



Saúde

SAÚDE
38 Anos
1982-2020

N.º 10 **Janeiro > Março 2021**
PUBLICAÇÃO TRIMESTRAL | GRATUITA

O que é um AVC?

- 13 Um AVC é uma doença do cérebro que acontece quando o sangue numa artéria cerebral é interrompido (AVC isquémico) ou se espalha, quando uma artéria do cérebro se rompe (AVC hemorrágico).

Do outro lado da Pandemia

- 20 Mais de um ano iniciado em Pandemia com muitos fatores nefastos a prejudicarem a saúde colectiva.

Hormonas e controlo do peso

16

Serenar após o Covid

- 22 Vivemos por estes anos uma provação intensa. Naturalmente e dada a natureza humana, necessitamos de a compreender, de a explicar, de encontrar origens e direcções

ÍNDICE

N.º 10 **Janeiro > Março 2021**
PUBLICAÇÃO TRIMESTRAL | GRATUITA

Índice e Ficha Técnica.....	3
Editorial Dr. António José Henriques	4
Cultura Amuletos guardiões do corpo PhD António Delgado	6
Gestão Os outros também somos nós Henrique Alves Henriques.....	10
Saúde Farmácia Alves Qualidade de vida e um sono reparador Dra. Sofia Lourenço Silva	11
Saúde Neurologia O que é um AVC? MD e PhD Isabel Lestro Henriques	13
Academia H Saúde Covid-19 – O empurrão na formação à distância Dr. Francisco Gonçalves	14
Saúde Patologia Clínica Hormonas e controlo do peso Dra. Ivone Mirpuri	16
Saúde Nutrição A alimentação saudável também tem mimos Dra. Maria Gama	18
Saúde Medicina Geral e Familiar Do outro lado da Pandemia Dra. Fátima Lorvão	20
Saúde Psicologia Serenar após o Covid Dra. Carla Ferreira	22
Gestão RH A Formação é o caminho para o Sucesso Dra. Raquel Estevão	24
Evento O dia 8 de Março no Grupo H	26
Pessoas & Animais A paixão pelos tubarões Rae du Plessis	28
Especialidades Médicas, Terapias e contactos	33

Todas as imagens são propriedade da Tower elephant | A publicação não respeita as regras do A090 no entanto cada autor é livre de o respeitar ou não.

FICHA TÉCNICA

Director: António José Rodrigues Henriques

N.º de Registo: 127210

Propriedade: Grupo H Saúde - Policlínica Central da Benedita S.A.
NIF- 501348786; Entrecolumnas, Unip. NIF-507269543 - 86,11%;

Presidente do Conselho de Administração: Dr. António José Rodrigues Henriques; Vogal: Dr. Nuno Miguel Alves Henriques;

Registado na ERS - Entidade Reguladora da Saúde com n.º E111471

Sede do Editor: Avenida Estados Unidos da América, n.º72,
8.º Dto, 1700-158- Lisboa

Tiragem: 5000 exemplares

Distribuição: Gratuita

Impressão: Relgráfica, Artes Gráficas Lda, Benedita, Alcobaca,
2475-011 Algarão

Gabinete de Comunicação e Relações Públicas:

Henrique Alves Henriques

Colaboradores na edição:

Dr. António José Henriques | Henrique Alves Henriques

Dra. Sofia Lourenço Silva | PhD António Delgado

MD e PhD Isabel Lestro Henriques | Dr. Francisco Gonçalves

Dra. Ivone Mirpuri | Dra. Maria Gama | Dra. Fátima Lorvão

Dra. Carla Ferreira | Dra. Raquel Estevão | Rae du Plessis

Sede da Redacção: Tower elephant, Lda - Rua Palmira Bastos, 7,
7.ºA, 2810-268 Almada

