LEITURA
2 MINUTOS

DORMIR BEM: PORQUÊ?



Emília Ribeiro
Enfermeira Especialista em Saúde Infantil e
Pediátrica do Hospital de Braga

Dormir bem é um importante contributo para o bem-estar da criança, estando diretamente relacionado com o desempenho físico e mental.

O sono caracteriza-se pela diminuição da consciência com uma redução da mobilidade física mas uma intensa atividade interna que favorece o crescimento e desenvolvimento de vários sistemas e órgãos. Nele ocorre a recuperação de energia, o desempenho de funções hormonais (hormona de



repercussões negativas da falta do mesmo.

As consequências do défice de sono podem começar pela sonolência diurna, irritabilidade, hiperatividade, progredindo para o défice de atenção, dificuldade de memorização e fraco rendimento escolar.

Promover a saúde é adotar regras de higiene do sono (conjunto de hábitos, rituais e rotinas) de forma a criar os alicerces para o melhor crescimento e desenvolvimento da criança.

crescimento e da saciedade), regulação da temperatura corporal, da imunidade e, principalmente, a promoção das funções cognitivas, como a capacidade de raciocínio, linguagem e operações matemáticas, memorização, etc. As necessidades de tempo de sono diário são específicas para cada grupo etário, estando a qualidade do sono diretamente relacionada com a duração e profundidade do mesmo. Na criança a qualidade do sono, é mais importante devido ao rápido crescimento e desenvolvimento, tornando-a mais vulnerável às

TERAPIA DA FALA  TEMPO DE LEITURA
2 MINUTOS

COMO RECONHECER A DISLEXIA?



Maria João Vieira e Carmen Silva
Terapeutas da Fala do Hospital de Braga

De acordo com a Associação Portuguesa de Dislexia 5% da população portuguesa tem dislexia, uma perturbação na aprendizagem que, com ajuda especializada, pode ser contornada.

A dislexia é uma dificuldade específica da aprendizagem associada a alterações genéticas, neurológicas e neurocognitivas. O défice na função do processamento fonológico traduz-se em alterações significativas nos processos de aquisição e desenvolvimento da leitura e da escrita. Crianças com dislexia apresentam dificuldades no reconhecimento preciso de palavras, na capacidade de descodificação, na fluência/velocidade da leitura, apresentam vários erros durante a leitura e escrita de palavras e/ou

textos, e dificuldades na compreensão da leitura, na estruturação frásica e organização de ideias, entre outras. Assim que sejam identificadas algumas destas dificuldades na criança, a mesma deverá ser encaminhada para avaliação em Terapia da Fala, Psicologia e/ou Educação Especial. A identificação e intervenção precoce especializada e individualizada são o segredo do sucesso na aprendizagem da leitura/escrita. Com métodos de ensino apropriados e direcionados, a dislexia pode ser contornada.



NUTRIÇÃO  TEMPO DE LEITURA
2 MINUTOS

COMO EQUILIBRAR OS DOCES?



Joana Rodrigues
Nutricionista do Hospital de Braga

Sejam bolos, bolachas ou guloseimas, as crianças adoram comer doces. No entanto, é importante que os pais saibam controlar a ingestão excessiva de açúcar e adequar a alimentação dos seus filhos.

A Organização Mundial de Saúde recomenda que o consumo diário de açúcar adicionado seja abaixo das 25 gramas, o equivalente a 6 colheres de chá. Num país onde 30% das crianças tem excesso de peso/obesidade e sabendo que um refrigerante pode conter 10 colheres de chá de açúcar, facilmente as nossas crianças ingerem 5 vezes mais. As calorias “vazias” que provêm do açúcar contribuem para o aumento do peso, cáries dentárias, doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, entre outros.

A mensagem-chave é a contenção (e não a proibição), deixando os alimentos ricos em açúcar para os dias festivos. As crianças aprendem observando os adultos, sendo importante que estes façam escolhas saudáveis. Alimentos como cereais de pequeno-almoço, pão de forma embalado, iogurtes açucarados, refrigerantes (mesmo sem gás) são de evitar pois contêm muito açúcar “escondido”.

