



Saúde

SAÚDE
40 Anos
1982-2022

N.º 14 Janeiro > Março 2022
PUBLICAÇÃO TRIMESTRAL | GRATUITA

Um doente é muito mais 14 do que a sua doença renal A perspectiva do Centro Médico de Diálise da Benedita



Dor articular

- 16 O corpo humano tem cerca de 400 articulações, estas permitem mobilidade e flexibilidade, mas são também potenciais fontes de dores.

A anorexia

- 18 A anorexia é uma doença psicológica grave, que se infiltra nos corpos de jovens, que almejam atingir uma espécie de perfeição.

Tratamento da ansiedade e depressão com aminoácidos

- 22 Começando por aprender a diferenciar a ansiedade da depressão.

ÍNDICE

N.º 14 **Janeiro > Março 2022**
PUBLICAÇÃO TRIMESTRAL | GRATUITA

Índice e Ficha Técnica.....	3
Editorial Dr. António José Henriques	4
Cultura Solidariedade e saúde, a ajuda aos outros PhD António Delgado	6
Gestão O melhor do tempo é ter tempo Henrique Alves Henriques.....	10
Saúde Fisioterapia Terapia por Ondas de Choque Dra. Rita Brito	11
Exercício Físico Qual a importância do exercício físico em pessoas com cancro? Pedro Machado	12
Saúde Diálise Um doente é muito mais do que a sua doença renal Enf.ª Ana Rita Santos	14
Saúde Farmácia Alves Dor articular Dra. Sofia Lourenço Silva	16
Saúde Psicologia A anorexia Dra. Carla Ferreira	18
Academia H Saúde Obrigado pelo “novo normal” Dr. Francisco Gonçalves	20
Saúde Patologia Clínica Tratamento da ansiedade e depressão com aminoácidos Dra. Ivone Mirpuri	22
Saúde Segurança e Higiene no Trabalho Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho. O que é? Cláudio Rodrigues	27
Saúde Ortodontia A importância da correcção da posição dentária Dra. Joana Cunha	28
Saúde Nutrição 5 sugestões a pôr em prática numa refeição com amigos Dra. Maria Gama	30
Pessoas & Animais Sobre o amor e outras histórias Catarina Faria	32
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, Alcobça,
2475-011 Algarão

Gabinete de Comunicação e Relações Públicas:

Henrique Alves Henriques

Colaboradores na edição:

Dr. António José Henriques | Henrique Alves Henriques

PhD António Delgado | Dra. Rita Brito | Pedro Machado

Enf.ª Ana Rita Santos | Dra. Sofia Lourenço Silva | Dra. Carla Ferreira

Dr. Francisco Gonçalves | Dra. Ivone Mirpuri | Cláudio Rodrigues

Dra. Joana Cunha | Dra. Maria Gama | Catarina Faria

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



Tratamento da ansiedade e depressão com aminoácidos

Resolvi escrever um pouco sobre este tema, dada a elevada quantidade de pessoas que sofrem destes problemas.

Vamos em primeiro lugar diferenciar a ansiedade da depressão.

Todos nós em algum momento da nossa vida já sentimos ansiedade. Ela está ligada a uma sensação de “stress”, de incapacidade ou receio de que algo corra mal, de expectativa, e tem sempre ou na maioria das vezes associados sinais de “excitação” como batimentos cardíacos acelerados, respiração mais ofegante, sudoreção e rubor da pele. São estímulos “simpáticos” desencadeados pelo sistema nervoso simpático.

Já na depressão, o que acontece é a inércia, fadiga, falta de vontade de viver, falta de esperança em tudo.

Para o diagnóstico de depressão clínica, pelo menos cinco dos nove sintomas abaixo devem estar presentes por duas semanas ou mais, na maioria das vezes, quase todos os dias.