e.mail: redacao.revistasauדהoje@gmail.com

Gabinete de Imagem: Dots of Light, Lda

Publicidade e Marketing: Media Style/ mediastyle.ca@gmail.com

Periodicidade: Trimestral

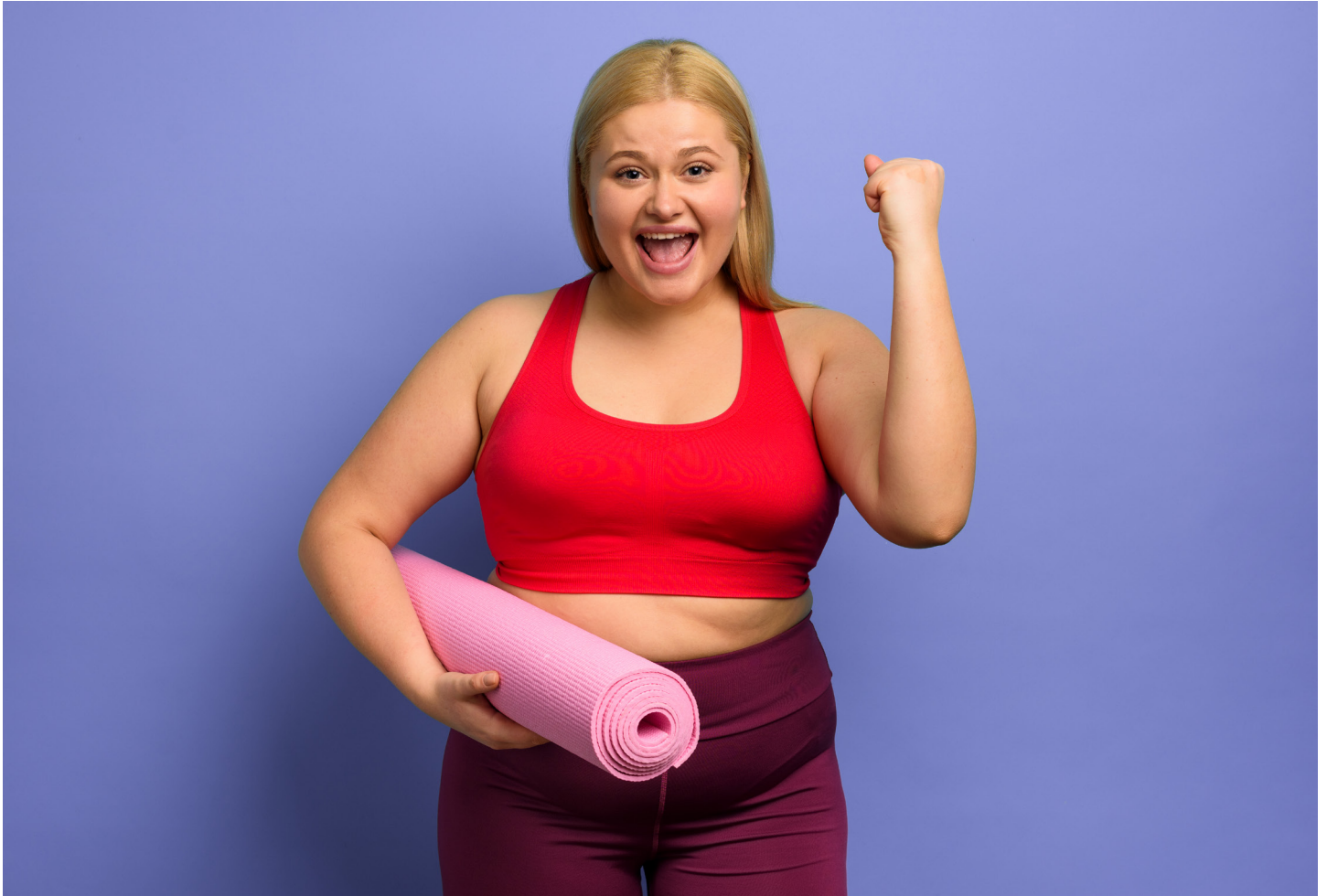
ESTATUTO EDITORIAL

A publicação periódica Grupo H Saúde adota claramente um estatuto editorial que abordará temas sobre saúde destinados aos utentes e público geral, com o objectivo de informar sobre a temática da saúde/sua prevenção/novas técnicas clínicas e inclui o compromisso de assegurar o respeito pelos princípios deontológicos e pela ética profissional dos jornalistas/médicos/opinion makers, assim como pela boa fé dos leitores.



Dra. Ivone Mirpuri

Médica Patologista Clínica especialista em Modulação Hormonal | Certificação em Medicina Anti-Envelhecimento pelo CENEGENICS, Las Vegas | Especialista em Medicina Anti-Envelhecimento e Modulação Hormonal pela WOSAAM e International Hormone Society



Hormonas e controlo do peso

Haverá uma forma ideal de perder peso para cada um?

Sim, claramente e dado que a obesidade e o excesso de peso dependem de múltiplos factores, temos de “ajustar” o programa a cada indivíduo.

Estão na génese da obesidade/excesso de peso, factores genéticos, metabólicos, ambientais e comportamentais. Devido à génese multifactorial, a idade, o sexo e o metabolismo têm muita importância. Sem termos em conta os cinco pilares fundamentais para a manutenção da nossa

saúde não teremos um corpo são numa mente sã.

Estes pilares são:

- A nutrição, fundamental (e eu atrever-me-ia a dizer que o mais importante de todos, pois nenhum dos outros poderá funcionar bem sem este pressuposto);
- O exercício físico (adaptado à condição física da pessoa e à idade, e objectivos pretendidos);
- A suplementação alimentar (dado que os alimentos não conferem tudo o que deveriam dar-nos);
- A modulação hormonal (que faz A

diferença, sobretudo em idades a partir dos 40 anos);

- A mudança dos estilos de vida, onde o sono desempenha um papel fundamental.

O stress é um factor primordial pois elevará a insulina e o cortisol, o que provoca uma diminuição da secreção de todas as outras hormonas, inclusivamente da melatonina e da Hormona de crescimento, que estão na relação inversa com esta hormona.

