



NÚMERO 1
MAIO 2021
TRIMESTRAL



fundação
portuguesa de
cardiologia

Coração em forma

**CORAÇÃO E
COVID-19**

**ALIMENTAÇÃO
E HIDRATAÇÃO
SAÚDE À MESA**

**EMBAIXADOR
DO CORAÇÃO
JOÃO BAIÃO**

NUNO DELGADO
**LISBOA, CAPITAL
EUROPEIA DO
DESPORTO
2021**

**SEXUALIDADE
E AFETOS**

ACTIVIDADE FÍSICA
INSPIRE E CONECTE-SE

evacinas.pt

**SITE DE INFORMAÇÃO SOBRE VACINAS,
O SEU NOVO PORTAL COM INFORMAÇÃO
CREDÍVEL E CONSCIENTE**

www.evacinas.pt



Com o apoio:



apmgf

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE
MEDICINA GERAL E FAMILIAR

Diretor
Prof. Doutor Manuel Carrageta



fundação
portuguesa de
cardiologia

Editor
Prof. Doutor Paulo
Jorge Monteiro

Comissão Executiva

Propriedade
Fundação Portuguesa
de Cardiologia

Presidente:
Prof. Doutor Manuel Oliveira
Carrageta

Redação
Cláudia Brito Marques
cmarque_s@saudeonline.pt

Vogais Médicos:
Dr. Carlos Catarino e Prof.
Doutor Luís Brás Rosário.

Tiago Caeiro
tcaeiro@saudeonline.pt

Vogais Não Médicos:
Tesoureiro
Dr. António Baião Papão

Daniela Tomé
danielatome@saudeonline.pt

Secretário
Prof. Doutor Paulo Jorge
Monteiro

Equipa Comercial
João Sala
joaosala@saudeonline.pt

Sede Social
Morada: Rua Joaquim
António de Aguiar, 64 -2 Esq.
1070-153 Lisboa
Telefone: 213 815 000

Ana Gaspar
agaspas@saudeonline.pt

Ricardo Anaia
ranaia@saudeonline.pt

fpcardio@fpcardiologia.pt
www.fpcardiologia.pt/
Contribuinte: 500 936 994

Fotografia
Luís Miguel Sousa
Ludgero Zorro

Design Gráfico e Paginação
André Soler

Edição e Publicidade
SaúdeOnline – Comunicação,
MMLA, Lda.
Rua Vieira da Silva 45
1350-342 LISBOA

Informação Fiscal
Saudeonline Comunicação
MMLA, Lda.
NIF: 514083913
Rua António Quadros
1, 1A
1600-875 LISBOA

www.saudeonline.pt
geral@saudeonline.pt

Sede da Redação
Rua António Quadros
1 – 1ªA
1600-875 LISBOA

Isenção de registo na ERC,
nos termos
da alínea a) do nº1 do artigo
12º do decreto regulamentar
nº8/99, de 9 de junho
Isenção de registo na ERC,
nos termos da alínea a) do
nº1 do artigo 12º do decreto
regulamentar nº8/99, de 9
de junho

Telefone:
+351 217 655 300

Propriedade
Joana Correia de Freitas
Santos Coração de
Figueiredo Araújo (50%)
Luís Nuno de Figueiredo
Araújo (50%)
Rua António Quadros
1 – 1ªA
1600-875 LISBOA

Periodicidade
Trimestral

Esta revista é parte integrante



**Prof. Doutor
Manuel Carrageta**
Presidente da FPC

PAG. 5
*O que precisa saber
sobre a vacinação contra a
covid-19*



Dr. Luís Negrão
Assessor médico
da FPC

PAG. 7
*A vida é para ser vivida
e no palco da vida não
estamos sós*



**Prof. Doutor
Luís do Rosário
Vogal médico da
FPC**

PAG. 8
*Covid-19 sobressalta as
nossas corações*



**Prof. Doutor
Hélder Soares**
Hospital da Luz
Lisboa

PAG. 11
*Exercício físico e
saúde cardiovascular*



**Dr.ª Elsa
Feliciano**
Assessora de
Nutrição da FPC

PAG. 15
*Alimentação
e exercício físico*



**Dr. Carlos
Rabaçal**
Cardiologista
Hospital VFX

PAG. 24
*Afectos
e Sexualidade*



**Arq. Patrícia
Faria**

PAG. 26
*Já ouviu falar
em Feng Shui?*



**Prof. Doutora
Sofia Oliveira
Martins**

Prof. Doutora
da FFUL
Consultora Científica
da Rede Elo Farma

PAG. 28



**Dr.ª Julieta
Sanches**

Presidente do
Conselho
de Administração
da Fenacerci

PAG. 29



**Lislore
Soares**

Enfermeira
Delegação do
Algarve Da FPC

PAG. 30



**Dr. José Reis
Ferreira**

Pneumologista

PAG. 32

A palavra ao Editor

Estimados leitores,

É com imenso gosto e satisfação que, na qualidade de Editor desta primeira edição da Revista 'Coração em Forma', me dirijo a todos vós.

A Fundação Portuguesa de Cardiologia decidiu dar este passo numa lógica de concretização do seu compromisso, assumido há 40 anos, de verdadeira responsabilidade social, de mobilizar continuados recursos, vontades e afetos na prevenção da doença cardiovascular.

Investir na prevenção da doença, desde logo a cardiovascular, por via da redução ou eliminação dos fatores de risco comuns, mas sobretudo investir na promoção da saúde e bem-estar físico e mental é, neste tempo turbulento que vivemos, mais do que uma atitude com impactos positivos na saúde pública. Constitui um ato de cidadania consciente porque nos capacita para sermos atores energéticos, e vibrantes, nos planos pessoal, profissional, académico e familiar, enfim na vida social.

'Coração em Forma' é, assim, um apelo à ação para 'aproveitar o tempo!' como clamado pelo poeta Fernando Pessoa o qual se queixava, neste poema, de que 'Meu coração está cansado como mendigo verdadeiro'¹. Aproveitemos cada minuto desta dádiva que é a vida garantindo, sempre que possível, uma 'mente sã num corpo são' como afirmava o poeta romano Juvenal² sendo esta expressão parte da resposta do autor à questão sobre o que as pessoas deveriam desejar na vida.

'Coração em forma' remete, naturalmente, para a recusa dos fatores de risco cardiovascular evitáveis como o tabaco, o álcool, uma dieta rica em gordura, sal e açúcar mas sobretudo a inatividade física. As evidências com que hoje a ciência nos confronta são esclarecedoras e alarmantes: a insuficiente atividade física pode incrementar, só por si, em 8%, o risco de desenvolver certas doenças não-transmissíveis como a doença coronária, a diabetes e mesmo a depressão e demência. Estas são as conclusões de um importante estudo, publicado em fevereiro deste ano, e que analisou dados de 168 países³. Este estudo é relevante não somente pela quantidade massiva de dados avaliados mas também porque os discrimina por país e desse modo é possível comprovar que o risco estimado para o contributo da inatividade física (percentagem casos atribuíveis) para mortalidade por doença cardiovascular sendo em média (todos os países) de 7,6 em Portugal é de 11,5 (variando entre 9,0-14,4).

Sendo a inatividade física descrita, de acordo com o estudo, como não fazendo, semanalmente, 150 minutos de atividade física moderada, 75 minutos de atividade física vigorosa ou uma combinação, equivalente, de ambas descubra, neste ano de Jogos Olímpicos, e de Lisboa como Capital Europeia do Desporto, o prazer da atividade física e dos correspondentes benefícios.

Espero que esta edição, simbolicamente produzida nas vésperas de maio, mês do Coração, o motive, caro leitor, a fazer, o que lhe compete, para manter um Coração em Forma.

Boas leituras e muita saúde!



Prof. Doutor Paulo Jorge Monteiro
Membro da Comissão Executiva da Fundação Portuguesa de Cardiologia

¹Fernando Pessoa. Poesias de Álvaro de Campos - Apostila (11-4-1928). 1ª publ. in Presença, 2ª série, nº 1. Coimbra: Nov. 1939. <http://arquivopessoa.net/textos/172>

²Juvenal (2004). Braund, Susanna Morton, ed. Juvenal and Persius. Cambridge, Harvard University Press, p.365

³Peter T Katzmarzyk et al.(2021). Physical inactivity and non-communicable disease burden in low income, middle-income and high-income countries. British Journal of Sports Medicine;0:1-7



Ao preencher a sua Declaração, lembre-se...
O IRS faz bem ao Coração

MODELO
3

QUADRO
11

CAMPO
11 01

Instituições Particulares
de Solidariedade

NIF 500 936 994



O que necessita de saber sobre a vacinação contra a covid-19

Prof. Doutor
Manuel Carrageta
Presidente da FPC

É bem conhecido que as vacinas são a intervenção médica que mais vidas tem salvado e a melhor arma para prevenir as doenças infecciosas. Quando pensamos na prevenção da covid-19 temos de reconhecer que a ferramenta mais robusta disponível é a vacinação.

As informações resultantes da intervenção de saúde pública em diversos países, como Israel (vacina da Pfizer) e o Reino Unido (vacina da AstraZeneca), confirmam o sucesso da vacinação em massa. Em Portugal, a vacinação da covid-19 iniciou-se em cinco centros hospitalares, no dia 27 de dezembro de 2020.

Foi com agrado que tomámos conhecimento que, ao pessoal do serviço nacional de saúde e dos lares, foi atribuída prioridade no programa de vacinação. Fez sentido que aqueles que estão na linha da frente fossem o mais urgentemente protegidos. Isso iria não só permitir que fizessem o seu trabalho com maior segurança, como diminuir o risco de infetarem as pessoas vulneráveis de quem iriam cuidar.

No entanto, a FPC ficou preocupada quando em Portugal, inicialmente, ao contrário da generalidade dos países europeus, os mais idosos

não tiveram a devida prioridade no programa de vacinação, que se limitou apenas aos doentes internados em lares. Refira-se que os idosos, vivendo ou não em lares, são os mais atingidos mortalmente pela covid-19. É de notar que 92% das mortes ocorrem nos doentes com mais de 65 anos.

Algumas pessoas, particularmente as mais jovens, apesar de atingidas pelo vírus, podem ter doença ligeira ou mesmo ser assintomáticas, o que significa que muitos destes jovens, alguns dos quais cuidadores, sem o saber, podem transmitir a doença às pessoas idosas mais vulneráveis. Contudo, se estas estiverem previamente vacinadas, o risco de contraírem a doença e sobretudo de morrer fica muito reduzido.

Também os médicos que prestam serviço na comunidade, fora do Serviço Nacional de Saúde, foram inicialmente esquecidos, o que só foi ultrapassado graças a uma enérgica e persistente atuação do bastonário da Ordem dos Médicos.

QUAL A DURAÇÃO DE IMUNIDADE CONCEDIDA PELA VACINAÇÃO?

Como tudo o que diz respeito a este vírus não temos respostas seguras para saber com exatidão qual a duração do período de imunidade, devido ao facto das vacinas da covid-19 serem muito recentes e ainda não haver tempo suficiente para avaliar a sua eficácia, durante um período prolongado. A imunidade também depende do aparecimento de variantes que eventualmente sejam capazes de resistir aos anticorpos induzidos pela vacinação, que se podem tornar menos eficazes. Com o tempo os anticorpos diminuem gradualmente até atingirem um nível em que podem deixar de conferir proteção. No entanto, caso ocorra infeção, esta tenderá a ser mais ligeira. As células de memória B do sistema imunitário, que perduram toda a vida, produzem rapidamente anticorpos quando reexpostas ao vírus, para os quais foram programadas, pela vacina, para combater. Ao ser infetado em criança, tem-se geralmente uma infeção ligeira que permite ao chegar-se a adulto, já se ter adquirido um grau importante de imunidade. A covid-19 é grave atualmente porque os adultos idosos contactam pela primeira vez com este vírus, para o qual não tiveram anteriormente oportunidade de ganhar imunidade. Os cientistas acreditam que as pessoas vacinadas ficam mais protegidas que a maior parte dos doentes que contraíram a covid-19, pelo que se advoga que estes devam ser vacinados ao fim de alguns meses.

Até agora a evidência sugere que as vacinas disponíveis são eficazes contra as variantes, mas isso pode alterar-se porque o vírus vai continuar a ter mutações, que, por regra, tendem a ser mais contagiosas. Quanto mais tempo o vírus circular na comunidade, maior é o risco de desenvolver mutações, o que eventualmente pode tornar as atuais vacinas menos eficazes. Isto torna urgente que se vacine o maior número de pessoas o mais rapidamente possível e não apenas no mundo ocidental, como chama a atenção a Organização Mundial de Saúde. Podemos dizer que estamos numa corrida global contra o tempo.



A VACINA PODE PROVOCAR EFEITOS SECUNDÁRIOS?

Podem ocorrer sintomas de fadiga, cefaleias, dores musculares, confusão mental, que são geralmente mais frequentes e intensos após a segunda inoculação. Alguns doentes descrevem mesmo sintomas semelhantes aos de uma gripe ligeira. Estes sintomas sinalizam a resposta do sistema imunitário à vacinação. As mulheres costumam ter sintomas mais intensos e frequentes que os homens. No entanto, a ocorrência de reações secundárias graves é muito rara, mas quase todos os casos descritos ocorreram em mulheres. Já era conhecido que o sexo feminino tem uma resposta imunitária mais robusta que os homens, como se verifica, por exemplo, com as vacinações do sarampo, rubéola, hepatite, etc.

É também conhecido que os jovens têm uma resposta imune mais poderosa às vacinas que os adultos idosos, cujo sistema imunitário enfraquece com a idade. Mas estas diferenças não significam que os idosos não fiquem protegidos, como se confirma pela quase ausência de infeções graves após a vacinação dos lares, em Portugal e noutros países. Deve referir-se que a ausência de reações secundárias não significa que não se fique protegido.

Quando ocorre uma reação intensa após a primeira inoculação, devemos suspeitar que a pessoa já tenha sido previamente infetada, embora possa não se ter apercebido. É sabido que em grande número de pessoas a doença não provoca sintomas. No caso de ter testado positivo para a covid-19 pode vir a ter-se uma reação mais intensa, pelo que será prudente planear um dia ou dois de ausência ao trabalho. Muitos investigadores sugerem que poderá ser necessário apenas uma dose da vacina nas pessoas que tiveram covid confirmado.

As vacinas disponíveis têm-se mostrado eficazes contra a variante inglesa que se tornou rapidamente dominante em Portugal. Outras variantes como a brasileira e a sul-africana, ainda pouco frequentes no nosso país, parecem ser mais capazes de resistir aos anticorpos produzidos pela vacinação. No entanto, mesmo neste caso, a pessoa vacinada é improvável que venha a sofrer de infeção que necessite de hospitalização ou cause a morte. Está-se já a trabalhar no sentido de desenvolver vacinas que protejam das variantes, através de uma inoculação específica de reforço.