- Humor deprimido
- Nível reduzido de interesse ou prazer em atividades, que antes nos eram prazerosas
- Perda ou ganho considerável de peso ou apetite
- Insónia ou sono excessivo. Comportamento agitado ou lento
- Fadiga ou energia diminuída

- Pensamentos de inutilidade ou culpa
- Capacidade reduzida de pensar ou se concentrar
- Pensamentos frequentes de suicídio ou morte, ou tentativas de suicídio.

Facto é que a ansiedade e a depressão andam muitas vezes ligadas e as causas orgânicas de uma e de outra são semelhantes, e é sobre estas causas “bioquímicas” que eu quero alertar, para que não se medique facilmente o utente com ansiolíticos/ antidepressivos, pois é muito fácil medicar, mas muito difícil depois ele largar esse tipo de substâncias que inibem o seu corpo da produção de neurotransmissores essenciais e a longo prazo, estão associadas a problemas

vários como a maior incidência de doenças neurológicas, falta de sono, memória e concentração, falta de libido, tendência para engordar, necessidade constante de mudar e aumentar medicação, flacidez de pele, dependência e comportamentos por vezes desajustados que levam a uma sociedade doente, governos doentes, gestões doentes e a um Mundo pior para as gerações futuras.

E se mal controladas/medicadas o perigo eminente de suicídio por desinibição da acção é real, (como já eu aprendera na faculdade) e seria bom verificar uma estatística dos suicidas que estavam medicados.

Tudo isto entre muitas outras complicações como o aumento da incidência do carcinoma da mama com alguns antidepressivos como a paroxetina, por exemplo.

Mas a realidade com que nos deparamos é infelizmente esta: por exemplo, uma mulher está na menopausa e não dorme - neste caso em vez de se iniciar a terapêutica de compensação hormonal que ajudaria na prevenção de tantas doenças como Alzheimer, risco cardiovascular, osteoporose, etc, é medicada com ansiolíticos/ antidepressivos, chegando a estar medicada com mais de 3 substâncias simultaneamente.

Não sou psiquiatra, e muitas pessoas necessitarão de facto de medicação, as que sofrem de depressão major, que é caracterizada por ser persistente e poder interferir significativamente nos pensamentos, comportamento, humor, atividade e saúde física de um indivíduo.

No entanto, a maioria certamente não precisa de receber esta "carga", e este artigo é exactamente para chamar a atenção ao possível tratamento das ansiedades e depressões com aminoácidos. Pelo menos é um alerta para se pensar que existe esta possibilidade na ansiedade/depressão de causa orgânica, e tentar numa primeira fase, obviando a todos os riscos futuros se avançarmos logo para uma terapêutica pesada e plurimedicamentosa.

Existem outros factores predisponentes além dos níveis reduzidos dos neurotransmissores por via bioquímica,

“Todos nós em algum momento da nossa vida já sentimos ansiedade. Ela está ligada a uma sensação de “stress”, de incapacidade ou receio de que algo corra mal.”

incluindo uma predisposição genética e desequilíbrios hormonais. Há também evidências de que a estrutura do próprio cérebro pode ser alterada na depressão, especialmente o hipocampo, embora poucos estudos tenham sido realizados sobre o tratamento eficaz para essas alterações. Outros factores que podem contribuir para a depressão incluem stress oxidativo, que pode causar destruição da membrana celular e do DNA no cérebro, inflamação, e hiperatividade do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA).

Um desequilíbrio de neurotransmissores pode causar depressão, ansiedade, ataques de pânico, insónia, intestino irritável, distúrbios alimentares, fibromialgia, obsessões, compulsões, disfunção adrenal, dor crónica, enxaqueca e até morte precoce.

Há ainda a considerar o facto de que a ansiedade e a depressão são queixas constantes quando temos desequilíbrios hormonais e por este motivo todos os médicos deveriam compreender que por detrás de uma ansiedade/depressão, pode estar, não só um desequilíbrio hormonal, mas também carências nutricionais como aminoácidos e oligoelementos fundamentais para que os nossos neurotransmissores funcionem bem.