Por isso o sono é importante. Durante o sono o corpo está a desenvolver inúmeros

processos metabólicos, e não está “em descanso”. Estarmos acordados, fará com que tenhamos mais fome e levará ao consumo de alimentos num período de todo desejável. E alimentos de má qualidade dado o estímulo da insulina, que consequentemente levará à “compulsão” por hidratos de carbono “maus”.

Tal como referi, os 5 pilares de que falei, são igualmente importantes para emagrecer e mantermos o peso ideal. Todos estão interligados. Não podemos ter boas hormonas sem bons nutrientes. Mesmo que as hormonas em falta sejam corrigidas, se não tiver vitaminas, minerais e substractos necessários ao seu funcionamento, não só não estamos a fazer nada de bom, como eventualmente a fazer “mal” ao utente. Daí que o equilíbrio hormonal, ou melhor dizendo a “modulação hormonal” que consiste em otimizar as nossas hormonas dependa destes cinco pilares.

Muitas vezes me perguntam se é mais difícil para uma mulher perder peso e porquê. O equilíbrio e a modulação hormonais são fundamentais num programa de perda de peso. Algo está mal, decerto, entre a alimentação e as hormonas, passando pelos estilos de vida. Há que verificar todos os pilares, e corrigir o que estiver mal. Suplementar adequadamente com o que for necessário, e estimular muitas vezes indirectamente o corpo, sem necessidade de recorrer a hormonas o que só fazemos nos mais velhos, quando o corpo já não pode ser estimulado, pois não as produz.

Nas mulheres eu diria que sim, é mais difícil, dada a complexidade hormonal e a “cascata” de regulação que isto implica, pois mexer numa hormona, implica ter o conhecimento da interrelação entre todas e de como este equilíbrio é fundamental.

As hormonas desempenham um papel fundamental na nossa saúde, e sem o seu equilíbrio gera-se a doença. Não são elas que fazem “mal”, mas o desequilíbrio entre elas. Por exemplo: a mulher mais velha, está sempre em dominância estrogénica, pois perde toda a sua

Haverá uma forma ideal de perder peso para cada um?

Sim, claramente e dado que a obesidade e o excesso de peso dependem de múltiplos factores, temos de “ajustar” o programa a cada indivíduo.

progesterona, que é diurética, e apenas vai baixando os seus níveis de estradiol. Sobretudo no excesso de peso o estradiol está sempre elevado, pela conversão no tecido adiposo da androstenediona, produzida na glândula supra-renal em estradiol. Por isso ao começarem a perder as hormonas as mulheres “alargam”, engordam e ficam “Balzaquianas” com as mamas maiores. Esta dominância estrogénica não é de todo saudável, pois este desequilíbrio entre o estradiol e a progesterona gera patologia mamária e uterina.

Enfim, tudo está relacionado, podendo eu dar mil e um exemplos.

No homem, o equilíbrio é mais rapidamente alcançado do que numa mulher, mas o objectivo em ambos os casos é alcançável, desde que o utente esteja motivado. Por isso também, há que ter tempo para explicar todos estes factores e como é importante ter em conta os cinco pilares para o alcance do objectivo pretendido. Como costume dizer, não podemos dizer ao utente que “não pode

fazer isto ou aquilo”. Só vivemos uma vida e não deve ser de sacrifício. Penso eu.

Mas se eu lhe explicar PORQUE não gostava que ele fizesse, isso, o que vai acontecer, e explicar exactamente tudo, a pessoa motiva-se e fará tudo bem sem qualquer sacrifício. E se fizer tudo direitinho em 2-3 meses o objectivo está cumprido e a motivação levará a manter o programa de vida saudável, que o fará manter o peso.

As hormonas são fundamentais para a manutenção da nossa saúde e do nosso peso. Eu não trato crianças, por isso falarei apenas da idade adulta, depois da puberdade pelo menos.

Todo o equilíbrio hormonal é fundamental como vimos. São hormonas importantes no controlo do peso...todas. Mais especificamente, o cortisol e a insulina (daqui a importância do controlo do stress e do sono), os estrogénios e a progesterona (daqui a importância da preparação da menopausa e tratamento hormonal na menopausa, se possível), da tiróide, em qualquer idade, mas perceber que não se dá tiróide para perder peso, aliás não se dá nenhuma hormona para perder peso, mas para manter a saúde e consequentemente o peso. A hipofunção tiroideia associada à idade (por falta de secreção da TSH, menos número de receptores, mais fraca conversão da T4 em T3) só é responsável por 4-5 kg, do excesso de peso corporal. Não pelos 20-30 que muitas vezes a pessoa tem a mais e por isso temos de ter em conta muitos factores e os genéticos.

Outras hormonas fundamentais na manutenção do nosso peso, são a testosterona e a hormona de crescimento.

Não esquecer a importância da água que devemos beber e a sua qualidade e a elevadíssima importância da disrupção endócrina na génese da obesidade e da doença na nossa sociedade.

Todos os programas de controlo de excesso de peso, começam por elucidar MUITO BEM o utente sobre a disrupção endócrina, que é um tema sobre o qual já falámos num número anterior desta revista ■