PRIORIDADE ÀS PESSOAS COM DOENÇA CARDIOVASCULAR

As doenças cardiovasculares são a principal causa de morte em Portugal, sendo responsáveis por mais de um terço da mortalidade total. Não podemos ignorar que antes da pandemia da covid-19 morriam cerca de 100 pessoas por dia (o número anual médio de mortos nos últimos cinco anos foi superior a trinta e três mil óbitos), devido a patologia cardiovascular. Neste primeiro ano da pandemia viral esse número ainda foi seguramente superior. Os doentes cardíacos não vacinados estão em muito maior risco de desenvolver doença grave com necessidade de hospitalização e até de morte. Por outras palavras, as doenças cardiovasculares são um fator de risco importante para o desenvolvimento de complicações graves para esta nova causa de morte: a covid-19. Até ao momento nos doentes cardíacos, não tem surgido aumento de complicações após a vacinação, mesmo nos doentes mais frágeis com insuficiência cardíaca, uma das formas mais graves de doença cardiovascular. Por estes motivos, existe evidência imperiosa para que os doentes cardiovasculares sejam vacinados prioritariamente.

A mensagem final é a de que deve ser vacinado, não importa com qual vacina, visto que todas são muito eficazes e seguras. É a melhor maneira de se proteger a si e à sua família, a fim de todos podermos voltar, num futuro próximo, a ter alguma normalidade nas nossas vidas. Por último, saliente-se que a vacinação não dispensa o distanciamento social, o uso de máscara, evitar reuniões em espaços fechados e a higiene das mãos.

A vida é para ser vivida e no palco da vida não estamos sós

Dr. Luís Negrão
Assessor médico
Da FPC

É preciso, no entanto, que cada um de nós tenha consciência que tem o poder de interromper esta sucessão de acontecimentos.

A covid-19 é uma doença transmissível. É provocada por um vírus respiratório que se transmite pelo contacto direto entre as pessoas através dos perdigotos que se libertam quando falam, espirram ou tosse.

As doenças cardiovasculares (DCV) fazem parte de um grupo de doenças chamadas não transmissíveis. Não são provocadas por um agente infeccioso, seja ele vírus, bactéria ou parasita. As pessoas adquirem estas doenças por adotarem comportamentos e hábitos que facilitam o seu aparecimento precoce. A morte é o que temos de mais certo na vida. As DCV são uma das causas, mas morrer precocemente, antes dos 65 ou dos 70 anos é que não é normal, e as DCV têm essa particularidade.

A covid pode deixar sequelas respiratórias nos que conseguiram ultrapassar a fase mais crítica da doença. As DCV deixam sempre sequelas nos que, graças aos avanços da Cardiologia, conseguiram

ultrapassar a fase mais crítica da doença. Chama-se insuficiência cardíaca (IC). São cerca de 400 mil os portugueses que padecem desta doença, incapacitante, progressivamente letal, e a previsão é para um aumento significativo deste número.

De 3 de março de 2020 até ao final do ano passado morreram 6.906 pessoas por covid-19. Em três meses, de 1 de janeiro a 31 de março, morreram mais 9.942 pessoas. Em 2019 morreram 33.421 pessoas por DCV, cerca de 2.785 pessoas todos os meses. Nos últimos anos, o número de óbitos tem-se mantido nesta ordem de grandeza.

As medidas não farmacológicas para a prevenção da transmissão da doença covid – nomeadamente o confinamento, o uso de máscara, o distanciamento social, a lavagem das mãos e a etiqueta respiratória

– resultam. O índice de transmissibilidade, o famoso Rt, tem vindo a diminuir assim como o número de novos casos.

As medidas não farmacológicas para a prevenção das DCV também resultam. A vigilância e o controlo do colesterol, da tensão arterial, do peso, são medidas que quando implementadas evitam o aparecimento precoce da doença e das sequelas que dela advêm (a IC). Adotar comportamentos saudáveis como são a prática regular de atividade física e uma alimentação saudável são tão eficazes como os comportamentos sociais de prevenção da doença covid.

A nicotino-dependência, vulgarmente designada por hábito de fumar, é neste momento um comportamento com dois grandes riscos. Um para as doenças não transmissíveis como são as cardio-

vasculares e o cancro do pulmão, outro risco para a doença transmissível que é a covid, uma vez que para fumarem têm que baixar a guarda protetora que a máscara representa.

Não baixe a guarda para as doenças cardiovasculares. As medidas não farmacológicas de prevenção funcionam, não só para as transmissíveis como para as não transmissíveis. As práticas de comportamentos saudáveis previnem as doenças.

É preciso, no entanto, que cada um de nós tenha consciência que tem o poder de interromper esta sucessão de acontecimentos.

Os problemas de saúde pública não se resolvem maioritariamente nos hospitais, mas sim com o empenho dos cidadãos e das instituições comunitárias, onde só há atores, não há espetadores.



Prof. Doutor Luís
do Rosário
Vogal médico
da FPC

Covid-19 sobressalta os nossos corações

O primeiro sobressalto veio em Novembro de 2019 ao sabermos que na China havia um novo vírus, semelhante a outros dois coronavírus - SARS-1 e MERS - que tinham causado surtos no passado recente. Este novo vírus, denominado SARS-Cov2, provoca lesões graves nos pulmões, necessitando mesmo alguns doentes de ventiladores para sobreviver.

O nosso coração foi de novo sobressaltado ao sabermos que esta nova doença escapou ao controlo sanitário das autoridades chinesas e aparecia agora de rompano no norte da Itália e na costa oeste dos Estados Unidos da América. Em poucas semanas o norte da Itália e a cidade de Seattle, seguidas das restantes grandes cidades americanas e europeias, sobressaltaram nos uma por uma com a notícia da chegada do vírus. A cada país e cidade a que chegava a nova doença esgotavam-se os recursos das Unidades de Cuidados Intensivos e os nossos corações ficaram sobressaltados pelas imagens de médicos e enfermeiros exaustos, tendo mesmo muitos sido vítimas da doença pela sua dedicação aos doentes.

Foi então que fomos de novo sobressaltados pela escassez de ventiladores e pela ausência de medicamentos verdadeiramente eficazes para combater esta nova doença.

Desde o momento em que os centros de investigação científica tive-

ram a possibilidade de começar a estudar a nova doença, entretanto denominada covid-19, soubemos que o vírus utiliza como mecanismo de entrada nas células do corpo humano os mesmos receptores que um grupo de medicamentos utilizados no tratamento de muitas doenças cardíacas(*), incluindo as mais frequentes como a Insuficiência Cardíaca, o Enfarte do Miocárdio e a Hipertensão. Confrontados com este novo sobressalto, discutiu-se na comunidade médica se estes medicamentos deviam ou não ser interrompidos para evitar a propagação do vírus e as formas mais graves de covid 19 entre os doentes cardíacos. Analisados os conhecimentos pre existentes concluiu-se que os doentes devem manter todos os medicamentos. Felizmente os dados posteriores vieram confirmar que, se alguma interação existe entre estes medicamentos e a covid-19, é a proteção de formas graves e contágio. Temos assim de reforçar que os doentes devem continuar as medicações para as doenças cardíaca, mesmo neste tempo de dificuldade no recurso aos médicos assistentes. O sobressalto seguinte para os corações foi a descoberta que este vírus pode, a partir dos pulmões disseminar por todo o corpo e estimular a coagulação do sangue. Estes coágulos podem afetar os pulmões, o cérebro ou qualquer outro órgão. Mais uma vez tudo indica que os doentes cardíacos, medicados com fármacos que inibem a coagulação sanguínea

COVID-19 PODE TAMBÉM CAUSAR MIOCARDITE

Mas, de novo os corações foram sobressaltados ao sabermos que a covid-19 pode também causar miocardite, isto é, inflamação do coração com arritmias e possivelmente evolução para insuficiência cardíaca. Por agora, aguardamos ainda os resultados de registos clínicos para conhecermos em detalhe a dimensão do problema e podermos iniciar tratamentos adequados. Felizmente, as últimas notícias têm sobressaltado com alegria os nossos corações. Primeiro soubemos que novas vacinas tinham sido desenvolvidas com uma rapidez inusitada; depois os ensaios clínicos mostraram que protegem e finalmente os programas de vacinação da população começam a demonstrar resultados na diminuição de doentes e de doentes graves.

E com esta esperança no coração aguardamos por mais notícias de eficácia e segurança das vacinas já existentes e de novas vacinas e os resultados de novos ensaios clínicos com medicamentos antivirais.

de várias maneiras, podem estar protegidos e devem manter estas terapêuticas denominadas pelos médicos de antiagregantes e anti-coagulantes.

De seguida vieram as primeiras boas notícias que nos sobressaltaram e começaram a dar alguma esperança. Os ensaios clínicos iniciais com medicamentos que con-

trariam a inflamação pulmonar, neste caso corticoides injectáveis, demonstraram efeitos benéficos e constituem até hoje a principal terapêutica eficaz. Com os medicamentos antivirais não há ainda comprovação definitiva de diminuição da mortalidade ou de evitar a necessidade de ventilação, mas existem dados encorajadores.

Fausto Pinto

“80% do aumento da longevidade registado nos últimos 30 anos deve-se a avanços na área cardiovascular”

A 1 de janeiro de 2021, Fausto Pinto assumiu a presidência da World Heart Federation (WHF), dando continuidade a um objetivo prioritário: “Desenvolver estratégias para minorar o impacto das doenças cardiovasculares”. Pela primeira vez na história da WHF, que tem mais de 40 anos, o presidente é português. Em entrevista à *Coração Em Forma*, o cardiologista e reitor da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa fala sobre esta sua missão ao leme do que apelida de as “Nações Unidas” para os assuntos cardiovasculares.

O que representa para si presidir à WHF? Tendo já ocupado outros cargos importantes a nível internacional como a presidência da ESC, o que tem este de especial?

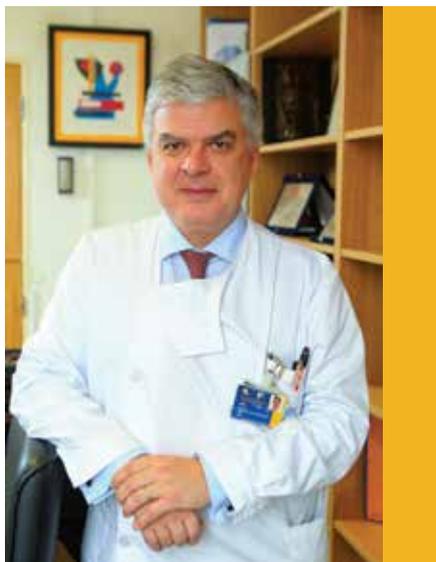
A WHF é uma instituição global na área do coração, sediada em Genebra, na Suíça. Tem relação direta com a Organização Mundial de Saúde (OMS) e congrega sociedades científicas e fundações. É o que gosto de chamar de “Nações Unidas” para os assuntos cardiovasculares, na medida em que congrega um vasto conjunto de *players* da área cardiovascular a nível global.

O nosso mote é bastante ambicioso: “Saúde cardiovascular para todos”. E, portanto, estamos focados não só nos aspetos que têm que ver com a abordagem das doenças cardiovasculares, mas também com as questões relacionadas com a promoção da saúde e de estilos de vida saudáveis.

Este cargo representa, no fundo, uma missão de voluntariado. O trabalho na WHF é a nossa forma de contribuir e trabalhar em prol da comunidade, sendo mais uma ferramenta para podermos implementar estratégias que sejam importantes em termos futuros.

Quais os seus objetivos para estes dois anos de mandato? Qual será a sua principal “bandeira” como presidente da WHF e que marca gostaria de deixar no trabalho interno e externo da organização?

Uma das principais áreas de ação da WHF é a *advocacy*. É uma plataforma que, ao trabalhar com os vários membros e em particular com a OMS, permite ser um advogado em termos de questões relacionadas com a saúde



cardiovascular. Há um conjunto de eventos e de ações neste sentido que já ficaram definidas no final do mandato anterior para os próximos anos. Ou seja, há um conjunto de objetivos/plano estratégico que se baseiam muito no que é a missão da WHF: fazer a translação da ciência para policy, isto é, para políticas que possam ir ao encontro desta afirmação de “Saúde cardiovascular para todos”, permitindo uma agregação da comunidade cardiovascular no sentido mais lato possível, envolvendo além das comunidades médica e científica, também as associações de doentes e estruturas mais “leigas”, mas que estão muito envolvidas na promoção de estilos de vida

saudáveis e apoiam na disseminação da informação sobre os assuntos cardiovasculares em termos globais.

Que projetos destaca no âmbito do trabalho da WHF?

Há vários projetos a decorrer, atualmente, mas há um projeto novo que será um dos que terá a minha maior ênfase. Trata-se de um Observatório para toda a área cardiovascular, centrado na WHF, em que trabalharemos com os vários membros (American Heart Association, American College of Cardiology, European Society of Cardiology e congéneres de outras nacionalidades) no sentido de criarmos uma plataforma que permita estabelecer uma coesão de dados que possam depois de forma regular mapear e gerar métricas de patologia, prevalência, demografia, ratios de distribuição de profissionais, entre outras informações. Este Observatório faz todo o sentido no âmbito da WHF, uma vez que a sua estrutura lhe permite ser uma espécie de “farol” do mundo para a área cardiovascular. Há depois um conjunto de outras atividades que já vêm de trás e cuja implementação é para continuar. É o caso de um projeto muito interessante designado *Emerging Leaders*, onde jovens de todas as partes do mundo colaboram com a WHF no desenvolvimento de novos projetos. O evento anual do *Emerging Leaders* era para ter decorrido em Lisboa, em setembro de 2020, mas acabou por ser adiado, estando previsto para o final de 2021 e tendo como tema central a diabetes.

Ainda a destacar, o projeto *Road Maps*, em que produzimos documentos em áreas dis-

tintas – como a fibrilação auricular, a hipertensão arterial, o tabagismo, a diabetes, a insuficiência cardíaca (IC) –, procurando identificar os chamados *road blocks* a nível local e nacional, e apoiando a implementação das guidelines, de forma a atingir melhores resultados nessas patologias e doentes.

A prevenção é a tónica principal da WHF. Como fica esta dimensão em tempos de pandemia? Esta crise sanitária é uma ameaça ou pode até constituir uma oportunidade em termos de prevenção cardiovascular?

Acho que temos sempre que tentar encontrar oportunidades – bem como novos ângulos e perspetivas – nos problemas que se nos colocam. Decididamente, estamos perante uma situação única e muito disruptiva, que nos cria dificuldades adicionais. Uma pandemia com esta dimensão tem obrigatoriamente um impacto grande, ainda por cima com as consequências que pode ter ao nível cardiovascular, quer direta, quer indiretamente, pelo que é muito importante estarmos atentos e procurarmos desenvolver as melhores estratégias para mitigar esse impacto.

Uma das questões em que temos vindo a insistir é na necessidade de planeamento estratégico para as situações não-covid, em particular para as cardiovasculares. Porque ainda que a covid tenha um peso enorme – e já seja a principal causa de morte em alguns países, como nos Estados Unidos da América (EUA), por exemplo –, mas as doenças cardiovasculares (DCV) continuam no topo em termos de morbimortalidade. E enquanto a pandemia vai desaparecer, mais tarde ou mais cedo, infelizmente, as doenças cérebro e cardiovasculares são uma pandemia que vai continuar. Assim sendo, a insistência no desenvolvimento de estratégias adaptadas para a prevenção e, simultaneamente, para a abordagem mais adequada das DCV é também um objetivo e uma estratégia da WHF. Importa alertar que, embora neste momento exista um enfoque muito grande na pandemia de covid-19, as restantes situações não podem ser negligenciadas.