A alimentação saudável deve estar igualmente presente em ambiente escolar. A marmita deve ser equilibrada, completa e variada, com hidratos de carbono de lenta absorção, fruta fresca, laticínios e água.

DUAS MARMITAS SAUDÁVEIS:

Marmita 01

-  - 1 iogurte meio-gordo
-  - 1 meio pão de integral
-  - 1 fatia de fiambre de aves
-  - 1 laranja

Marmita 02

-  - 1 iogurte meio-gordo
-  - 1 meio pão de mistura
-  - 1 fatia de queijo magro
-  - 1 banana

PEDIATRIA  TEMPO DE LEITURA
2 MINUTOS

HIPERATIVIDADE E DÉFICE DE ATENÇÃO



Diana Baptista
Pediatra do Hospital de Braga

A Perturbação de Hiperatividade e Déficit de Atenção (PHDA) é uma perturbação do neurodesenvolvimento que pode incluir manifestações como agitação, impulsividade e desatenção.

A PHDA constitui a perturbação do neurodesenvolvimento mais frequente em idade escolar. Afeta cerca de 5-7% das crianças nesta faixa etária, mas pode manifestar-se em qualquer idade. Resulta de alterações do funcionamento do sistema nervoso e a causa é multifatorial, envolvendo fatores genéticos (é frequente que um dos pais reconheça alguns dos sintomas) e fatores de risco ambientais. Conduz a um padrão persistente de desatenção e/ou hiperatividade-impulsividade que interfere com o funcionamento da criança nas suas várias dimensões (casa, escola, etc.). Trata-se de uma disfunção neurocomportamental e não primariamente um problema disciplinar.

As dificuldades verificadas são mais graves e frequentes do que as observadas nas crianças com a mesma idade e desenvolvimento semelhante. As manifestações da PHDA são variáveis e incluem: dificuldade de concentração (crianças facilmente distraídas por estímulos mínimos); muitos erros por distração e dificuldade em terminar tarefas; dificuldade na gestão do tempo e na capacidade de organização; constante esquecimento de material escolar e objetos

personais; impulsividade (grande dificuldade em esperar pela sua vez e medir as consequências dos seus atos) e hipercinésia (irrequietude constante, falam excessivamente).

Cerca de 80% das crianças com PHDA têm pelo menos mais um problema associado: dificuldades de aprendizagem, problemas de comportamento e psicológicos.

Se a PHDA não for detetada e tratada precocemente, a progressão dos sintomas pode ter consequências como dificuldades académicas, problemas familiares/sociais, conduta violenta/disruptiva, assim como uma sintomatologia psiquiátrica.

O diagnóstico é clínico, baseado na observação dos sintomas por um médico com experiência na área.

Não existe, no momento, nenhum exame complementar que possa confirmar ou excluir o diagnóstico.

O tratamento é multidisciplinar e deve ser adaptado a cada caso. Pode incluir intervenção pedagógica, psicológica, comportamental e farmacológica. É fundamental que sejam instituídas medidas em âmbito escolar e no seio de cada família para que cada criança atinja todo o seu potencial.



FISIOTERAPIA  TEMPO DE LEITURA
2 MINUTOS

As mochilas

Sinais de alerta e patologias associadas



Maria Gomes
Fisioterapeuta do Hospital de Braga

A Organização Mundial de Saúde adverte que o peso da mochila carregada com o material escolar não deve ultrapassar os 10% do peso corporal para evitar o aparecimento de dores de costas.

Embora não esteja quantificada ou demonstrada a ligação entre o peso excessivo da mochila e o aparecimento de dores nas costas existem recomendações entre os diferentes autores sobre alguns aspetos relacionados com a distribuição da carga durante o uso da mochila.

O que se sabe sem controvérsia e sem dúvida é que o sedentarismo e a falta de exercício físico têm influência no aparecimento das dores acima referidas. E por isso, a atividade física é a melhor forma de prevenção.