Todas as hormonas e especialmente o estradiol, a progesterona, a dehidroepiandrosterona

(DHEA), a hormona do Crescimento (HGH), a hormona tiroideia, são necessárias para que o nosso equilíbrio emocional seja preservado.

Num número anterior já falei sobre de que modo a função tiroideia está implicada neste problema. Mas todas as outras hormonas têm um peso importante, sendo que vulgarmente observamos um quadro e tendência depressiva na menopausa e andropausa, por falta das hormonas sexuais. E tudo passa com a terapêutica hormonal. Na menopausa a mulher não dorme, está depressiva. E vulgarmente porque não dorme, vai procurar ajuda e chega polimedicada, sendo que não exagerarei se afirmar que cerca de 70% que procuram ajuda pela menopausa, estavam medicadas com ansiolíticos e antidepressivos.

Para não me alongar muito, vou dar especial enfoque à terapêutica com aminoácidos no tratamento da ansiedade/depressão.

Consideram-se três as vias para se instalar a ansiedade:

1. A via bioquímica, é derivada de má "dieta", má digestão e absorção, o que levará a carência de aminoácidos que são precursores dos nossos neurotransmissores. Esta via é completamente "fisiológica" e não "psicológica". A nossa dieta, a quantidade de proteína ingerida, o tracto digestivo e os níveis de stress, podem causar anormalidades nos aminoácidos precursores do GABA, serotonina, dopamina, norepinefrina e epinefrina. Se tivermos problemas gastrointestinais (GI), como por exemplo, com as enzimas pancreáticas, não vamos "quebrar" as proteínas ingeridas, em aminoácidos, para serem absorvidos. Nestas situações tomar enzimas digestivas, betaína ou mesmo glutamina para reparação das células intestinais, seria um bom complemento.
2. A vida "stressante" de todos os dias, com elevação do cortisol, que levará a "depleção" de todas as nossas hormonas se não corrigida
3. A via psicogénica, onde temos por exemplo incluídas as crianças negligenciadas e abusadas, situações traumáticas, doenças graves físicas, levando a uma forma negativa de ver o mundo, sem esperança, criando personalidades "ansiosas", em que qualquer trigger social, mental ou físico,



ponto 2, vai levar a uma fisiologia de “foge/luta ou congela”, criando o pânico, que pela ligação ao intestino comunicará também com o ponto 1, sendo que assim todas as vias estão interconectadas.

As pessoas ansiosas estão sempre preocupadas. Acham que nada vai correr conforme desejado, corre sempre tudo mal, imaginando o pior cenário possível sempre, para cada situação, evitando situações que pensam que podem ser perigosas. Têm assim percepção negativa de situações que são completamente inofensivas para a maioria das pessoas. A ansiedade é ao fim e ao cabo um problema de “percepção” da realidade.

Temos de saber de onde vêm os neurotransmissores, a sua via bioquímica de formação, os cofactores das enzimas que catalisam as reacções e sem os quais também, estas não se dão.

E são quatro os principais neurotransmissores que intervêm na ansiedade e depressão, levando a personalidades agitadas, insónia, apatia e fadiga: Serotonina, GABA, Dopamina, Norepinefrina.

Serotonina

todas as pessoas já ouviram falar em serotonina, o neurotransmissor responsável pela nossa sensação de serenidade, calma e segurança.

A sua falta, conduz à depressão, insónia, ansiedade, craving por açúcares, sensação compulsiva de ingestão de hidratos de carbono.

A serotonina é formada a partir do L-triptofano, que se converte em 5HTP, através de uma enzima a triptofano hidroxilase que necessita de ferro e oxigénio.

O 5HTP depois é convertido em Serotonina por uma enzima a 5HTP descarboxilase, que necessita de vitamina B6, activada a P-5-P. Logo percebemos que uma pessoa carenciada em B6 não formará bem a serotonina. E a vitamina B6 é cofactor de muitas outras reacções no corpo, inclusivamente de outros neurotransmissores como veremos. Então mais valia dar B6 e melhorar esta produção em caso de carência do que inibidores da recaptção de serotonina, antidepressivos utilizados habitualmente para a depressão

e ansiedade, pois em muitas situações os sintomas se misturam .