De forma a evitar o que sucedeu no primeiro confinamento – em que houve pessoas com situações agudas que, com medo, não se deslocaram à urgência – nós, enquanto médicos, temos que passar a mensagem que situações como um enfarte agudo do miocárdio (EAM), uma insuficiência cardíaca (IC) descompensada ou uma disseção da aorta são situações emergentes, que tratadas adequadas e atempadamente têm excelentes resultados, mas que caso contrário podem ter um desfecho fatal. É importante passar a mensagem que os hospitais estão organizados para receber estes doentes, ainda que a pressão que neste momento existe em Portugal seja grande.

Em relação às medidas de prevenção, há que persistir nessa campanha, porque as DCV estão cá para ficar. Sabemos que 80% das DCV são preveníveis, ou seja, há uma fatia consi-



derável destas doenças que podiam ser evitadas se conseguíssemos prevenir e controlar os fatores de risco.

Dos principais fatores de risco para doença cardiovascular há algum que identifique como sendo, atualmente, mais preocupante, na realidade nacional, em termos de prevalência e de impacto na saúde dos portugueses?

Neste momento, Portugal é um dos países com uma maior prevalência de diabetes. A síndrome cardiometabólica constitui, por isso, um problema grave. Também a hipertensão arterial (HTA) preocupa, porque não só apresentamos uma prevalência elevada, como estes doentes estão mal controlados. O tabagismo tem vindo a diminuir, mas ainda é um problema que afeta sobretudo as camadas mais jovens da população.

Embora estes sejam os fatores de risco mais preocupantes a nível nacional, há um conjunto de outros fatores de risco modificáveis que estão interligados. A OMS traçou o objetivo de reduzir estes fatores de risco em 30% até 2030. Trata-se de um objetivo muito ambicioso, sendo fundamental que todos trabalhem em conjunto para que isso possa acontecer.

Se conseguíssemos controlar na totalidade estes fatores de risco modificáveis – HTA, tabagismo, obesidade, colesterol elevado – poderíamos prevenir 80% das DCV. Isto depende da comunidade médica e científica, mas também dos decisores políticos, da comunicação e até de medidas urbanísticas. Há muito trabalho a fazer, em termos genéricos, para promover es-

tilos de vida saudável e prevenir, diagnosticar e atuar precocemente nas DCV. É fundamental trabalhar com as escolas, por exemplo. De uma forma pedagógica: não pela negativa ou pela penalização, mas pela positiva.

Ao contrário da prevenção – onde os avanços parecem ser parcos e têm sido mais demorados – no domínio da terapêutica, e no que à Medicina Cardiovascular diz respeito, registou-se um progresso extraordinário nos últimos anos, contribuindo, como o Prof. já afirmou em outras ocasiões, para um aumento da longevidade. Não é assim? Sabe-se que 80% do aumento da longevidade nos últimos 30 anos se deveu aos avanços na área cardiovascular e isso é efetivamente extraordinário.

Temos evidência de que a esperança de vida aumentou mais de 15 anos, em média, nos últimos 60 anos, embora com discrepâncias entre países.

Desde logo, pelas intervenções e terapêuticas que fazemos atualmente. Há 30 anos, o EAM tinha uma mortalidade de 20%, enquanto atualmente apresenta uma mortalidade na ordem dos 4%, máximo. Hoje em dia temos formas de prolongar a vida a doentes com IC que há uns anos tinham prognósticos muito fechados. Mas, já dizia Hipócrates, mais vale prevenir que remediar... É mais barato prevenir do que tratar. Temos sido menos bons na prevenção. Temos sido melhores a tratar. Como médicos, somos treinados para tratar e gostamos de o fazer. Mas, como sociedade, seria muito mais barato se conseguíssemos prevenir estas ocorrências mais complexas e mais caras.



Exercício físico e saúde cardiovascular

A prática regular de exercício físico associa-se a múltiplos benefícios para a saúde, sobretudo a nível cardiovascular, com a prevenção e o controlo de vários fatores de risco, refletindo-se na redução de eventos clínicos como o enfarte agudo do miocárdio e o acidente vascular cerebral. Por outro lado, o sedentarismo constitui um problema de saúde pública, com elevado impacto clínico e socio-económico, sendo essencial estimular a adoção de um estilo de vida saudável, incluindo o exercício físico.



Professor Doutor
Hélder Dores
Hospital da Luz
Lisboa

Há três mensagens chave que importa salientar:

1.
A PRÁTICA DE
EXERCÍCIO É
ESSENCIAL PARA
A SAÚDE;

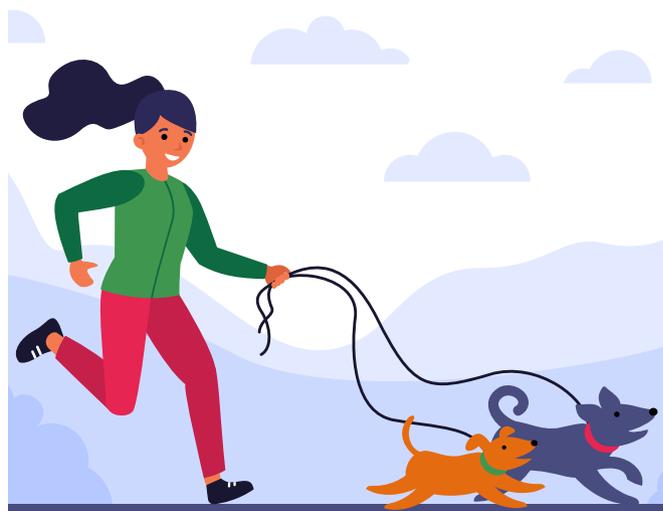
2.
É FUNDAMENTAL UMA
AVALIAÇÃO CLÍNICA PRÉVIA,
SOBRETUDO EM INDIVÍDUOS
PREVIAMENTE SEDENTÁRIOS,
COM FATORES DE RISCO OU
QUE PRATIQUEM EXERCÍCIO
INTENSO;

3.
O EXERCÍCIO EXTREMO
ASSOCIA-SE A UM RISCO
ACRESCIDO, JUSTIFICANDO
UMA AVALIAÇÃO MAIS
APROFUNDADA.

A pesar de quase todas as pessoas poderem praticar exercício quando devidamente prescrito, a presença de algumas doenças cardíacas pode precipitar eventos, incluindo a morte súbita. Este facto justifica uma avaliação prévia diferenciada, visando identificar os indivíduos com maior risco. A metodologia desta avaliação depende de vários fatores, nomeadamente da idade, porque as causas mais frequentes de morte súbita diferem entre jovens e veteranos. Nos jovens deverá incluir história clínica, avaliação física e eletrocardiograma, porque as principais causas são doenças cardíacas hereditárias (miocardiopatias ou doenças arritmicas primárias), enquanto nos veteranos (acima dos 35 anos) o foco é a estratificação de risco cardiovascular e a deteção precoce de doença coronária, responsável por mais de 80% dos casos.

Nos últimos anos tem aumentado o número de praticantes de exercício, tanto em nível recreativo como competitivo, sobretudo

entre indivíduos de meia idade previamente sedentários, frequentemente com fatores de risco ou doenças conhecidas e que não realizam avaliações médicas regulares. Simultaneamente, é exponencial o número de atletas veteranos que praticam exercício ininterruptamente durante várias décadas. Neste contexto, esta avaliação assume maior relevância e deve ter em consideração o risco, os hábitos prévios de atividade física e a intensidade de exercício pretendida. No indivíduo de baixo risco, sem fatores de risco e fisicamente ativos, não são necessárias avaliações adicionais nem há restrições específicas, enquanto naqueles com risco alto, fatores de risco ou sedentários, é importante conhecer a intensidade de exercício pretendida: ligeira-moderada não implica avaliações adicionais; alta-muito-alta implica uma avaliação médica diferenciada e exames complementares de diagnóstico. Apesar desta metodologia apresentar aspetos controversos, na prescrição de exercício devem ser balanceados os potenciais riscos e

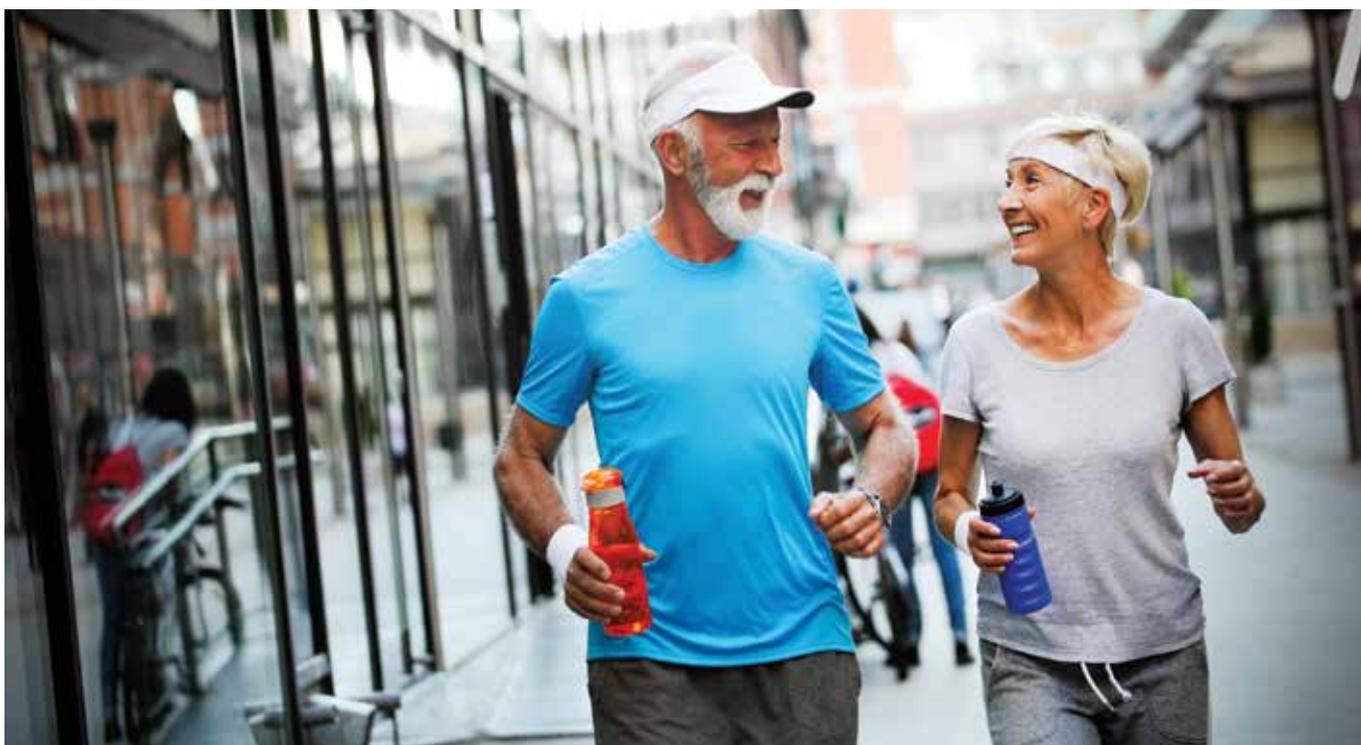


os múltiplos benefícios. Na prática, pode afirmar-se que à exceção de doenças graves, instáveis ou descompensadas, todas as pessoas podem realizar algum exercício, ajustado ao risco individual e à gravidade clínica.

Um ponto muito discutido nos últimos anos é a potencial relação entre exercício intenso e o desen-

volvimento de algumas alterações patológicas, nomeadamente arritmias como a fibrilação auricular, fibrose miocárdica e doença coronária. De facto, vários estudos descrevem uma relação de 'curva em U' entre dose de exercício e algumas doenças, revelando que o exercício em excesso também poderá ser prejudicial.

Pratique exercício, em segurança!



Nuno Delgado

“Vamos olhar para o desporto como a terceira toma da vacinação”



Lisboa foi eleita Capital Europeia do Desporto 2021, sendo esta uma distinção que permitirá, entre outros benefícios, o lançamento de uma linha de 20 milhões de euros para melhorias dos clubes lisboetas, durante os próximos dois anos. Para o Chefe de Missão Nuno Delgado este é um prémio merecido para os clubes, bem como uma responsabilidade acrescida para os desportistas. O judoca e medalhado olímpico afañça que, através desta distinção, os portugueses poderão tornar-se fisicamente mais ativos e saudáveis.

que pode ser o desporto do futuro e este passa, acima de tudo, por poder ser aquilo já há muito tempo é consignado da Carta Universal dos Direitos do Homem, que é ser um direito universal dos cidadãos. Para sermos seres humanos precisamos do desporto, seja do ponto de vista físico, seja do ponto de vista mental, seja também do ponto de vista social. E eu acho que a pandemia nos tem dado essa lição.

Esperemos que efetivamente Lisboa consiga ganhar esse desafio, de deixar essa marca para que nós saíamos desta pandemia mais saudáveis, mais ativos e também mais solidários.

Como Chefe de Missão da CED2021, praticante de judo há vários anos, e sendo numa bandeira tão importante no desporto, quais é que são os seus objetivos nesta comemoração

Qual considera ser a importância, para o desporto nacional, de Lisboa ter sido nomeada Capital Europeia do Desporto (CED2021), pela Federação Europeia das Capitais e Cidades do Desporto?

Sendo eu uma pessoa que há muitos anos de-

fende que o desporto tem que ser uma verdadeira ferramenta para a capacitação dos cidadãos, acho que é grande. Já desde 2015 que Lisboa está a tentar conquistar esta chancela, tendo agora em mãos uma enorme responsabilidade.

Somos representantes a nível europeu daquilo

do desporto português?

Muito mais do que uma comemoração, a CED2021 é uma etapa estratégica de uma cidade que quer evoluir. Lisboa quer envolver os municípios para que, através do desporto, possam ter uma qualidade de vida melhor, sendo esta a nossa principal preocupação. Em particular a comunidade médica acho que tem tido aqui um papel essencial. Sabemos que após duas tomas ou uma toma de vacinação contra a covid-19 os indivíduos ficam protegidos contra o vírus SARS-CoV-2, mas eu acho mesmo que a vacinação permanente – falando do ponto de vista da melhoria da nossa imunidade – é fazer desporto regularmente e sermos ativos, dessa forma penso que estamos a dar os passos certos.

De entre os três apoios que a autarquia de Lisboa já anunciou que irá disponibilizar, o lançamento da linha de 20 milhões de euros para melhorias dos clubes durante dois anos será de certo o mais importante?

É um facto. Já dizia Napoleão Bonaparte, o melhor estratega da História, que “Das táticas falam os amadores, os profissionais falam da logística” e, estes 20 milhões vão permitir ativar essa logística, através daquele que é o nosso braço armado, os desportistas.