Enquanto sociedade devemos pensar neste assunto. Os pais/encarregados de educação devem promover uma boa utilização da mochila, bem como estimular a prática de exercício físico em vez de atividades mais sedentárias.

Como organizar?

A MOCHILA DEVE TER VÁRIOS COMPARTIMENTOS PARA PODER DISTRIBUIR O PESO DO MATERIAL ESCOLAR



O MATERIAL ESCOLAR MAIS PESADO DEVE ESTAR JUNTO AO CORPO DA CRIANÇA

LEVAR APENAS O MATERIAL NECESSÁRIO PARA AS ATIVIDADES ESCOLARES DAQUELE DIA



Cuidados a ter:

- ✓ ADQUIRIR MATERIAL ESCOLAR (CADERNOS, ESTOJOS, ETC) O MAIS LEVE POSSÍVEL.
- ✓ A MOCHILA TEM DE SER AJUSTADA AO CORPO DA CRIANÇA, RECAINDO SOBRE A ZONA LOMBAR E AJUSTADA CONTRA ÀS CURVATURAS DA COLUNA;
- ✓ AS ALÇAS DEVEM SER ACOLCHOADAS E AJUSTÁVEIS DE FORMA A ESTAREM JUSTAS A AMBOS OS OMBROS;
- ✓ O IDEAL É TER SEMPRE UM CINTO AO NÍVEL DA CINTURA PARA REPARTIR A CARGA PELAS COSTAS.

Importante:

A melhor sugestão para o uso correto das mochilas é... **fazer exercício físico!** O exercício fortalece os músculos, contribui para uma melhor postura e maior mobilidade.

PSICOLOGIA  TEMPO DE LEITURA
2 MINUTOS

ATIVIDADES EXTRACURRICULARES: QUAL O LIMITE?



Sílvia Duarte



Sofia Pilar

Psicólogas do Hospital de Braga

Vivemos num mundo de espaço e tempo. Mas será que há espaço e tempo para as nossas crianças serem isso mesmo, crianças?

É comum as crianças ocuparem excessivamente, com atividades extracurriculares, parte do tempo em que não estão na escola. Várias razões justificam este excesso. A incompatibilidade do horário laboral dos pais com o horário escolar dos filhos é, sem dúvida, a causa mais comum. Por outro lado, também temos os pais que anseiam que os seus filhos sejam brilhantes em várias áreas e, para isso, criam oportunidades para que estes aprendam diversas atividades, independentemente do seu interesse em participar nas mesmas. Mas, se por vezes imputamos a responsabilidade desse excesso aos pais, noutras circunstâncias podemos fazê-lo às próprias crianças, que pela sua vontade e determinação de aprender sempre mais, acabam por pedir insistentemente aos pais para participar em diversas atividades. Porém, existem limites que não devem ser quebrados. Vários profissionais de saúde e de educação têm questionado sobre o limite das atividades extracurriculares e as consequências negativas do seu excesso. Consideramos que o limite surge quando a criança deixa de ter tempo livre para brincar, tempo esse crucial para o seu desenvolvimento emocional.

É fundamental manter o equilíbrio entre as suas atividades pessoais, escolares e familiares, nomeadamente: dormir, fazer as refeições, estudar, brincar e, principalmente, ter tempo para estar com a família. Este equilíbrio de tempo permite que as crianças se tornem adultos responsáveis e criativos. O contrário pode torná-las mais ansiosas, inquietas, com pouca tolerância à frustração e com baixa capacidade de concentração. Assim, não há um número ideal ou limite de atividades extracurriculares. É necessário conhecer as dinâmicas familiares, as capacidades e interesses de cada criança e, só depois, equilibrar esse número (extra) a todas as atividades que já fazem parte das rotinas diárias de cada uma.



OFTALMOLOGIA  TEMPO DE LEITURA
1 MINUTO

O USO DE APARELHOS ELETRÓNICOS GERA PROBLEMAS DE VISÃO?



