



# Saúde

SAÚDE  
38 Anos  
1982-2020

**Nº 6** janeiro > março 2020  
PUBLICAÇÃO TRIMESTRAL | GRATUITA

## O processamento<sup>10</sup> mental da Covid-19

### Novas regras para cumprir pela saúde de todos

- <sup>15</sup> Numa altura em que as regras mudaram e o risco aumentou, pois já não estamos confinados, é determinante manter as regras que irão ser explicadas no artigo.

### Não leve o vírus para casa

- <sup>17</sup> Saiba que cuidados deve ter depois de ir às compras, passear o cão ou quando regressa do seu dia de trabalho.

### Medicina Dentária Pós-Pandemia

- <sup>22</sup> A nível nacional foram estipuladas uma série de medidas rigorosas entre a Ordem dos Médicos Dentistas, a DGS e o Ministério de Saúde que visam diminuir o risco de contágio

20

**Grande Entrevista**  
Dra. Sofia Lourenço Silva



# ÍNDICE

N.º 6 **janeiro > março 2020**  
PUBLICAÇÃO TRIMESTRAL | GRATUITA

|                                                                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Índice e Ficha Técnica .....                                                                                                  | 3  |
| Editorial   Dr. António José Henriques .....                                                                                  | 4  |
| Cultura   <b>Notas sobre o ar e a saúde pública: Os cemitérios no Séc. XIX</b>   PhD António Delgado .....                    | 6  |
| Gestão   <b>O Grupo h Saúde continua ao seu lado</b>   Henrique Alves Henriques.....                                          | 8  |
| Saúde   Psicologia   <b>O Processo Mental da Covid-19</b>   Dra. Carla Ferreira .....                                         | 10 |
| Saúde   Medicina Geral e Familiar   <b>Pandemia: Novas regras para cumprir pela saúde de todos</b>   Dra. Fátima Lorrão ..... | 15 |
| Saúde   SSTSA   <b>Covid-19. Não leve o vírus para casa</b>   Liliana Ribeiro .....                                           | 17 |
| <b>Grande Entrevista</b>   Dra. Sofia Lourenço Silva, Colaboradora da Farmácia Alves .....                                    | 20 |
| Saúde   Estomatologia   <b>Medicina Dentária Pós-Pandemia</b>   Dr. João Cardigos .....                                       | 22 |
| Saúde   Farmácia Alves   <b>A Farmácia Alves e a Covid-19</b>   Dra. Sofia Lourenço Silva .....                               | 23 |
| Patologia Clínica   <b>Disruptores Endócrinos</b>   Dra. Ivone Mirpuri .....                                                  | 24 |
| Saúde   Dermatologia   <b>O cancro de pele. O mais frequente de todos os cancros</b>   Dr. César Martins .....                | 28 |
| Pessoas & Animais   <b>Os nossos animais em tempo de pandemia</b> .....                                                       | 30 |
| <b>Breves</b> .....                                                                                                           | 32 |
| <b>Especialidades Médicas, Terapias e contactos</b> .....                                                                     | 33 |

Todas as imagens são propriedade da TowerElephant / 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; Entrecolunas, 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 E11471

**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 Algarve

**Gabinete de Comunicação e Relações Públicas:**

Henrique Alves Henriques

**Colaboradores na edição:**

Dr. António José Henriques | PhD António Delgado

Henrique Alves Henriques | Dra. Sofia Lourenço Silva

Dra. Fátima Lorrão | Dra. Carla Ferreira | Dr. César Martins

Dra. Ivone Mirpuri | Dr. João Cardigos | Liliana Ribeiro

**Sede da Redacção:** TowerElephant, Lda - Rua Palmira Bastos, 7,

7.º A, 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 adopta 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

# Disruptores Endócrinos

Vivemos num mundo tóxico onde os chamados disruptores endócrinos interferem com o normal funcionamento das nossas hormonas. Sou médica há mais de 34 anos. Os últimos mais de dez anos da minha carreira profissional foram dedicados à Modulação Hormonal e Medicina Anti-Envelhecimento. E muita coisa mudou nestes últimos dez anos. Podemos constatar isto verificando o que nos rodeia, e o que vemos hoje nas consultas que não víamos há dez anos atrás. Eu via a menopausa aparecer aos 50 anos, e hoje vejo que cada vez mais cedo a mulher entra em menopausa. A maioria que me chega está na década dos 40 e algumas até mais cedo, mesmo sem perturbação genética como é o caso da Síndrome do X frágil, uma das causas da menopausa precoce. A puberdade e a menarca (início da primeira menstruação) eram comuns no meu tempo aos 14 anos e no da minha avó aos 16 anos. Agora vemos meninas de 8-10 anos a menstruarem. O cancro tornou-se uma “epidemia”. Alguns deles são 4 vezes mais comuns do que há 50 anos atrás, como os cancros de testículo, mama, próstata ou tireóide. Em 1900, o cancro não constava da lista de “doenças comuns” nos EUA, e o Enfarto Agudo do Miocárdio foi descrito pela primeira vez em 1933 na literatura médica por um médico americano Paul Dudley White. E em 1960, 30 anos depois, doenças cardiovasculares e cancro são a primeira e segunda causa de morte no mundo ocidental. O que mudou? A industrialização da alimentação, a agricultura, o boom do pós-guerra, a utilização da “pílula”, a emancipação das mulheres, e a necessidade de consumir tudo mais facilmente preparado, processado. O uso de plásticos teve o seu maior desenvolvimento durante este período também. As empresas petroquímicas no pós guerra em 1945, desenvolveram-se imenso e sempre com mais e novos produtos no mercado. Começámos a criar mais e mais disruptores endócrinos. E o plástico é sem dúvida o maior disruptor endócrino, pois podemos considerar que estamos na “era do plástico”. E todos os disruptores endócrinos nos vão matando lenta e silenciosamente.