Lisboa não faz desporto, quem faz desporto são os atletas dos clubes de Lisboa, sendo este também um prémio de reconhecimento para eles. Devo confessar que foram os clubes desportivos de Lisboa o fator essencial para a vitória desta distinção, mas é de realçar que encontramos uma concorrência forte na cidade holandesa de Haia. Este foi um adversário temeroso, pois não posso deixar de afirmar que os níveis de prática de atividade física e a relação que a Holanda tem com desporto é fortíssima. Inclusivamente posso dizer que a estratégia deste país é de que o Desporto passe a pertencer à alçada da Saúde. É um país que apresenta mais ou menos a mesma dimensão de Portugal em número de habitantes, mas que desportivamente é um dos melhores do mundo.

Por isso, esta distinção é uma responsabilidade, mas resumidamente esta linha de apoio é um prémio estamos a dar aos clubes e que, como tudo na vida, é um prémio que assume responsabilidades. Quando somos campeões da Europa, ou medalhados olímpicos, a nossa responsabilidade aumenta, mas acredito que vai ser um desafio que os clubes Lisboa vão saber agarrar muito bem.

Quais continuam a ser as principais lacunas

na gestão e prática do desporto em Portugal?

Acho que acima de tudo é a falta de visão de podermos utilizar esta ferramenta que é o desporto. Nelson Mandela disse que “Está nas nossas mãos fazer do mundo um lugar melhor” e que o desporto é a arma mais poderosa que temos para mudar o mundo e as pessoas. Nelson Mandela, quando foi eleito presidente de África do Sul, percebeu que o desporto era a ferramenta certa para unir a população sul-africana.

Para além da prática do desporto, que outro tipo de hábitos saudáveis deixa aos portugueses de modo a terem um estilo de vida mais ativo e sustentável?

Ainda na sessão de prestação pública da CED2021 eu dizia que toda a gente me pergunta o que é que faz um campeão. Um campeão inspira, inspira oxigénio, mas também inspira sonhos e vontade de superação.

No mundo que estamos a viver de grande intensidade e de estímulos pouco saudáveis, quer através das redes sociais, quer desta pandemia que nos obrigou a ficar em casa, inspirar com consciência é algo que, em conjunto com beber água e ser ativo, são práticas recomendáveis que eu acho que qualquer médico prescreveria.

Já existem estudos bastante concretos sobre o impacto que a pandemia está a ter do ponto de vista da saúde mental. Obviamente que isso preocupa-me. Também eu posso confessar que

já fui vítima dessas dificuldades que infelizmente ainda são um tema tabu, pois as pessoas têm dificuldade em falar sobre as suas questões emocionais. Felizmente que os atletas têm uma mente um pouco mais aberta, pois são obrigados a explorar essas emoções diariamente, mas o cidadão comum tem mais receio de falar das suas alterações psicológicas, por isso considero muito importante olharmos para esses aspetos com transparência e com humildade, aceitando mais esse desafio.

Relativamente à saúde como um todo, acho que devemos olhar para o desporto como a terceira toma de vacinação, que vai ser feita todos os dias, por todos nós. Temos a comunidade médica muito envolvida na CED2021, não esquecendo que o Prof. Doutor Manuel Carrageta fez a gentileza de aceitar o convite para ser Embaixador do nosso eixo da Saúde e Bem-Estar.

De um modo geral considero que as pessoas têm de funcionar mais no sentido da prevenção da doença, e não só terem o pensamento direcionado para o seu tratamento. Temos de ter a consciência de que temos um corpo e um espírito fantásticos, que têm de ser alimentados com oxigénio, com água e com pensamentos positivos. O ser humano não é ninguém se não tiver pessoas de quem gosta, e eu acredito verdadeiramente de que esta é nova medicina.



Dr.^a Elsa Feliciano
Assessora de
Nutrição da FPC

Alimentação e exercício físico



Praticar exercício físico é essencial num estilo de vida saudável. Sabemos que tem muitos benefícios para a saúde, ajuda a prevenir e controlar várias doenças e, claro, é fundamental para quem quer perder peso. No entanto sempre que se pratica exercício físico, ocorrem diversas reações fisiológicas nas quais a alimentação pode desempenhar um papel importante. Por isso, quem gosta de praticar exercício físico, deve saber alimentar-se corretamente, antes, durante e depois dos treinos, de forma a melhorar o desempenho físico e obter os melhores resultados.

O que comer antes do treino?

A composição da refeição e o tempo entre a refeição e o treino são muito importantes e se possível devem ser adaptados caso a caso. Preferencialmente devemos comer entre 1 a 4 horas antes do treino mas se a refeição for mais próxima, deverá ser menos volumosa de forma a que não interfira com a digestão. Preferir alimentos ricos em hidratos de carbono complexos, que ajudarão a obter energia de forma mais lenta e gradual. O pão de mistura, centeio ou integral, os flocos de aveia, são algumas opções. Poderá também juntar um alimento rico em proteínas, como o ovo ou os laticínios, mas de preferência sólidos. Frutos como a banana também poderão ser uma opção. Devem ser evitados alimentos muito ricos em gordura e fibra vegetal. Beber água.

O que comer durante o treino?

Comer durante o exercício depende do esforço e sobretudo da duração do treino. Treinos leves com duração entre 30 minutos e 1 hora podem não exigir ingestão de qualquer alimento. Deverá, no entanto, ser garantida a ingestão de água.

No caso de treinos mais prolongados, os hidratos de carbono são um combustível importante, sendo que as quantidades a utilizar dependem da intensidade do exercício. Estes devem ser ingeridos em equilíbrio com a ingestão de lí-

quidos e devem ser preferencialmente através de bebidas, géis ou barras energéticas com baixo teor de gordura, proteína e fibra.

O que comer após o treino?

A presença de alimentos ricos em hidratos de carbono na refeição após o exercício é obrigatória, uma vez que estes são determinantes para a reposição de glicogénio muscular. Alimentos como o arroz, as massas ou as leguminosas são importantes, mas também os fornecedores de hidratos de carbono de absorção mais rápida como a fruta. A ingestão de proteínas em conjunto com os hidratos de carbono permite melhorar o armaze-

namento do glicogénio muscular, pelo que a ingestão de carne ou peixe ou ovos é muito importante.

Beber água para ajudar a repor as necessidades é também fundamental.

HIDRATAR É TRANSVERSAL AO TREINO!

São muito frequentes as lesões musculares resultantes de um baixo consumo de água. Ingerir diariamente água nas quantidades adequadas é importante. Antes, durante e depois...

O que não se pode deixar de fazer:

1 Uma alimentação completa, variada e equilibrada

Completa, porque deve incluir alimentos de todos os grupos da roda dos alimentos, variada, porque é importante consumir alimentos diferentes dentro de cada grupo, e equilibrada, porque devem ser respeitadas as porções recomendadas.

2 Ter em atenção o que se come, antes, durante e depois do treino

Saber escolher os alimentos para cada um destes momentos é fundamental, uma vez que os objetivos da nutrição também são diferentes. Antes do treino devemos preparar o esforço, durante o treino, garantir a melhor "performance" e depois do treino repor e armazenar as reservas de glicogénio no músculo.

3 Consumir alimentos ricos em proteínas

Os alimentos ricos em proteínas são essenciais na recuperação do treino, e, entre outras coisas, ajudam o desenvolvimento da massa muscular. As quantidades devem, no entanto, ser adequadas ao tipo de exercício, intensidade e duração.

4 Manter uma hidratação adequada

É muito importante manter a hidratação antes, durante e após o exercício físico. Um bom estado de hidratação melhora o rendimento físico e mental e é essencial para uma boa saúde. Não esquecer que o suor produzido durante o esforço físico é uma perda de água do organismo, influenciada por muitos fatores, nomeadamente a intensidade e duração do treino, a temperatura e humidade do meio ambiente e as características individuais. Através do suor o corpo humano perde alguns sais minerais, pelo que, quando o exercício é muito intenso ou prolongado, é adequado pensar na sua reposição.

5 Saber dosear o esforço

Esta é uma questão relevante, sobretudo para quem pretende iniciar a prática de exercício físico, ou experimentar uma atividade diferente, ou ainda, para quem pratica exercício apenas pontualmente. Comece devagar e avance de forma gradual. Sinta os seus limites e respeite-os. O seu organismo beneficiará com essa atitude.

Saúde Digital

Cardiologia é capaz de liderar esta “revolução”, diz a WHF

Pela sua história de inovação e de pioneirismo médico-científico, a Cardiologia tem toda a capacidade para assumir o leme da “revolução digital” em saúde. Quem o diz é a World Heart Federation (WHF), num documento onde exorta os governos de todo o mundo a abraçar a inovação e as oportunidades que as soluções digitais comportam, ao mesmo tempo que deixa cinco recomendações para fazer frente aos desafios inerentes à utilização destas novas tecnologias.

A pandemia de covid-19 veio exacerbar as vulnerabilidades económicas e de saúde das pessoas que sofrem de doenças cardiovasculares (DCV), acelerando a necessidade de utilização de tecnologias digitais, como a telemedicina.

Num documento recente, a WHF explora os diversos ângulos, oportunidades e desafios da saúde digital e o seu potencial na abordagem, seguimento e apoio destes doentes. À medida que a pandemia avança, tem vindo a aumentar a utilização de soluções digitais em praticamente todas as áreas da saúde.

De acordo com a WHF, a Cardiologia é a especialidade mais bem posicionada para liderar esta “revolução digital”, pelo seu historial de pioneirismo médico-científico

e inovação. Mas, para abraçar a promessa da saúde digital, é antes de mais necessário entender todo o seu potencial e a melhor forma de integração nos sistemas de saúde vigentes. No documento “The case for the digital transformation of circulatory health”, a WHF emite recomendações aos governos nacionais, academias e outras entidades/instituições, setor privado e sociedade civil no sentido de harmonizar a adoção destas ferramentas e programas de saúde digitais. São cinco as recomendações, elaboradas depois de revistas as oportunidades oferecidas pela saúde digital no sentido de um tratamento melhor e mais personalizado no plano das DCV. A WHF salienta que a adoção destas medidas requer, antes de mais, uma mudança de paradigma, bem como a instalação de infraestruturas apropriadas, formação, regulação e proteção da privacidade, entre outros desafios.

Um simples aparelho, como um smartpho-

ne, pode transformar-se na plataforma de comunicação entre médicos e doentes. A telemedicina já demonstrou ser uma ferramenta de acompanhamento/monitorização eficaz, tendo a sua utilização sido exponencial durante o atual contexto pandémico. Além disso, tem contribuído para aumentar a confiança dos doentes na eficácia e segurança da abordagem digital em saúde. No âmbito da DCV, advoga a WHF, a prestação de cuidados digital pode ser particularmente útil e eficaz na prevenção, diagnóstico, monitorização e revisão da medicação. No conjunto, a utilização de soluções digitais encerra o potencial (mas também o desafio) da melhoria em literacia em saúde e no acesso aos cuidados.

AS CINCO RECOMENDAÇÕES DA WHF PARA APOIAR OS GOVERNOS NA TOMADA DE DECISÃO NO SENTIDO DO DAR O SALTO ALÉM DA FRONTEIRA DIGITAL

- 1 Investir nos utilizadores finais: criar e reforçar a capacidade digital dos trabalhadores da saúde.
- 2 Servir os utilizadores finais: criar e reforçar a literacia digital dos doentes, seus familiares e sua comunidade.
- 3 Proteger os utilizadores finais: estabelecer protocolos e regulamentação que garantam a segurança e privacidade dos doentes.
- 4 Assegurar mecanismos de financiamento sustentáveis para a saúde digital: estabelecer infraestruturas e priorizar o financiamento.
- 5 Apoiar a investigação em saúde digital: estabelecer prioridades para responder às iniquidades em saúde digital.

As doenças são pessoais

O seu tratamento também



Quase 50% dos pacientes não apresentam uma resposta adequada a mais de 90% dos fármacos prescritos.

O teste **MyPharmaGenes® PGx** analisa variantes genéticas cientificamente validadas e com utilidade clínica comprovada que apresentam impacto na resposta do fármaco e no risco de efeitos adversos.

O **MyPharmaGenes® PGx** é um teste farmacogenético

Para o médico



Metabolização alterada



Risco de eficácia reduzida



Risco de efeitos adversos

Para o paciente



Usar como indicado



Usar com precaução



Usar com muita precaução



HEARTGENETICS
GENETICS & BIOTECHNOLOGY



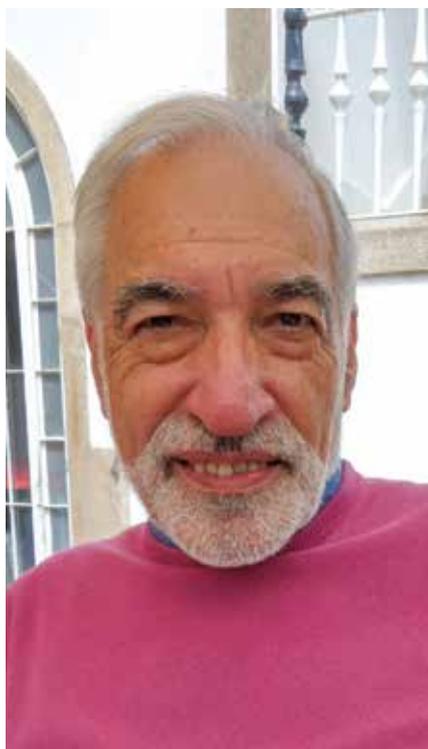
UK NEQAS

Saiba mais em:

www.heartgenetics.com
customer_support@heartgenetics.com
(+351) 231 410 896



“Para uma boa saúde mental, com impacto na saúde cardíaca, proponho 5 "G"”



Prof. Doutor Mário Simões
Psiquiatra

Quais os principais desafios no que se refere à saúde mental dos portugueses?

São os desafios habituais e já identificados em relatórios prévios, sobre a saúde mental dos portugueses, mas que se agravaram com as condições resultantes da pandemia. Nomeadamente, a taxa elevada de estados depressivos e de ansiedade, que levam a um consumo elevado de ansiolíticos e antidepressivos. Portugal assume o 5.º lugar da OCDE relativamente ao consumo de antidepressivos.

Os sintomas depressivos afetam 10% da população portuguesa, sendo mais frequentes nas pessoas reformadas e do sexo feminino, bem como na população com menor nível de escolaridade.

Qual o impacto que a saúde mental tem na saúde cardíaca?

Portadores de doenças psiquiátricas apresentam fatores de risco para maior morbilidade e mortalidade duas a três vezes maior em relação à população geral, destacando-se pior prognóstico para as doenças cardiovasculares – as principais responsáveis por esses índices. Na formulação inversa, naturalmente, a saúde mental repercute na saúde cardíaca. Existe uma associação entre as patologias cardíacas e psiquiátricas, mas não necessariamente uma causalidade bilateral. Em jeito de mnemónica, para ter uma boa saúde mental, com muito provável impacto na saúde cardíaca, proponho os 5 "G": 1. Generosidade 2. Gratidão 3. Gentileza 4. Gestão (de stress) 5. Gracejar.

Quais os principais sintomas que devem deixar as pessoas em alerta, levando-as a procurar ajuda atempadamente, de modo a prevenir a progressão de distúrbios mentais?