Sandra Guimarães
Oftalmologista Pediátrica do Hospital de Braga

A interação crescente das crianças com aparelhos eletrónicos levanta várias questões. Desde que idade? Quanto tempo? A que distância dos olhos?

"O nosso rebento nasceu!" O telemóvel, ao lado do berço, serve para dar a boa nova ao mundo. Uns meses depois, com os olhos fixados naquele rodópio de movimentos coloridos, esse gadget fará parte da existência deste novo ser. É grave? É perigoso? A ciência ainda não tem respostas robustas. Numa criança tudo está em desenvolvimento. O sistema visual não é exceção. Sabemos que a miopia nos adolescentes está a crescer para níveis históricos; o espectro de luz dos ecrãs tem sido implicado em perturbações do sono e na degeneração (envelhecimento) precoce da visão. Mas, atualmente, a ciência tem mais perguntas do que respostas. Em fases de grandes mudanças de paradigma comportamental, há sempre uma geração exposta pela primeira vez. Para já, somos todos cobaias desta enorme mudança cultural. Bom senso e moderação são a chave. Crie regras.

COMO EVITAR PROBLEMAS DE VISÃO?



Não comece cedo demais.

Não conhecemos as implicações do uso intensivo em olhos tão imaturos.



Ensinar a usar é melhor do que proibir.

Por cada 30 minutos, aconselha-se um pequeno descanso..



No período imediatamente antes de dormir, evite que o seu filho use o telemóvel ou o tablet.

PNEUMOLOGIA

TEMPO DE LEITURA
2 MINUTOS

HORA CERTA: DEIXE DE FUMAR!



Sofia Ferreira
Enfermeira do Serviço de Pneumologia
do Hospital de Braga



O relatório do programa nacional para a prevenção e controlo do tabagismo de 2017, apresentado pela Direção-Geral da Saúde, refere que em Portugal, no ano de 2016, morreu uma pessoa a cada 50 minutos por doenças resultantes do consumo do tabaco.

Fumar mata! A maioria de nós já ouviu esta frase muitas vezes, no entanto, ela continua a ser ignorada por muitos. Certo é que, fumar é uma das principais causas de morte por doenças crónicas (cardíacas e vasculares, respiratórias, etc) e por doenças oncológicas (cancro da laringe, da boca, pulmão, etc). Fumar é também fator de agravamento da asma, acelera o envelhecimento da pele e reduz a fertilidade.

A única forma de evitar os problemas causados pelo tabaco é deixar de fumar.

A dependência do tabaco não se limita apenas à dependência da nicotina. Se quer deixar de fumar, não deve esquecer que as rotinas e os rituais do ato de fumar também devem ser trabalhadas. A motivação é o maior requisito para deixar de fumar. O próximo passo é pedir ao seu médico de família a orientação para a consulta de cessação tabágica. Trata-se de uma consulta especializada, onde encontrará ajuda e orientação. Existe uma variedade de medicação que diminui a vontade de fumar e os sintomas da falta de nicotina. Em 2016, entrou em vigor a comparticipação destes medicamentos.

Nunca é tarde demais para deixar de fumar e é agora a hora certa.

CONSELHOS PRÁTICOS:

01

A motivação é o maior requisito para deixar de fumar. Faça uma lista com os motivos mais importantes.

02

Nos primeiros meses evite locais de fumo e diga à sua família e amigos que vai deixar de fumar.

03

Tente manter-se ocupado, faça mais exercício físico e alimente-se de forma saudável. Assuma uma mudança.

DADOS RECENTES DEMONSTRAM:

O tabaco é responsável por **90%** dos casos de cancro do pulmão.

Um cigarro contém cerca de **4.000** substâncias com efeitos tóxicos.

Doenças cardiovasculares são **2 a 4 vezes** mais frequentes nos fumadores.



Fonte: Sociedade Portuguesa de Pneumologia

NEUROLOGIA

TEMPO DE LEITURA
2 MINUTOS

MANTENHA O SEU CÉREBRO JOVEM!