## Disruptores Endócrinos que são?

As hormonas são como vimos mensageiros químicos, secretados principalmente pelas glândulas, que chegam às células onde actuam em receptores, “viajando” através da corrente sanguínea.

Elas controlam como vimos todas as funções do nosso corpo: a pressão arterial, os batimentos cardíacos, o açúcar no

sangue, a fertilidade, a função imunológica, o nosso humor e emoções, a nossa qualidade de sono, o nosso teor de água, o nosso nível de cálcio, a água que bebemos, a urina que excretamos ... todas as funções metabólicas destinadas a manter-nos saudáveis são controladas pelo sistema hormonal.

As hormonas dizem às células o que fazer, ligando-se a receptores específicos nessas células.

É como uma chave numa fechadura: a hormona A encaixa no receptor para a hormona A, e a hormona B, não se encaixará nesse mesmo receptor.

EDCs (Endocrine Disrupting Chemicals) são produtos químicos que podem imitar a forma da hormona e podem actuar no receptor em vez da hormona.

Os disruptores endócrinos ao ligarem-se ao receptor da hormona podem imitar o seu

feito, ou bloqueá-lo e originar processos anómalos. Isto pode levar a consequências muito graves à nossa saúde por interferência hormonal.

## **O plástico é o disruptor endócrino principal**

Isto porque tem em sua composição substâncias semelhantes ao estradiol, como o bisfenol A (BPA), que assim actua no receptor do estradiol, interferindo com o seu normal funcionamento.

Substâncias como o Bisfenol A, que actuam de forma semelhante ao estradiol e podem ocupar o seu receptor nas células são chamadas de xeno estrogénios.

O plástico e xenoestrogénios podem ser encontrados em várias coisas que usamos na nossa vida diária. O revestimento das latas (BPA), Plásticos, “Fragrances”, Detergentes, Perfumes, Champôs, Sabonetes, Pesticidas, Insecticidas, Herbicidas, Produtos químicos de limpeza a seco, Panelas antiaderentes (químicos perfluoretados), Produtos de higiene pessoal, Metais, Químicos industriais, Medicamentos farmacêuticos, Hormonas não bioidênticas...

Mesmo sem o BPA, os plásticos têm na composição outros EDC como formaldeído, ftalatos, benzeno, dioxina e cloreto de vinil, entre outros. Na verdade, existem mais de 100.000 EDC já conhecidos, e podemos encontrá-los por toda parte.

O nosso corpo tem cerca de 200 produtos tóxicos em cada momento e eles podem perturbar o nosso sistema endocrinológico.

E se pensarmos que pequenas doses não nos afetam, e apenas grandes doses podem ser um problema, não poderíamos estar mais errados, dados os efeitos acumulativos dos diferentes tóxicos que temos concomitantemente.

Comece desde já a recusar sacos de plástico e a reutilizar os que já tem. Use de preferência sacos de pano. Um saco de plástico está em média 12 minutos nas nossas mãos e permanecerá eternamente na natureza destruindo-a.

**“Comece desde já a recusar sacos de plástico e a reutilizar os que já tem. Use de preferência sacos de pano”**

Os impactos negativos na nossa saúde são observados assistindo-se assim a imensas alterações consequentemente.

A fertilidade diminuiu em 50% nos últimos 50 anos, devido não apenas à baixa qualidade do esperma, mas também devido à endometriose, síndrome dos ovários poliquísticos, abortos.

As anormalidades do trato reprodutivo masculino e feminino duplicaram nos últimos 50 anos. Casos de intersexualidade ou genitália ambígua são cada vez mais frequentes. São situações em que ao nascimento não sabemos se se trata de rapaz ou rapariga.

Alterações entre as relações de hormona masculina/hormona feminina, entre os sexos, faz-nos ver de forma crescente homens com corpos efeminados e a mulheres com corpos e traços masculinizados.