Lembrar que 90% da serotonina é formada no intestino. Ao analisarmos os ácidos orgânicos urinários, uma elevação de ácido 5-hidroxi-indol-acético (5HIAA), o metabolito de excreção da Serotonina pode significar uma irritação GI.

O magnésio é importante para a formação da serotonina, inibindo simultaneamente a libertação de norepinefrina e dopamina. Também baixa o nível de cortisol na supra-renal. Ajuda muita a aliviar a ansiedade

Gaba- ácido gama aminobutírico

o GABA é um aminoácido e um neurotransmissor. O nosso calmante natural. Uma deficiência do mesmo causa ansiedade e a suplementação geralmente diminui a ansiedade. Se usarmos mais de 5 gramas ao dia pode causar ansiedade, logo não é aconselhável. Usamos geralmente até 3 gramas/dia.

O magnésio treonato e taurato atravessam a barreira hematoencefálica e interagem com

os receptores do GABA potenciando a sua acção calmante.

GABA, taurina e glicina, são aminoácidos e neurotransmissores inibitórios.

A L-teanina, é um aminoácido que eleva os níveis de GABA e de serotonina e alivia o stress e sintomas relacionados com a ansiedade.

A taurina promove a libertação do GABA e também ajuda.

Lembrar que o glutamato é um neurotransmissor excitatório, e por isso a relação GABA/Glutamato deve ser elevada para aliviar a ansiedade.

Ao tomarmos P-5-P (vitamina B6 activada) teremos mais GABA e menos glutamato.

Temos pois que os aminoácidos (AA), glicina, taurina e GABA são neurotransmissores inibitórios. Afectam a via bioquímica da ansiedade.

A glicina estimula o GABA e inibe os efeitos da norepinefrina estimulante.

Eleva a serotonina, melhora o sono, opõe a libertação da norepinefrina, e ajuda a diminuir a ansiedade, e o TOC (Transtorno Obsessivo compulsivo).

Muito útil também para os ataques de pânico, se dada logo no início. Ao início do ataque colocar 2 gr em pó debaixo da língua e deixar dissolver. Pode repetir de 5 em 5 mn até 20 gramas se necessário. Geralmente em 15 mn pára o ataque de pânico.

Os ataques de pânico têm muitas vezes origem na via psicogénica de Foge/luta e a glicina baixa o sistema simpático. Se a glicina estiver baixa, ...mais ansiedade.

Catecolaminas (L-Dopa, Dopamina, norepinefrina e epinefrina)

Também secretadas na supra-renal onde são denominadas de hormonas e aqui de neurotransmissores. A epinefrina na supra-renal é também denominada de adrenalina e a norepinefrina de noradrenalina.

É a partir da Fenilalanina que a tirosina se forma, e este aminoácido é o precursor de todas as catecolaminas.

“Temos de saber de onde vêm os neurotransmissores, a sua via bioquímica de formação, os cofactores das enzimas que catalisam as reacções e sem os quais também, estas não se dão.”

Dopamina

Motiva-nos para a recompensa e prazer. A lutar por comida, água e sexo e fugir do perigo. A sua falta, gera sensação de incapacidade para alcançar prazer, para lidar com o stress e torna as pessoas apáticas.

O excesso de dopamina leva a sensação de preocupação pelas rotinas diárias, ansiedade, medo sem razão aparente e terror se em níveis muito elevados.

Mais uma vez recordo que a “saúde” é alcançada apenas em estado de equilíbrio.

Não desejamos níveis baixos, nem elevados de nenhum componente deste equilíbrio que tem uma linha de separação muito tênue e frágil entre a normalidade e o patológico.

Para analisar este neurotransmissor devemos ter o doseamento da L-Tirosina e da fenilalanina que são os precursores das catecolaminas.