Essencialmente, é a existência de sintomas dos estados depressivos e ansiosos. Estes, de início, não tão marcados, mas persistentes e aumentando a sua intensidade ao longo dos dias, são sinais de alarme. Refiro-me à irritabilidade, agressividade verbal, apatia, insónias iniciais ou no final da noite, excesso de sono diurno, dificuldade em se concentrar, sinais físicos de ansiedade (sentimento de "falta de ar", "coração acelerado", "falta de forças") e ausência total de antecipação de projetos futuros, até mesmo para atividades correntes da vida diária.

De um modo ou outro, este tempo leva-nos a repensar o modo de viver pessoal, talvez exacerbado por um certo consumismo e "lufa-lufa" do dia-a-dia. Será que precisamos de "tanto" para viver? Apesar de "tudo", deve exprimir uma certa gratidão ao Universo, por ter mais tempo para si!

DICAS PARA CUIDAR DA SAÚDE MENTAL

- 1 Um sono reparador, entre 6-8 horas (interfere no reforço da imunidade).
- 2 Prática de exercício físico mínimo (um passeio diário de 20-30 minutos, numa área verde e apanhando sol).
- 3 Respirar consciente e profundamente, inspirando ao máximo, e expirando muito lentamente, pela boca, soprando (repetir cerca de 15 vezes).
- 4 Afastar-se de "rodinhas" de "lamentações".
- 5 Distanciar-se de "teóricos da conspiração" e não contribuir para o pessimismo coletivo.
- 6 Mudar as rotinas, treinando a resiliência e a capacidade de sermos "plásticos" na nossa forma habitual.
- 7 Aproveitar o tempo em família para aprofundar um conhecimento mútuo.
- 8 Telefonar a amigos e familiares, usando mesmo redes sociais com recurso a imagem.
- 9 Criar grupos tipo tertúlia, de suporte mútuo (exemplo - "Os Emotivos Anónimos").
- 10 Fazer pequenos vídeos, sobre qualquer tema e enviar a amigos e família.
- 11 Se jovem, ajudar os mais velhos, por solidariedade.
- 12 Autoconhecimento, quer seja através de livros ou de meditação.
- 13 Realizar tarefas manuais como jardinagem, construção de pequenos modelos, tricotar ou cozinhar.

Ponha-se a mexer!

Para um organismo saudável,
é fundamental 'quebrar' com o sedentarismo!

E este, não é um alerta apenas para os mais idosos...
É também para si, que está em casa em teletrabalho
e que passa grande parte do dia sentado.

MEXA-SE!

Levante-se, ande pela casa, mexa as articulações, espreguice-se, caminhe.

**Sozinho ou acompanhado,
faça exercício físico!**



fundação
portuguesa de
cardiologia

www.fpcardiologia.pt

 FPCardiologia



JOÃO BAIÃO

“Cansaço é um termo que não existe no meu vocabulário”



João Baião é um ator e apresentador querido pelo público português, que tem a constante boa disposição como a sua principal imagem de marca. Amante de animais, dos mais comuns aos mais exóticos, sente na sua quinta no concelho de Alenquer o principal refúgio e carregador de baterias. De choro fácil e sorriso contagiante, João Baião é um espírito livre em toda a sua essência. Diz-se um privilegiado, andando a sorte de mão dada com o esforço diário. Ama tudo o que faz: desde as artes da representação à apresentação, todos os palcos são seus.



Como aguenta manter-se durante tantas horas com tão boa disposição?

Esta é das perguntas que mais me fazem, mas à qual eu não sei responder, até porque eu só comecei a reparar nesta minha energia quando as pessoas começaram a confrontar-me. Quando comecei a fazer o Big Show SIC, às tantas as pessoas começaram a perguntar-me, "Mas, tu não paras?", só que para mim toda aquela energia era normal. Eu dou por mim a fazer algumas autoanálises e ao mesmo tempo parece estranho, porque há alturas em que faço um programa de manhã, outro programa à tarde, à noite represento nos espetáculos de teatro e continuo aqui fresco e airoso. (risos) A verdade é que eu gosto muito do que faço e entrego-me o mais possível, mas acredito que isto é algo orgânico.

Esta energia já é uma característica que vem da infância, pois em miúdo, quando chegava da escola, a primeira coisa que fazia eram os trabalhos, mas depois todo o meu tempo livre era bastante preenchido. Fui escuteiro, fazia teatro nos escuteiros, participava num outro grupo de teatro do meu irmão, praticava futebol e ia aos campeonatos de futebol, praticava ginástica desportiva... O meu tempo livre era sempre ocupado a fazer alguma atividade.

O que faz o seu coração palpitar? Quais as suas maiores paixões, o que é que lhe dá prazer?

Ui, tanta coisa! Os amigos, as viagens, os animais, não posso dizer tudo... (risos) Os automóveis, os telemóveis, o teatro... No teatro palpita de várias formas, ou de nervos com medo de falhar e de não agradar às pessoas que compraram o bilhete para vir, ou pelo prazer de acabar um espetáculo e ouvir aquela sala enorme, cheia de pessoas que se divertiram, isso é o melhor prémio. Fazer um espetáculo e sentir que o público recebeu a mensagem, que gostou e que no fim espera por nós, ou que bate palmas, isso é o melhor alimento para o coração.

Ainda assim, no meio de tanta agitação, preocupa-se em manter um estilo de vida saudável?

Sim, cada vez mais. Nomeadamente a partir desse momento em que me começaram a questionar sobre a minha energia, só pensei que era algo que tinha de manter, então inscrevi-me num ginásio. Deste modo podia continuar a comer normalmente e não engordar, porque eu depois tenho tendência a aumentar de peso. De facto, comecei a sentir-me tão bem que é algo que quis manter na minha vida. Para mim, fazer exercício físico é mesmo um lema.

Atualmente não pratico desporto todos os dias,

pois as manhãs são preenchidas com a apresentação do programa diário [Casa Feliz, na SIC], e depois à tarde já estou a preparar o programa do dia seguinte. Ainda assim, sempre que encontro um bocadinho de tempo é para fazer exercício. Neste momento, só tenho um dia de folga e aos domingos, quando acordo, vou diretamente para o ginásio.

Eu sou muito bom garfo, só não gosto de queijo e de bebidas alcoólicas, por isso tenho de encontrar aqui um equilíbrio. Ainda assim, tenho cada vez mais preocupação com a alimentação, principalmente com o excesso de sal e açúcar, mas em contrapartida como gosto muito de sopas, de legumes, de saladas, nem me custa nada ter uma alimentação regrada. Durante a minha vida consultei alguns nutricionistas e fui percebendo que nós podemos comer quase tudo e que o segredo está no equilíbrio. E na vida temos de ter equilíbrio em tudo.

Esta disponibilidade sempre presente para com a Fundação Portuguesa de Cardiologia (FPC) advém do seu sentido de missão?

Esse convite nasceu do Duarte Colaço e de toda a equipa da FPC, para participar numa campanha cujo objetivo era fomentar a prática de atividade física e de, simultaneamente, tentar arranjar



**"VIVO A VIDA E AS
EMOÇÕES COM
MUITA INTENSIDADE
porque é assim que eu
entendo que estas devem
ser vividas"**

verbas para um desfibrilhador para as escolas, através da compra de crachás.

Gosto de estar presente quando são causas em que acredito e em que a minha presença possa ser significativa no sentido de chamar outras pessoas para essas causas.

Quando acham que a minha presença pode ser uma mais valia e me convidam, claro que eu fico muito feliz e orgulhoso e colabo a 100%. Sentir esse carinho por parte do público é muito importante, porque na verdade são eles o verdadeiro veículo do nosso trabalho. Estarmos aqui sem essa conexão ou a fingir algo que não somos não faz qualquer sentido, porque para além de sermos facilmente descebertos é uma perda de tempo.

Viver a vida sempre com a essa intensidade vibrante torna-se, em algum momento, cansativo ou, pelo contrário, permite que extravase todas a energias e emoções, fazendo uma constante reciclagem de si mesmo?

Cansaço é um termo que não existe no meu vocabulário! De facto, vivo a vida e as emoções com muita intensidade porque é assim que eu entendo que estas devem ser vividas. Mas eu não finjo as coisas, elas saem de uma forma natural. Se estiver num palco, a trabalhar com um texto, é claro que aí tentarei servir da melhor maneira o que o autor escreveu. Mas quando sou eu toda esta experiência tem muito mais sabor, porque quando fingimos que estamos, em vez de estar lá de verdade, não vale a pena.

Felizmente não tenho tido muitos momentos baixos, mas quando acontece eu tento contrariar. Às vezes eu próprio penso para comigo, “Então ainda agora estavas tão bem, o que é que aconteceu? Mas, estás a dar importância a algo tão pequeno, quando a vida é tão maior que isto?”. Quando estou com colegas à espera para gravar e eles dizem “Ah, estou tão cansado”, eu só lhes digo que se calhar escolheram a profissão errada, pois há pessoas que davam tudo para estar naquela posição e eles chegaram ali e têm saúde, portanto está tudo ótimo. Desde que eu faço programas de televisão diários e contacto com pessoas que têm passado por provações tão complicadas, questiono-me ainda mais como posso estar preocupado com algo que, no fim de contas, não passa de uma ninharia. É que verdade que nós vivemos de acordo com a nossa realidade e com as nossas experiências, mas às vezes também é muito importante relativizar. Mesmo atualmente com esta situação da pandemia tenho colegas de profissão, de todas as áreas, que estão a passar por situações tão complicadas, e eu sou um privilegiado, porque mesmo tendo parado também, depois tive a possibilidade de voltar a trabalhar. Tenho ainda um espaço no concelho de Alenquer que me permite não ter que ficar fechado entre quatro paredes. Mas, de um modo geral eu não sou pessoa de me queixar.

Esta quinta foi mais um mecanismo que adquiriu também para se proteger, tendo em conta a constante exposição pública? Para alguém tão agitado, é fácil aproveitar a calma e o silêncio?

Quando comprei a minha primeira casa de campo não gostava de lá ficar e tinha de continuar a ter uma casa em Lisboa, porque sou muito mais cidadão. Mas, a verdade é que nestes anos, e se calhar também por influência da idade, passei a apreciar mais a natureza, a dar mais valor ao espaço grande que tinha, onde podia ter toda a liberdade e estar à-vontade, sem estar preocupado se estou bem ou mal vestido – não é que tenha muito essa preocupação, mas é algo em que pensamos sempre um pouco. Relativamente ao silêncio é algo que agora desfruto mesmo. Aliás, por vezes depois do programa dá-me um prazer enorme, até começar a preparar o programa do dia seguinte, ficar mesmo ali calmo, só no silêncio.

Há uns anos era incapaz de estar sozinho em casa, só comigo, porque queria estar sempre acompanhado com amigos, em agitação, mas agora não. Aliás, no primeiro confinamento percebi que esta casa é mesmo especial, pois eu dava muitos passeios pelo campo e fiquei muito tempo em silêncio. Nos primeiros tempos, depois de eu ter adquirido esta casa de campo, eu andava a passear, mas sempre a ouvir música, enquanto que agora não. Hoje em dia é delicioso para mim ouvir os sons da natureza, os passarinhos, o ven-



to... Sinto-me um privilegiado por ter um espaço exterior onde, mesmo confinado, pude continuar a fazer caminhadas, a apanhar sol e estar com os meus animais.

Os animais têm uma importância significativa na sua vida?

Sem dúvida! Os animais são de facto fantásticos e são um recarregar das energias. Procurei uma casa no campo, inicialmente Cartaxo exatamente porque, porque já tinha muitos cães e era incomportável mantê-los num apartamento. Mais tarde, uma amiga ofereceu-me um casal de lamas e estas foram ficando, mas eu só pensava para que é que as queria eu. (risos) Mas, entretanto, elas foram ficando e quando nasceu a primeira cria... aquela sensação de que há vida e que os animais estão felizes... Depois como estão à solta - cada um com um seu espaço, mas ainda assim em liberdade - acabam por ser dóceis e isso agrada-me imenso, porque depois eu vou-lhes dar comida à mão e eles vêm.

Nesta casa onde estou, praticamente renovei a casa toda: fiz um pomar, fiz hortas... Saber que quando eu fui para ali não tinha nada e agora aquilo é tudo vida.

Sendo os afetos tão importantes para o povo português, que impacto é que a atual situação que vivemos pode ter na nossa forma de estar?

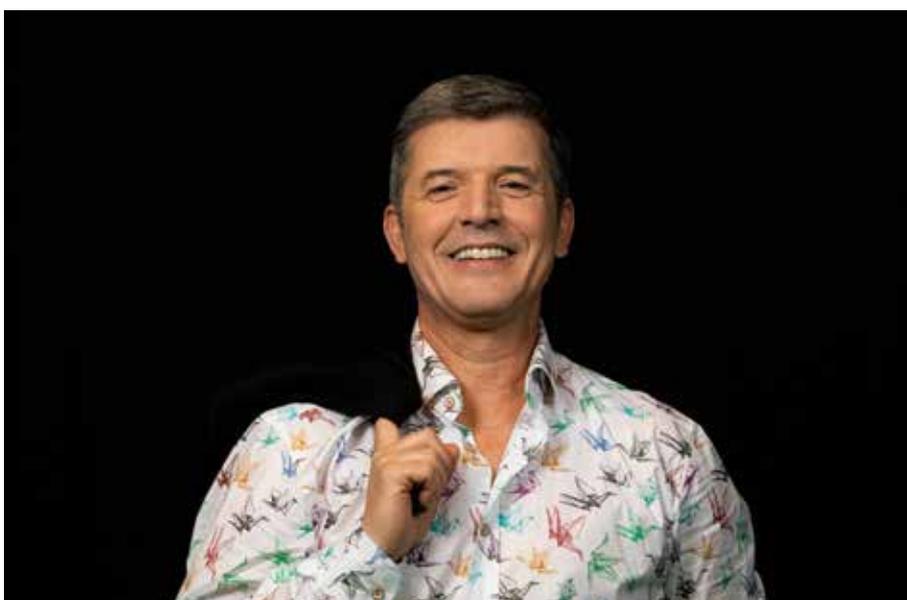
Tenho-me apercebido, especialmente neste segundo confinamento estando a fazer um programa diário, que hoje em dia estão muito presentes a ansiedade e a depressão na vida das pessoas. Pessoas que antigamente nem sequer pensavam nestes assuntos, nem sequer estavam tão conscientes, agora estão muito mais stressadas, ansiosas e preocupadas. Nota-se, sobretudo, que estão mais cansadas psicologicamente.

Nós somos de facto um povo de toque e estava coisa de não nos abraçarmos, nem beijarmos, então para mim que sou demais nesse sentido, não é nada bom... vivemos atualmente uma situação de que as pessoas não têm memória. Isto é uma coisa terrível que nunca se pensou que em pleno séc. XXI, depois da evolução da tecnologia pudéssemos ter de ficar em casa por uma questão de saúde. Obviamente que os nossos antepassados viveram muito estas situações: febre amarela, tuberculose..., mas nós pensamos que nos séc. XXI o mundo é nosso, mas não é. Nós somos todos muito vulneráveis.

Que sentimentos é que o aproximar das seis décadas desperta em si?

Eu não penso nisso. Ainda pensei que quando chegasse aos cinquenta algo ia mudar, mas não. Obviamente, que começo a pensar no número seis e embora me sinta saudável e esteja ótimo, começo a pensar que já tenho pouco tempo e eu não queria nada deixar de viver, ou ter a capacidade de viver como eu vivo.