Também obesidade, diabetes e problemas cardíacos aumentam a cada ano. Uma em cada 5 crianças nos EUA é obesa e 1/10 adultos é obeso. A diabetes aumentou mais de 5% ao ano em alguns países.

Costumávamos classificar a diabetes tipo 2 como uma “doença de início em adultos”, e agora vemos crianças com 5 anos com diabetes tipo 2.

A doença cardíaca e o cancro são as duas causas mais frequente de morte no mundo civilizado, o que significa em países onde há mais disruptores endócrinos.

A puberdade precoce é outro problema. As primeiras menstruações apareciam no tempo das nossas avós aos 16 anos e hoje em dia vemos meninas de 8 e 9 anos a menstruarem! Estamos a esquecer-nos do que é “normal”. E a puberdade precoce está ligada a alguns problemas sérios, como problemas psicológicos, depressão, baixa estatura e mais cancro de mama.

Também o cancro, por baixa dos nossos sistemas imunitários é um problema que cada dia nos preocupa mais. Cancros de mama, próstata, tireóide e pâncreas estão entre os mais frequentes nas populações ditas “civilizadas”. O cancro do testículo aumentou cerca de 400% desde 1943 e é o tumor mais frequente entre adultos jovens.

## **FACTORES DE RISCO PARA O CANCRO DO TESTÍCULO**

Testículos que não desceram, pênis pequenos e distância anogenital reduzida. E nós podemos causar tudo isso em animais de laboratório usando ftalatos, um dos componentes dos plásticos. Parece existir uma ligação direta.

Também laboratorialmente podemos ligar a asma ao bisfenol A, outro componente do plástico. E assistimos a muito mais problemas cognitivos, comportamentais e outros problemas no desenvolvimento do cérebro. Déficit de Atenção e Hiperatividade é uma “doença” que eu não estudei quando estava na universidade. É uma doença “nova”. As crianças estão a ser cada vez mais medicadas com todas as perturbações que daí advirão.

E o risco maior é durante o desenvolvimento pré-natal e pós-natal imediato, quando os órgãos e o sistema neurológico se estão a desenvolver. Poderíamos dizer que o maior perigo se encontra no recém nascido. Eles têm no seu corpo centenas/milhares de produtos químicos. Embora uma determinada dose de um produto químico disruptivo possa não afetar significativamente a mãe adulta, a mesma dose pode causar danos substanciais num feto em desenvolvimento. Estudos de amostras de sangue do cordão umbilical de recém nascidos mostram a presença de BPA e ftalatos.

Os produtos químicos estão associados a doenças do fígado, infertilidade, cromossomopatias fetais, entre outras.



**“Pense em deixar um Mundo melhor para as gerações futuras. O futuro da humanidade encontra-se em risco. Há que agir já”**

E 9 em cada 10 americanos têm BPA no sangue. Há estudos que referem que 99% das mulheres grávidas estudadas tinham PFC (produtos químicos Perfluorinados utilizados em painéis antiaderentes) e PBDE (polibrominated diphenyl eters, utilizados em retardadores de fogo) no sangue!

Não devemos esquecer a ameaça que os plásticos representam para a humanidade. Alguns especialistas afirmam que em menos de 200 anos a humanidade pode ser extinta.

### **De onde vêm os disruptores endócrinos (EDCs)?**

Eles podem vir de qualquer lugar. Da comida que comemos, da água que bebemos, do ar que respiramos, da pele, da mãe para o feto através da placenta...

Os produtos que usamos diariamente podem conter EDCs: plásticos, móveis, revestimentos, papel, copos e latas (são revestidas por substância que contém Bisfenol A (BPA))

### **ENTRE OS TÓXICOS QUÍMICOS MAIS COMUNS TEMOS:**

- Formaldeído- presente nas carpetes, tintas, lâ de vidro, cerveja, vinho, colas sintéticas, vernizes e outros polimentos, cosméticos, shampoos, pasta de dentes e elixires bucais, etc;

- Compostos organo-cloretos- Presentes nos pesticidas, solventes de gorduras, resinas de plásticos (PVC, polivícloro; PCB, policloreto-bifenil, ambos potentes carcinogénicos usados em materiais plásticos e equipamentos eléctricos);
- Penta-cloro-fenol- proibido para uso doméstico mas com permissão na indústria e utilizado para revestimentos de madeira, colas, tintas e impregnações de cabedal.

São inúmeros os poluentes e tóxicos com que contactamos diariamente. Estão cerca de 120.000 já identificados, pelo que é inevitável a nossa exposição diária a eles.

Fiquei muito surpreendida ao descobrir que os pacotes de chá e recibos de “papel” contêm plástico. Os recibos de papel térmico comumente usados em mercearias e restaurantes têm o papel comumente revestido com substância que contém BPA para poder ser impresso.