Álvaro Machado
Neurologista do Hospital de Braga

Adotar estilos de vida saudáveis reduz o risco de vir a desenvolver demência, como por exemplo, a doença Alzheimer.

Conheça esta doença e cuide da sua memória!

A doença de Alzheimer é um tipo particular de demência, em que a função cerebral mais atingida é a memória, sobretudo a de episódios mais recentes na vida do doente. É uma doença muito frequente, que aumenta gradualmente com o envelhecimento, estimando-se que existam cerca de 150000 doentes em Portugal e 35 milhões em todo o mundo, atingindo mais de 50% da população a partir dos 90 anos de idade. Conhecem-se vários fatores de risco para o desenvolvimento da doença, alguns não modificáveis (genética e idade) e outros modificáveis (fatores de risco vascular, sedentarismo, nível de instrução, complexidade da rede social). A doença, mais ou menos lentamente, vai progredindo, cada vez com maiores dificuldades no funcionamento cerebral (planear objetivos, comunicar por palavras, reconhecer pessoas, utilizar objetos, etc.), de que deriva uma cada vez maior dependência funcional, levando a uma sobrecarga grande dos cuidadores. O tratamento disponível é apenas sintomático, não alterando significativamente a doença em si. Apesar disso são vários os medicamentos presentemente em fases avançadas de ensaio clínico, sendo expectável que possa haver tratamentos eficazes para a doença daqui a alguns anos.

Estas características da doença (ser progressiva e sem tratamento), torna cada vez mais importante determinar fatores que possam ajudar a prevenir a doença ou atrasar o seu início.

CUIDE DA SUA SAÚDE:

A hipertensão arterial deve ser diagnosticada e tratada, sendo tão mais importante quanto mais cedo for (dos 45-65 anos).

A prática de exercício aeróbico regular associa-se a menor risco de doença de Alzheimer futura ou a progressão mais lenta desta.

Controlar outros fatores: evitar fumar, seguir a dieta mediterrânica e tratar, surgindo, a diabetes ou o colesterol elevado.

Manter atividade mental (leitura, por exemplo) e compromisso social (voluntariado, por exemplo), evitando o isolamento e os sintomas depressivos.

ENDOCRINOLOGIA

TEMPO DE LEITURA
1 MINUTO

SAIBA COMO COMBATER A OBESIDADE!



Marta Alves
Endocrinologista do Hospital de Braga

Em Portugal, estima-se que cerca de ¼ da população já seja obesa e que cerca de ½ apresente pré-obesidade.

A obesidade, que se define por um índice de massa corporal (IMC) superior a 30Kg/m², é um problema grave de saúde pública, em crescimento exponencial a nível mundial. Resulta, na esmagadora maioria dos casos, da combinação de hábitos de vida não saudáveis, tais como a excessiva ingestão de alimentos e o consumo de alimentos mais calóricos, e da inexistência de uma prática regular de atividade física. Assim se obtém um organismo com peso excessivo, "inflamado", e por isso doente, que se torna altamente predisposto para o desenvolvimento de outras doenças, tais como, diabetes, doenças cardiovasculares (enfarte, AVC) e alguns tipos de cancro.

É fundamental fazer adaptações alimentares que devem ser discutidas com médicos e nutricionistas e, sempre que possível, associar a prática rotineira de atividade física: mínimo de 150 minutos por semana, repartidos ao longo da mesma, evitando estar mais de dois dias sem atividade. Esta ajudará, aumentando o metabolismo basal (gasto energético em repouso), favorecendo o aumento da massa muscular e a perda de massa gorda.

Qualquer perda de peso valerá a pena e estudos mostram que perdas de peso entre 5 e 10% impactam positivamente vários aspetos da saúde. Melhorar hábitos de vida está ao alcance de todos. Portanto, ambição!



COMO CALCULAR O IMC?

PESO

PESO X ALTURA

< 18,5
Baixo
Peso

18,5 - 24,9
Peso
Normal

25 - 29,9
Excesso
de Peso

> 30 OBESIDADE