Não me assusta a morte, assusta-me deixar de viver ou viver sem todas as nossas capacidades, agora a idade não, mas tenho muita pena. Por mim parava agora, com esta idade, nem mais jovem nem mais velho, ficava assim para sempre. Adorava! (risos)



Afetos & Sexualidade

Dr. Carlos Rabaçal
Cardiologista
Hospital Vila Franca
de Xira

AFETOS

Faz parte de uma vida emocionalmente equilibrada ter afetos, quer sejam conjugais, filiais, parentais ou de outras relações interpessoais. A existência de afetos é tão importante para a saúde mental, como para a saúde física.

Nos primeiros anos deste século foram publicados dois estudos feitos à escala global, com indivíduos de diferentes etnias, idades e costumes, que vieram explicar a relação entre fatores de risco e doenças cardiovasculares. Para além de se ter confirmado a importância de fatores de risco major como o tabaco, diabetes, hipertensão arterial e colesterol elevado, um outro tomou uma relevância imensa, por ter um impacto tão importante quanto a hipertensão: o stress psicossocial.

Este pode ter uma relação franca com as componentes emocionais e afetivas. Sabemos, por exemplo, que nos casais em divórcio litigioso, os elementos do casal ao longo do tempo têm maior incidência de problemas cardiovasculares. Confirma-se assim que mais do que toda a perturbação psicológica que pode acontecer, podem ainda ser desencadeados eventos físicos e somáticos.

Existe ainda uma patologia denominada por Síndrome de Takotsubo, também conhecida por “Síndrome do Coração Partido”, que está relacionada com o impacto que por vezes notícias ou acontecimentos dramáticos incitam ao aparecimento de um evento cardíaco repentino. O surgimento desta síndrome, mais frequente em mulheres, por vezes é confundida com um enfarte agudo do miocárdio (EAM), devido à similaridade entre os sintomas e o quadro clínico apresentado. Esta obriga-nos a ter uma atitude muito atenta do ponto de vista do diagnóstico e que, tendo uma abordagem diferente enfarte agudo do miocárdio (EAM), não deixa de em determinadas circunstâncias ser muito grave e até ocasionar a morte.

SEXUALIDADE

Não existe propriamente um “prazo de validade” para a atividade sexual. É verdade que à medida que a pessoa vai envelhecendo, surgem outras perturbações clínicas de várias esferas que condicionam a libido e tornam o homem ou a mulher menos capaz para a atividade sexual. Mas, não há uma idade em que o sexo deva acabar, este é o primeiro ponto.

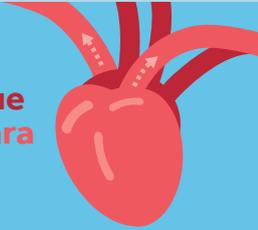
Existe evidência científica que demonstra que homens ou mulheres que consigam manter a uma atividade sexual regular até mais tarde, vivem também mais tempo. Simultaneamente, estas pessoas têm também melhores indicadores de saúde. Conclui-se que há claramente uma relação entre a atividade sexual do indivíduo e a sua longevidade, ainda que deva existir uma maior preocupação da comunidade médica em investigar sobre este assunto. Existe um estudo relativamente recente, que juntou populações de indivíduos jovens espanhóis e americanos, com menos de 55 anos, que sofreram EAM. Surpreendentemente, apenas 15% dos indivíduos foram esclarecidos sobre a retoma da sua atividade sexual, quando esta era uma preocupação elementar das pessoas. Isto mostra que nós ainda temos muito para caminhar nesta área.

Sabemos também que as disfunções sexuais são muito frequentes em Portugal. De acordo com um estudo da Sociedade Portuguesa de Andrologia, realizado em pessoas acima dos 18 anos, uma em cada duas mulheres e um em cada quatro homens apresenta uma qualquer disfunção sexual.

É necessário, enquanto médicos, termos à-vontade para falar de sexualidade com as pessoas, porque estas, de motu próprio, ainda têm dificuldade em abordar este tema conosco. Os profissionais de saúde ainda não criaram o hábito de questionar o doente, tal com o questionam sobre tantos outros problemas. É necessário tratar deste assunto sensível de uma forma profissional, séria, mas descontraída. Os nossos concidadãos agradecem!

O QUE É INSUFICIÊNCIA CARDÍACA

É uma condição médica grave na qual o **coração não consegue bombear sangue suficiente para satisfazer as necessidades do organismo**



SINAIS E SINTOMAS COMUNS



CAUSAS

A insuficiência cardíaca pode ser causada por condições médicas que são **deletérias** ou que exigem um **esforço adicional** do coração.



Dessincronia eléctrica quando as câmaras do coração contraem sem sincronia



Estenose dos vasos sanguíneos que fornecem oxigénio e sangue ao coração

OPÇÕES DE TRATAMENTO

Atualmente, a insuficiência cardíaca não tem cura.

As opções de tratamento para esta doença incluem:

Mudanças no estilo de vida



Medicação



Dispositivos médicos e procedimentos cirúrgicos



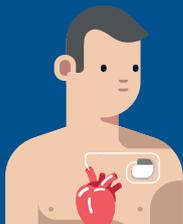
Estes tratamentos podem ajudar as pessoas com este problema de saúde a ter uma vida mais longa e ativa.

DISPOSITIVOS MÉDICOS E PROCEDIMENTOS CIRÚRGICOS



Com base em exames como o eletrocardiograma e a ecografia cardíaca, o médico pode considerar o recurso a uma terapia com um dispositivo médico.

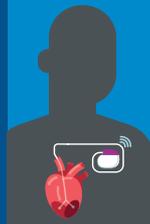
TERAPIA COM CARDOVERSOR-DESRIBILHADOR IMPLANTÁVEL (CDI)



É um dispositivo semelhante a um pacemaker que monitoriza continuamente o ritmo cardíaco.

Se detetar problemas no ritmo cardíaco, pode emitir impulsos elétricos para os corrigir.

TERAPIA DE RESSINCRONIZAÇÃO CARDÍACA (TRC)



É um dispositivo semelhante a um pacemaker, que também reestabelece a sincronia do batimento das duas câmaras inferiores do coração (ventrículos).

Os médicos optam frequentemente pela combinação de uma terapia de TRC e CDI no mesmo dispositivo, denominada CRT-D.

TERAPIA COM DISPOSITIVO DE ASSISTÊNCIA VENTRICULAR (DAV)



É uma bomba mecânica, que funciona com uma bateria, que ajuda a bombear o sangue para todo o corpo.

Não é um substituto do coração, pelo que o coração, continua a funcionar.

PARA OBTER MAIS INFORMAÇÕES, FALE COM O SEU MÉDICO E VISITE:

www.heartfailurematters.org

Medtronic
Further, Together



Arq. Patrícia Faria
www.patriciafaria.com

Instagram: pfarquitectura

Facebook: pfarquitectura

Já ouviu falar em Feng Shui?

Um espaço, quer seja de habitação ou empresa, harmonioso, confortável e acolhedor, é o primeiro passo para o bem-estar físico e mental de cada um de nós.

Um espaço bem pensado e projetado por um profissional especializado pode criar ambientes de tranquilidade e energeticamente equilibrados.

O Feng Shui é uma sabedoria chinesa praticada há muitos séculos, que visa canalizar a energia vital do nosso planeta para o bem-estar de cada indivíduo. Esta sabedoria aplicada na arquitetura e na decoração traz harmonia e equi-

líbrio para os habitantes de um determinado espaço.

Assim como a acupuntura restaura a energia vital do corpo físico através das agulhas, o Feng Shui também identifica as “doenças” das edificações e corrige-as, melhorando o fluxo energético dentro das mesmas e consequen-

temente a saúde de cada um de nós. Ao longo da sua vida já deve ter permanecido em espaços que o deixaram incomodado, triste, irritado e com vontade de sair desse local sem perceber a razão. Estes espaços estão desequilibrados energeticamente e por isso são inóspitos e tóxicos. E por esta

razão, a arquitetura é importante uma vez que interfere na qualidade da nossa vida e da nossa saúde. Uma casa, ou mesmo uma empresa, ao serem projetadas com base em Feng Shui, terão enormes benefícios para os seus ocupantes, pois conseguirão atingir a harmonia e equilíbrio na vida que tanto alme-

Nunca o nosso *habitat* foi tão importante como nos dias de hoje!



jam, com um claro contributo para a melhoria da sua saúde, alcançando o sucesso nos seus relacionamentos, finanças e no trabalho! Ao modificar energeticamente a arquitetura e a decoração, todos os ocupantes sairão beneficiados ao perceberem qual a melhor forma de ocupar esse determinado espaço. Por exemplo, se no seu quarto de dormir a cabeceira da cama se encontra na parede da porta do quarto, ou debaixo de uma janela, ou ainda se está encostada a uma parede, o cansaço, a falta de energia, e até o sentimento de falta de controlo sobre a sua vida, causarão indubitavelmente desconforto à sua saúde física bem como ao seu equilíbrio mental e emocional. Tudo isto acontece sem se dar conta. Um

outro exemplo, devido à nova realidade do teletrabalho como consequência da situação pandémica que vivemos há já um ano, é a escolha da localização da mesa de trabalho em casa. Esta escolha é simplesmente fundamental. Vejamos, se a mesa estiver contra uma parede, fazendo com que estejamos virados para a mesma, ou de costas para uma janela, ou se utilizar a mesa da sala de jantar, ou se tem a mesa de trabalho no quarto de dormir, saiba que a sua criatividade e sucesso no trabalho ou nos estudos encontram-se bloqueados, provocando ansiedade e entropia nos seus relacionamentos, comprometendo a harmonia familiar com desentendimentos e discussões entre si e as pessoas ao seu redor.

OS SINTOMAS CAUSADOS
por um espaço desequilibrado energeticamente podem ser resolvidos se a arquitectura e a decoração for alterada e/ou remodelada



REMODELAR A CASA

Se pensa em remodelar a casa, alterar apenas uma parede, criar uma casa de banho ou simplesmente fazer a decoração de um espaço, o arquiteto especializado em Feng Shui consegue ajudá-lo. Isto porque, desenvolverá um projeto que ao mesmo tempo que responde às suas necessidades espaciais e visuais, também cuidará das suas necessidades energéticas. Imagine agora se projetar uma casa ou uma empresa de raiz, em que desde o primeiro esboço seja aplicado o Feng Shui, os benefícios que trará a todas as áreas da sua vida.

Os sintomas causados por um espaço desequilibrado energeticamente podem ser resolvidos se a arquitectura e a decoração for alterada e/ou remodelada. Apenas a pequena mudança de um móvel pode fazer uma enorme diferença na sua saúde e na sua vida! Procure um arquiteto especializado em Feng Shui para fazer uma consultoria online ou presencial à sua casa, ou à sua empresa, e verá verdadeiras mudanças a acontecerem na sua vida.



Rede
Elo Farma

Conselhos ao balcão, para melhorar a saúde do coração

Dr.^a Sofia
Oliveira Martins
Prof. Doutora da FFUL
Consultora Científica
da Rede Elo Farma

Omês de maio está no coração das farmácias da Rede Elo Farma e de todos os que aí trabalham! E por isso, este ano, em colaboração com a Fundação Portuguesa de Cardiologia, as mais de 250 Farmácias que integram a Rede, e que se situam de Norte

a Sul do País, vão promover uma campanha intitulada “Está nos nossos corações”, com o objetivo de sensibilizar todos os que a elas recorrem para a Insuficiência Cardíaca, uma doença esquecida nestes tempos de pandemia. Porquê a insuficiência cardíaca? Porque a insuficiência cardíaca

atinge mais de 400 mil portugueses mas 1 em cada 3 pessoas confunde os seus sintomas com os sintomas normais relacionados com o envelhecimento, porque é a primeira causa de internamento nos maiores de 65 anos, porque mais de metade dos pacientes voltam a ser hospitali-

zados por insuficiência cardíaca e porque neste momento de pandemia, os doentes subestimam os seus sintomas, e consultam frequentemente o seu Médico.

Esta campanha terá cinco pilares, que se traduzem em cinco verbos:

INFORMAR:

1 vai ser dado a conhecer o que é a insuficiência cardíaca – uma doença crónica, que não se pode curar, mas que se pode controlar, na qual o músculo do coração não é capaz de bombear o sangue de forma adequada. Serão também explicados quais os seus sinais e sintomas, de modo a que todos os utentes possam detetar precocemente situações de doença e/ou do seu agravamento. Cansaço excessivo, falta de ar e pernas inchadas são alguns dos sintomas que poderão ser sentidos.

ACONSELHAR:

2 vai ser explicado com se pode prevenir a doença, promovendo comportamentos saudáveis, mas simultaneamente simples de adotar, por exemplo reduzindo o consumo de sal, aumentando o consumo de frutas e legumes, e aumentando a atividade física.

PREVENIR:

3 vão ser apresentados os fatores de risco para a insuficiência cardíaca – e em primeiro lugar surge a pressão arterial elevada, mas também o enfarte do miocárdio prévio (ataque cardíaco), o colesterol elevado, a diabetes para nomear apenas alguns. O conhecimento destes fatores de risco vai ajudar a evitá-los, ou se eles já tiverem presentes a controlá-los. A sua Farmácia pode ser uma grande ajuda para o ajudar a controlar, por exemplo, a pressão arterial, o colesterol, etc.

CUIDAR:

4 vai ser explicado a quem já sofre de insuficiência cardíaca como é importante tomar os medicamentos que lhe foram prescritos pelo seu Médico, de acordo com as suas indicações. A Farmácia poderá ajudar a tomar a medicação corretamente, e eventualmente poderá, em certos casos, preparar a medicação para um determinado período de tempo, de modo a reduzir as hipóteses de enganos e esquecimentos. Poderá também colocar todas as dúvidas que tem em relação aos seus medicamentos, aos eventuais efeitos secundários, etc.

PROTEGER:

5 vai ser dito a todos os que já sabem que sofrem de insuficiência cardíaca que não é por isso que não podem ter uma vida normal. Mas devem proteger o seu coração de mais agressões: com uma alimentação mais equilibrada, pobre em sal, rica em legumes e fruta, pão, cereais, peixe, carne de aves e azeite, com poucos líquidos e gorduras. Devem fazer exercício físico de forma regular, mas não agressiva (marcha, natação ou subir escadas).

E finalmente, mas não menos importante, vai ser lembrado que devemos todos monitorizar regularmente alguns parâmetros - o peso, a pressão arterial, o colesterol, o ritmo

cardíaco, por exemplo, de forma a detetar eventuais alterações precocemente. Estes serviços farmacêuticos e outros, como a preparação individual

izada da medicação e a consequente (ou melhor) adesão à terapêutica, são prestados à população Portuguesa pelas farmácias da Rede Elo Farma para ajudar os doentes a melho-

rar a sua saúde. Esperamos que no final do mês de maio, a insuficiência cardíaca seja uma doença um pouco menos esquecida, com a ajuda da sua Farmácia!



Bate, bate CORACÃO...