E mais uma vez relembrar que a comida é a maior fonte de produtos químicos talvez, no nosso corpo, pois no processo de armazenamento, transporte, cozinhamento e processamento do alimento, mesmo no utensílio utilizado para ser cozinhado, se libertam substâncias que entrarão na nossa circulação. Todos estes produtos químicos terão um impacto nos receptores, secreção, transporte e metabolismo das nossas hormonas.

Comer e beber de latas aumenta a exposição ao BPA em até 1600%.

Até mesmo a água, a “fonte da vida”, pode ser um cocktail tóxico se for engarrafada e exposta ao calor. Um único copo de água da torneira pode conter mais de 2500 diferentes contaminantes químicos. A “fonte da vida” está a matar-nos como uma epidemia silenciosa.

Um bom filtro de água pode reduzir a exposição ao chumbo na água potável. O chumbo é muito tóxico para o cérebro e pode levar à perda de QI e danos cerebrais irreversíveis.

Mas mesmo a utilização de um “bom” filtro não vai retirar “todos” os tóxicos eventuais. Deve ser efectuada uma limpeza de manutenção para que não sejam fontes de outros problemas, como bactérias indesejáveis.

Sobretudo a grávida deveria pensar nisto, pois é o único momento em que pode alterar as condições de formação do seu bebé, que ficará formado para o resto da sua vida.

As mulheres grávidas deveriam estar bem elucidadas sobre este problema e ter ainda mais cuidados. Mas ninguém as esclarece e a grande maioria nem pensa nisto.

Somos todos responsáveis e, portanto devemos agir ■



## O que podemos fazer?

- *Verifique os rótulos e evite produtos que contenham EDCs que conheça (vai ser difícil, pois são milhares, e se existe rótulo, a grande maioria das vezes são diminutos, com letras tão pequenas que não as conseguimos ler e incompreensíveis para a população em geral).*
- *Coma alimentos orgânicos e não processados. A minha regra de ouro, a número 1. Alimentos processados são todos aqueles que já passaram por um processo de alteração. Exemplo é ir a uma loja de produtos naturais, onde observa meia dúzia de alimentos naturais, crus, e depois tem uma imensidão de "pacotes de...". E tudo o que está dentro de "pacotes" já sofreu processo de alteração. Como por exemplo as bolachas de água e sal (um nome enganador para um alimento processado, havendo quem acredite que é de água e sal maioritariamente), as bolachas de milho, sem glúten, a soja quase toda geneticamente modificada, as carnes processadas (fiambres, etc), as gelatinas 0 %, os alimentos sem gorduras, açúcares, os iogurtes armazenados nas embalagens de plástico e todos os outros que estão em plástico, que é poroso e liberta substâncias químicas para o alimento, etc... imagine TUDO o que tem de ter estabilizante, aditivo, conservante, para se manter num "pacote" e ser conservado. E imagine que além destes aditivos e estabilizantes e conservantes, tem mais mil e um disruptores endócrinos que se libertaram durante o processo do transporte e armazenamento do pacote onde está inserido e da máquina onde foi processado.*
- *Faça um esforço para proteger sua família e os seus filhos contra produtos de risco (por exemplo, brinquedos de plástico).*
- *Seja mais atento durante a gravidez*
- *Limite seus resíduos de plástico para garantir que as toxinas não sejam libertadas.*
- *Reduza a utilização de plástico na sua vida*
- *Leis que obriguem a testes rigorosos de todos os produtos antes de entrarem no mercado seriam úteis e ajudariam a reduzir a nossa exposição.*
- *Mas muitas vezes, estes estudos efectuados e testes desenvolvidos, não reflectem o que acontecerá num futuro próximo, dado não serem na maioria dos casos estudos efectuados a longo prazo, e onde não podemos ter em consideração os efeitos cumulativos como já referido atrás.*
- *É muitas vezes a verificação empírica que nos elucida.*
- *Precisamos de uma reacção política, pra tentar "travar" o que já se está a passar. Talvez seja tarde demais para mudar o rumo à história da humanidade mas temos de continuar a tentar para que deixemos um legado válido às gerações futuras.*
- *É impossível saber se há ftalatos nos chinelos que usamos, PBDE no controle remoto da nossa TV, BPA nos produtos odontológicos utilizados pelo seu dentista.*
- *Alguns especialistas acreditam que em 200 anos a espécie humana pode ser extinta. E 200 anos não é nada. Pense nos seus filhos e nos netos deles.*
- *Pense em deixar um Mundo melhor para as gerações futuras. O futuro da humanidade encontra-se em risco. Há que agir já. E talvez já seja tarde demais. Não temos o direito de matar a natureza e consequentemente a humanidade. E essa mudança está nas nossas mãos e nas nossas consciências.*