Dr.^a Julieta
Sanches
Presidente do
Conselho
de Administração
da Fenacerci

Um coração saudável é indispensável à vida. Disso parece que ninguém tem dúvidas, por muito mal informada que possa estar acerca das questões básicas da saúde. E nós, nas nossas organizações, que trabalhamos com pessoas que, por razões diversas, são propensas a incidentes coronários, sabemos bem a importância que tem um coração saudável. E é por isso que, em todas as dimensões de intervenção, procuramos que tudo o que tenha a ver com esta temática mereça uma intervenção prioritária.

A situação pandémica que vivemos fez com que muitas famílias adiassem o controlo regular da situação cardíaca dos seus familiares, com medo de que o recurso às consultas hospitalares pudesse pôr em causa a segurança dos seus familiares relativamente ao vírus covid-19. Em consequência disso, temos vindo a desenvolver campanhas de sensibilização junto das famílias, no sentido de não deixarem de cumprir com os rastreios necessários, que garantam que a situação não teve uma evolução negativa. Não é uma tarefa fácil, porque é preciso desconstruir medos que estão enraizados, mas tem sido feito um trabalho de informação e sensibilização que, a pouco e pouco, começou a dar frutos. E hoje temos uma grande parte das famílias devidamente sensibiliza-

das para cumprirem com as visitas de acompanhamento médico programadas, o que obviamente nos dá algumas garantias relativamente à evolução do quadro clínico dos clientes. Refira-se que, por razões associadas à situação de deficiência ou multideficiência, existem nas Cerci muitos clientes com situações do foro cardíaco complexas, que exigem atenção especial. Entendemos, por outro lado, que os rastreios das pessoas com deficiência intelectual e multideficiência devem ser alargados. É muito provável que tenhamos clientes nas nossas organizações que, apesar de assintomáticos, possam ter problemas que, tratados em tempo útil, são perfeitamente resolúveis, mas que, se descuidados, poderão degenerar em situações mais complicadas. Nessa medida, estamos disponíveis para assumir, eventualmente em parceria com a

Fundação Portuguesa de Cardiologia um Plano de Rastreio, aplicado a todas as nossas organizações a nível nacional, que possa funcionar simultaneamente como possibilidade de deteção de problemas, mas também como uma grande campanha de sensibilização para a importância que nos deve merecer o coração.

Nós costumamos dizer que para concretizar os objetivos do nosso trabalho, precisamos de gente de bom coração, isto é, de gente solidária, disponível para ajudar os outros e sobretudo, capaz de entender a importância da diferença nas Sociedades que se pretendem modernas. Mas a verdade é que ter bom coração, no sentido mais literário do termo, não chega, já que para a exigência de ajudar os outros, se exige um coração bom, isto é, um coração saudável, que nos dê força e energia para as du-

ras batalhas que temos que travar, pela igualdade de oportunidades e pelos direitos das pessoas com deficiência.

NA CERCI, QUEREMOS SER AMIGOS DO CORAÇÃO.

E nessa medida, assumimos o compromisso de tudo fazer para o comprovar. E daí o título deste artigo: *Bate, bate, coração*. Precisamos de um coração que bata forte, porque são muitos e complexos os desafios. Tudo o que pudermos fazer por isso, será sempre uma prioridade.

AS NOSSAS PREOCUPAÇÕES COM O CORAÇÃO PROJETAM-SE ESSENCIALMENTE EM TRÊS DIMENSÕES DISTINTAS:

1 A ALIMENTAÇÃO

No que concerne à alimentação, obviamente que parece estar tudo previsto. Mas não é bem assim. Temos problemas de obesidade que não são fáceis de gerir e as dietas alimentares traçadas são muitas vezes contrariadas, designadamente quando o controlo deixa de ser apertado.

2 O EXERCÍCIO FÍSICO

Quanto ao exercício físico, as possibilidades são muitas e são tendencialmente exploradas, mas nem sempre com os resultados que gostaríamos de obter.

3 O RASTREIO

Isto faz obviamente ressaltar a importância do acompanhamento clínico e designadamente do rastreio que é preciso assegurar. Um problema cardíaco detetado precocemente, pode ser a fronteira entre uma situação controlável e uma situação dramática. E nós temos clara consciência disso nas nossas organizações.

Mudanças Climáticas e Saúde Humana



Liselore Soares
Enfermeira
Delegação do
Algarve da FPC

Os efeitos do clima na saúde humana são multivariados e envolvem a interação entre as características do indivíduo e o ambiente que o rodeia.

Estes efeitos podem ser diretos, como sejam o caso do impacto resultante de episódios de calor ou do frio extremos, ou indiretos, como sucede com algumas doenças infecciosas e parasitárias (malária ou meningite, entre outras). A vulnerabilidade resultante da relação entre clima e saúde está, por sua vez, associada a vários determinantes da saúde como sejam as características fisiológicas, os comportamentos e/ou as condições socioeconómicas dos indivíduos. Assim, é importante conhecer de que modo o clima interage com a saúde, e utilizar esse conhecimento para a redução da vulnerabilidade e a identificação, em tempo útil, do risco.

Uma das implicações mais inquietantes da mudança climática é o seu impacto potencialmente devastador sobre a saúde humana. Segundo um relatório da Organização Mundial de Saúde (OMS): "Um clima mais quente e mais variável ameaça provocar a elevação da concentração de alguns poluentes no ar, o aumento da transmissão de doenças por água impura e por alimentos contaminados, o comprometimento da produção agrícola em alguns dos países menos desenvolvidos e o aumento dos perigos típicos dos climas extre-

mos". A OMS prevê que as mudanças de temperatura promoverão a propagação de doenças infecciosas. Muitas das doenças que mais mortes causam são extremamente sensíveis às variações do clima como temperatura e precipitações, incluindo a cólera e as doenças diarreicas, assim como doenças transmitidas por vetores como malária, dengue e outras infeções.

A mudança climática ameaça reduzir o ritmo, paralisar ou reverter o progresso atualmente alcançado pela comunidade mundial de saúde pública na luta contra muitas destas doenças. Além disso, um aumento nos eventos climáticos extremos, como inundações e secas, terá efeito devastador sobre a saúde, especialmente em pessoas que moram em comunidades mais sensíveis.

A mudança climática afetará todos que habitam o planeta, mas a OMS assegura que os efeitos serão mais trágicos para alguns do que para outros, afirmando que "os efeitos sobre a saúde serão desproporcionalmente maiores nas populações vulneráveis", o que inclui as crianças, os idosos e aqueles que já têm a saúde comprometida.

A Faculdade de Medicina de Lisboa foi palco para o maior congresso europeu realizado por estudantes de

medicina, no passado mês, dia 18, o **AIMS Meeting 2021**, o maior congresso europeu de estudantes de biomedicina, organizado pela Associação de Estudantes da Faculdade de Medicina de Lisboa. Estiveram presente de forma virtual, grandes especialistas internacionais, incluindo Jonathan Patz, um dos principais investigadores em saúde ambiental do mundo. Diretor do Instituto Global de Saúde, professor em Saúde e Ambiente na Universidade de Wisconsin-Madison e um dos autores principais na área da saúde dos relatórios do Painel Intergovernamental para as Alterações Climáticas. O investigador deixou o aviso: "As alterações climáticas são um problema de saúde e os sistemas de saúde têm de se preparar para os efeitos dos fenómenos climáticos extremos"; "O clima é uma multiplicador de riscos", Jonathan Patz sublinha que há um lado particularmente perverso nos efeitos do aquecimento global. "Os menos responsáveis pelo problema são os mais vulneráveis a riscos ambientais porque vivem em casas sem condições em zonas com risco de inundações, etc." Mas, acrescenta, "os ricos não sairão incólumes.

"Os pobres vão sofrer os primeiros impactos, mas a covid-19 prova que nenhum país está a salvo de uma crise."

Uma boa notícia é que foi lançado, no dia 4 de março, o Observatório Europeu para o Clima e a Saúde. Este observatório resulta de uma parceria entre a Comissão Europeia, a Agência Europeia do Ambiente e várias organizações europeias. Este organismo pretende melhorar a perceção e compreensão dos riscos para a saúde que decorrem das alterações climáticas. Quer ajudar também a antecipar e a limitar as ameaças à saúde do ser humano.

O Observatório surge no âmbito da adoção, por parte da Comissão Europeia, da nova Estratégia da União Europeia (UE) para a Adaptação às Alterações Climáticas. Peter Löffler, membro da Direção-Geral da Ação Climática (DG Clima), explica, que o principal objetivo da plataforma é dotar "todos os elementos relevantes da saúde pública, desde os decisores políticos até aos profissionais, com melhores conhecimentos e soluções para enfrentar os desafios de saúde das alterações climáticas".

REFERÊNCIAS:

- https://www.ipcc.ch/site/assets/uploads/2018/02/WGIIAR5-Chap11_FINAL.pdf
- https://visao.sapo.pt/visao_verde/clima/2021-03-18-quais-os-efeitos-das-alteracoes-climaticas-na-saude/
- <https://www.climateaction.org/news/coronavirus-the-immediate-effect-on-climate-change>
- <https://eurocid.mne.gov.pt/alteracoes-climaticas>
- <https://www.portugal.gov.pt/pt/gc22/area-de-governo/ambiente-e-acao-climatica>



IMPACTOS DAS ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS

Os impactos das alterações climáticas sobre a saúde podem ser complexos, pois em geral ocorrem de forma dispersa, direta ou indiretamente. Quando se fala nos impactos das alterações climáticas, tais como tempestades intensas, ondas de calor, secas, inundações e incêndios, não se pensa nos efeitos destes fenómenos extremos na saúde humana mas sim nos efeitos imediatos na população. No entanto, há cada vez mais estudos a alertarem para o facto das alterações climáticas poderem pôr em perigo a saúde, tanto física como mental, agora e no futuro, não só das pessoas que foram atingidas diretamente por um fenómeno extremo mas também das restantes.



INCÊNDIOS FLORESTAIS

Os incêndios florestais, um dos graves impactos devido ao aquecimento global, têm um efeito nefasto sobre a saúde das populações, nomeadamente crianças, idosos, doentes cardiovasculares, todos aqueles que sofrem de doenças respiratórias e os que, no terreno os combatem.

Os efeitos dos incêndios florestais sobre a saúde respiratória das populações são muito penalizadores, podendo levar mesmo à morte, sendo causa de processos inflamatórios de todo o aparelho respiratório, de infeções brônquicas e pulmonares e descompensação de doenças respiratórias pré-existentes. Especialmente vulneráveis, são os doentes com insuficiência respiratória crónica. Filipe Duarte Santos, especialista em alterações climáticas, considera que as mesmas estão a ter um grande impacto na saúde dos seres humanos, especialmente devido às ondas de calor que afetam, na sua maioria, as pessoas com mais idade e as pessoas com doenças cardiovasculares. O físico alerta, também, para os fogos florestais, dando o exemplo dos que assolaram Portugal em 2017, que são cada vez mais frequentes devido ao clima seco e às altas temperaturas.

POLUIÇÃO ATMOSFÉRICA

A poluição atmosférica, resultante da maior concentração de gases à superfície, tem um efeito direto na saúde da população, designadamente na população mais vulnerável, tais como asmáticos, idosos e crianças. No JAMA-Neurology, foi publicado um artigo com uma população com mais de 18.000 americanos com deficiência cognitiva onde foi encontrada uma forte ligação entre altos níveis de poluição do ar e um risco aumentado de desenvolver demência.

ONDAS DE CALOR

As ondas de calor, por exemplo, não só podem matar pessoas, principalmente idosos, crianças e pessoas com problemas de saúde, como também diminuem a capacidade de trabalho, o desempenho académico nas crianças e a qualidade do sono. Com temperaturas mais elevadas as pessoas de todas as idades desenvolverão alergias respiratórias, e aqueles que já têm alergias podem vir a piorar, tendo em conta que as plantas e as árvores respondem a um clima mais quente e libertam os seus alérgicos em mais lugares e por períodos mais longos. Importante referir, que num clima mais quente as doenças infecciosas transportadas por mosquitos e outros vetores também aumentam. Doenças como o dengue e a malária, de regiões tropicais, podem começar a estender-se a outros pontos do globo. As mudanças climáticas também colocam em risco a segurança dos alimentos e do abastecimento de água, devido à criação de organismos que causam intoxicação alimentar e contaminação microbiana da água potável.

As inundações extremas e furacões também podem gerar epidemias entre as populações atingida, pelo facto de poder vir a aumentar o risco de infeção.

COVID-19

Em tempos de isolamento social e quarentena, não podemos deixar de falar da covid-19. Apesar da redução de emissões e recuperação de sistemas naturais, ainda é preciso avaliar os impactos deste contexto sobre o clima. A pandemia mostrou como estamos mal preparados para alguns dos maiores riscos que enfrentaremos. Foram implementadas medidas urgentes por parte dos decisores para combater o avanço da pandemia Covid-19. Entretanto, não nos podemos esquecer dos problemas a longo prazo, como a mudança do clima.

A pandemia de Covid-19 foi o grande problema de 2020, sem dúvida, mas espera-se que, até o final de 2021, os efeitos das vacinas tenham sido ativados e falemos mais sobre o clima do que sobre o coronavírus.

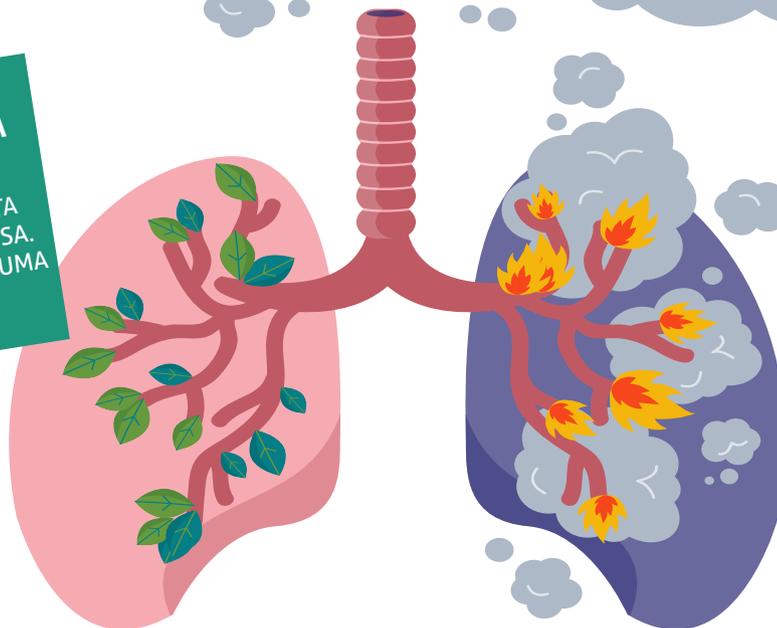
Apesar de todos os problemas, a pandemia deixa experiências. A primeira é de que a prevenção é a melhor escolha. Além disso, precisamos refletir sobre as doenças infecciosas que são provenientes da vida selvagem. Onde chegaremos com a combinação de mudança climática e destruição de habitats naturais?

Temos oportunidades para transformações no comportamento e na economia. Não é tempo de voltar ao antigo normal, mas sim pensar em transição para energias renováveis, cidades e infraestruturas sustentáveis e afins. O setor da saúde pode ter um papel central para ajudar as sociedades a adaptarem-se aos efeitos da mudança climática e aos riscos que esta representa para a saúde humana.

Não nos esqueçamos que o mundo tem um tempo limitado para agir de modo a evitar os piores efeitos das mudanças climáticas.

Por que raio é conveniente deixar de fumar?

ENCONTRE A SUA MOTIVAÇÃO
E VAI VER QUE CUSTA MENOS DO QUE PENSA. DEIXAR DE FUMAR É UMA MARAVILHA!



**Dr. José Reis
Ferreira**
Pneumologista

Deixem-me lá que apresente o autor destas linhas - médico de respiração (cuja clientela base são os fumadores: se pensasse mais nas conveniências, não convinha ao meu erário, convenhamos, que quem fuma deixasse de fumar!).

Deixar de fumar é, no entanto, a decisão que melhor pode servir este grupo, pois este é o maior risco conhecido para a saúde, hoje em dia. Vejamos se alinham comigo, com franqueza!

Que ganho eu em deixar de fumar? Para já poupa - saúde e uns cobres jeitosos! O coração ganha em ritmo mais certo, em melhor circulação, em suportar melhor o exercício, em evitar a angina de peito, sei lá! Mas também pode dar muito gozo. Pense bem! Só vai notar o prazer de deixar de cheirar a fumo, umas semanas depois! Vai dominar melhor os nervos (o tabaco parece acalmar, mas logo a seguir desequilibra o sistema ... e tem de voltar a fu-

mar, e assim sempre: bolas! é escravatura, essa dependência!) Vai tornar-se mais adepto da natureza e do clima, até porque tabaco=poluição (para si e para os outros). Vai ganhar gama de sabores, a sua boca vai adorar (cuidado, depois não desate a comer...). O físico também agradece: até pode praticar desporto fumando, mas se deixar, vai melhorar muito, só pode! Com o tempo, a pele vai também ter melhor fulgor e elasticidade (o make-up faz maravilhas a esconder mazelas, mas não para sempre). Chega, ou quer que lhe desenrole os benefícios essenciais para o bem-estar e a saúde, que ainda não enumerei? ...

E para além do coração, que outros órgãos ficam felizes sem fumo? Todos, mas mesmo todos os restantes! A respiração desde logo, as nossas avenidas de passagem do ar e de captação do oxigénio não gostam nada de ser alcatroadas ... Depois o sistema nervoso! Sofre imenso com a nicotina, o monóxido de

carbono, a cocaína, a erva e toda essa carga enorme de química que lhe pomos em cima, sem piedade! Desestabiliza-o e torna os nossos nervos frágeis, inseguros. Favorece mesmo a tristeza, a depressão e a revolta sem justificação. Mas o fumo, depois de absorvido, afeta todo o sistema, até chega aos órgãos da reprodução (diminui claramente a libido...) e à bexiga (principal causa externa do cancro, nesse sítio).

Os fumadores podem encontrar na pandemia uma janela de oportunidade/motivação para deixar de fumar? Claro! Já reparou que o tabaco diminui a imunidade para os vírus? Comprovado, vá ver na net!! As defesas do nosso organismo têm de ser reforçadas, senão começam constipações, bronquite, viroses, sem dúvida que aumenta a probabilidade das doenças transmissíveis. E aquela cena dos fumadores a tirarem a máscara para o pescoço, para puxarem umas passas? Arriscado, mesmo ...

CONSELHOS

Que conselhos deixaria a quem, à data de hoje, pretende deixar de fumar?

Não tenho estatuto para aconselhar, cada um deve pensar por si, mas fosse eu próprio e colocaria uma data bem clara na minha cabeça, para deixar de vez. Eu cá guardava essa data para mim, um segredo, procurava ajuda num médico (há imensos centros de saúde com consultas de apoio ao fumador que quer deixar e consultas gratuitas nos hospitais); lá pode mesmo consultar-se um psicólogo, dá para reforçar a motivação. Não cairia, por princípio, em trocar cigarros ou “ganzas” por cigarros eletrónicos com sabores, nem no tabaco aquecido. Isso de reduzir riscos é uma treta! Na maioria das vezes, gasta-se o dinheiro e, ao fim de passar a novidade, cai-se de novo no tabaco ou em consumo misto. Não resolve o problema, só o complica e faz desistir de MUDAR maus hábitos.

F3M: Programa Feel IT

Oferece apoio psicológico gratuito aos colaboradores e suas famílias

Promover o bem-estar e apoiar os colaboradores é o principal objetivo da F3M, empresa tecnológica que há quase 10 anos tem vindo a ser eleita como uma das melhores empresas para trabalhar em Portugal.



Através do programa Feel IT, lançado em março de 2021, a F3M oferece aos seus colaboradores e respetivas famílias apoio gratuito nas áreas jurídica, financeira, fiscal, psicológica e psicossocial. Esta é uma medida que pretende apoiar os colaboradores em plena era pandémica. Estes passam a ter acesso a sessões com especialistas e a uma linha telefónica para solicitar assistência e resolver diversas situações do dia a dia. Com esta iniciativa, a empresa reforça o apoio que tem dado à sua equipa, fomentando a saúde, o bem-estar e o equilíbrio entre a

vida pessoal e profissional.

Os colaboradores poderão assim esclarecer dúvidas e obter mais informações em relação a diversas situações da sua vida pessoal, ligadas, por exemplo, à educação das crianças, escolas e creches, subsídios e apoio a idosos. Poderão, ainda, resolver questões ligadas a conflitos conjugais, gestão do stress, contratos, multas, dívidas, IRS ou focadas no seu orçamento familiar.

Para o efeito, estará disponível, durante toda a semana e nas 24 horas do dia, uma linha telefónica de apoio que será atendida por um profissional qualificado que fará uma avaliação inicial da situação

e encaminhará o colaborador para a especialidade que procura. Após isso, o colaborador ou membro do seu agregado familiar terá acesso, por ano, até seis sessões de apoio com um especialista. As sessões poderão ser presenciais, telefónicas ou em formato virtual.

"A F3M sempre esteve ao lado das suas pessoas, mas, num momento como este, em que todos sentimos, de alguma forma, os efeitos nefastos da pandemia, é ainda mais importante reforçarmos o nosso apoio. Por isso, com este programa a que chamamos Feel IT, dando uma nova utilização a um conceito que criámos há alguns anos, queremos, acima

de tudo, promover o bem-estar, a saúde e a satisfação dos nossos colaboradores", refere a responsável pela Gestão de Pessoas na F3M, Anabela Silva Maia.

Considerada desde 2011 como uma das 100 Melhores Empresas para trabalhar, a F3M tem vindo a desenvolver, ao longo dos mais de 30 anos de atuação no mercado, um vasto conjunto de iniciativas que procuram assegurar as melhores condições de trabalho. Entre os vários benefícios proporcionados à equipa estão, por exemplo, o home office, a alternância de horários, day off no aniversário, seguro de saúde, incentivo à natalidade e prémio de parentalidade.

SOBRE A F3M

Fundada em 1987, a F3M é uma das maiores empresas portuguesas especializadas em Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC). Atua em todo o território nacional - com sede em Braga e presença em Aveiro, Lisboa e Portalegre - e conta com uma equipa multidisciplinar, composta por profissionais altamente qualificados.

A sua atividade está ligada à conceção, investigação, desenvolvimento, produção e implementação de software para mercados verticais (tais como Economia Social, Óticas, Têxtil e Saúde), complementando a sua oferta com o fornecimento de alguns dos principais ERP (Primavera e Sage), serviços de consultoria, formação certificada, soluções de infraestrutura TI e telecomunicações.

ANABELA SILVA MAIA

RESPONSÁVEL PELA GESTÃO DE PESSOAS



Em que medida o bem-estar físico e psicológico dos colaboradores é uma preocupação para a F3M?

Há vários anos que a F3M desenvolve iniciativas que visam contribuir para uma melhor qualidade de vida profissional e pessoal, desde massagens no local de trabalho, a *brunchs* saudáveis, seguro de saúde e incentivo à natalidade, entre outras. Esta atenção genuína que a F3M dá a este tema, impulsiona uma maior motivação da equipa, menor absentismo e presentismo e, conseqüentemente, uma maior produtividade. Além disso, reduz a taxa de *turnover* e aumenta a captação e retenção de talento. Mas, acima de tudo, faz da F3M uma empresa que tem nas pessoas o seu ativo mais valioso.

Já o era antes da pandemia ou a covid-19 aguçou essa preocupação?

A pandemia veio colocar questões com a saúde, segurança e bem-estar dos colaboradores no topo das prioridades da área de gestão de pessoas. Como em muitas outras empresas deparamo-nos com situações críticas em termos de saúde dos colaboradores e até dos seus familiares. Percebemos que tínhamos de passar a gerir cada pessoa como única, pois os enquadramentos pessoais e familiares eram muito distintos e diversificados. Percebemos que tínhamos que caminhar para a definição de políticas cada vez mais individualizadas e diferenciadoras. Durante todo o processo, a preocupação da F3M sempre foi proteger os seus colaboradores e as suas famílias em primeiro lugar. Depois conseguir manter a atividade da empresa através do *home office*, continuando a trabalhar em prol da motivação e envolvimento da equipa.

Qual o objetivo do programa agora lançado? Já houve muitos colaboradores a recorrerem?

O Feel IT prima por ser um serviço totalmente confidencial, direcionado tanto para o colaborador como o seu agregado familiar e disponível 365 dias por ano, 24/7. Tem como objetivo promover a saúde e o bem-estar da equipa, através de consultas de aconselhamento psicológico, psicossocial, financeiro e jurídico que podem ser realizadas por telefone, presencial, *online* ou por email. Este programa promove o equilíbrio da vida pessoal, profissional e familiar uma vez que, de forma rápida, anónima e personalizada, o colaborador pode ser apoiado e orientado em várias questões da sua vida. Lançado em março, o Feel IT teve um *feedback* muito positivo junto da equipa e conta com uma taxa de utilização de 20%.

PEDRO FRAGA

CEO



Como avaliam a relação entre a introdução de programas como o Feel IT e a produtividade/satisfação/motivação dos colaboradores?

Como parte integrante do salário emocional, os programas de apoio ao colaborador levam a uma maior satisfação o que, por sua vez, se traduz num maior comprometimento da equipa, proporcionando um ambiente mais saudável, mais criativo e com colaboradores mais disponíveis e motivados.

Quanto vale um colaborador saudável e feliz?

Não tem preço! A F3M desenvolve a sua política de Gestão de Pessoas tendo como objetivo o desenvolvimento de profissionais de excelência, nunca esquecendo que faz parte da sua responsabilidade como empresa e como parte integrante na comunidade, a criação de bons cidadãos e boas pessoas.

Proporcionar condições de trabalho, qualidade de vida profissional, equilíbrio entre as vertentes pessoal e profissional, saúde, bem-estar e até lazer, faz parte de toda a estratégia da F3M para que no final do dia, naquela reunião geral ou naquela festa vejamos os nossos colaboradores com um grande sorriso e unidos em equipa.

CRISTIANA MOREIRA

COLABORADORA



Considera que este tipo de programas de promoção do bem-estar físico e psicológico dos trabalhadores se reflete de forma positiva na motivação e produtividade dos mesmos?

Parece-lhe importante, sobretudo dado o atual contexto pandémico?

Sim, sem dúvida. Penso que todos nós, "F3Mers", devemos usar e abusar do programa, pois é uma ferramenta que nos pode ajudar a ter uma vida mais equilibrada e a fazer melhores escolhas na nossa vida. A situação pandémica veio acender uma série de rastos e o programa Feel IT pode apagar alguns. Neste contexto particular, considero que o apoio psicológico é muito importante, pois o desgaste após um ano de clausura é notório. Muitos de nós estão em casa há mais de um ano, as linhas que separam o que é privado ou profissional são demasiado tênues – o lar, o escritório e a escola vivem todos à mesma mesa – a falta de contacto com os outros começa a deixar marcas e cada vez mais ouvimos histórias de *burnout*.

Que aspetos mais valoriza na cultura da sua entidade empregadora e que valores reconhece à F3M enquanto empresa recorrentemente eleita como uma das 100 Melhores Empresas para se trabalhar?

A humanidade. Há uma preocupação real com as pessoas, com o seu bem-estar, e isso está refletido nas ações que a empresa toma. Da fruta fresca ao apoio psicológico, passando pelas campanhas de voluntariado na comunidade, a F3M procura constantemente o envolvimento e a coesão dos seus colaboradores.

Fundação Portuguesa De Cardiologia

Lança plataforma imersiva para assinalar “Maio, mês do coração”

Fundação Portuguesa de Cardiologia (FPC) vai promover, pela primeira vez na sua história, as comemorações do mês de maio em formato digital. Para tal, vai ser lançada uma plataforma imersiva “Maio no Coração”, através da qual a FPC vai realizar atividades para profissionais de saúde, e população em geral, e onde vai partilhar informação útil sobre a temática das doenças cardiovasculares.

O acesso à plataforma “Maio no Coração” vai estar disponível já a partir do dia 1 de maio e estão já agendados vários eventos, nomeadamente a já conhecida Ses-

são Solene da FPC, no dia 3 de maio, onde serão apresentados os resultados de um estudo sobre Covid-19 e onde será dada a conhecer a campanha de Maio, Mês do Coração.

Para os dias 13 e 14 de maio está também marcado um Summit para profissionais de saúde, com foco na temática da Covid-19 e o seu impacto no coração e na atividade física. Esta iniciativa é exclusiva para profissionais de saúde, estando sujeita a uma inscrição prévia numa área específica da plataforma.

“A pandemia de Covid-19 obrigou à reestruturação de vários

setores de atividade e mudou a forma como as pessoas interagem entre si e, neste sentido, a Fundação Portuguesa de Cardiologia não podia deixar passar mais um ano sem marcar aquele que é o mês mais importante em termos de sensibilização para as doenças cardiovasculares. Assim, acreditamos que, este ano, vamos conseguir ultrapassar este desafio e reunir num espaço virtual as principais atividades que costumávamos realizar em formato presencial e continuar a fazer a diferença na vida das pessoas”, salienta Manuel Oliveira Carageta, presidente da Fundação Portuguesa de Cardiologia. “Este será um espaço inovador,

onde as pessoas vão poder consultar informação extremamente útil sobre as doenças cardiovasculares. Vamos trazer também diversas novidades e convidamos, por isso, todas as pessoas a estarem atentas à nova plataforma para acompanharem as atividades que preparámos para todo o mês de maio”, conclui.



Visite a plataforma em www.maionocoracao.pt

fundação portuguesa de cardiologia

DOENÇAS
CARDIOVASCULARES

maio no
coração

13 e 14 maio de 2021

DOENÇAS CARDIOVASCULARES

SUMMIT 13 e 14 maio

SUMMIT 13 e 14 maio

BEM-VINDO AO
MAIO NO CORAÇÃO

ENTRAR

A HIPERTENSÃO É O PRINCIPAL FATOR DE RISCO PARA A MORTALIDADE¹ – É ALTURA DE AGIR

“ Avô, eu gosto tanto de ti...
por isso toma a tua medicação
para a tensão arterial ”

#Porquesim

#Tomeasuamedicação



A hipertensão aumenta o risco
de AVC e Enfarte do Miocárdio²



Para se proteger tome
a sua medicação todos os dias²

TOME A SUA MEDICAÇÃO