Os produtos de degradação também ajudam a clarificar o estado do paciente. Neste caso o Ácido Homovanílico na urina (HVA).

Norepinefrina

a deficiência deste neurotransmissor leva a deficit de atenção/Foco. A baixo rendimento no estudo. A diminuição do prazer pela vida, a ansiedade e a depressão. A baixa da tensão arterial, dificuldade na perda de peso, pálpebras descaídas.

O metabolito urinário é o Ácido Vanilmandélico (VMA), que assim estará também diminuído. Nestes casos a tirosina, B6, cobre e vitamina C, podem ajudar.

Mas não “adivinhar”. Deve-se analisar os metabolitos para bem se actuar.

A norepinefrina metaboliza em epinefrina e o metabolito derivado desta é a MHPG (3-metoxi-4-hidroxifenilglicol).

Como testamos os neurotransmissores

- No plasma, a análise do aminoacidograma fornece a indicação dos aminoácidos precursores dos nossos neurotransmissores. Esta análise permite ver a estabilidade dos últimos 3 meses. Temos de ter atenção que alguns laboratórios não nos dão os precursores que precisamos de analisar designadamente o triptofano e a fenilalanina.
- Na urina com a análises dos derivados do metabolismo dos nossos neurotransmissores determinando os ácidos orgânicos urinários. Sobretudo útil para a dopamina e norepinefrina, através da análise do HVA e do VMA. Atenção que ao pedir os ácidos orgânicos na urina alguns laboratórios também não fornecem estes derivados
- Determinação dos neurotransmissores nas plaquetas do sangue, muito correlacionado com os níveis cerebrais. A nível de investigação é o que se utiliza.
- Analisando os aminoácidos e os neurotransmissores estamos a analisar a parte bioquímica da génese da ansiedade/depressão.

Assim resumindo, pois este é um artigo generalista, recomendo que se analise e se trate, não se trate sem analisar, pois como disse é tênue a linha de separação entre o estado de equilíbrio e o patológico, nestas matérias.

Tratamento (linhas gerais):

- Boa alimentação, exercício físico, estilos de vida saudável e suplementação com multivitamínico e multimineral, para que os cofactores sejam supridos.
- Não advogo a utilização de muito tempo, e antes, bem elucidar o utente da importância da boa alimentação, pilar fundamental para o alcance e manutenção de um estado de saúde.
- Verificar o equilíbrio hormonal e corrigir.
- Suplementação específica com GABA, se indicada e sempre vigiada para não causarmos pior efeito.
- Lembrar a importância da Vitamina B6, (cofactor muito importante da conversão do triptofano em serotonina, DOPA em Dopamina, Glutamato em



“A ansiedade pode ser curada e mudar a sua vida.”

GABA), e das vitaminas B(s) no geral, Magnésio (taurato ou treonato) e da Vitamina C, importante na via das catecolaminas.

Só as vitaminas B12 e a C em excesso são eliminadas naturalmente pelo nosso corpo. Daí que é importante não se “encharcar” em vitaminas, pois o que se pretende é o equilíbrio e muitas vezes less is more, como correntemente digo.

Relembro as causas da via bioquímica para a gênese da ansiedade/depressão:

- Dieta não equilibrada; Problemas GI que levam a má absorção e digestão;
- Deficiência de proteínas. As proteínas são compostas por aminoácidos. 99% dos nossos neurotransmissores são aminoácidos. Logo se carentes vamos ter repercussões;
- Deficiências de vitaminas e minerais.

Hoje muitos se centram nos macronutrientes (prótidos, lipídeos e glúcidos), esquecendo os micronutrientes (oligoelementos e vitaminas). A disrupção dos neurotransmissores e dos seus receptores pela disrupção tóxica constante a que estamos sujeitos (já escrevi anteriormente nesta revista sobre este assunto):

- Inflamação;
- Hipertireoidismo;
- Stress crónico;
- Hipoglicemia que pode também gerar um ataque de pânico.

Recordar que a via não bioquímica, que leva ao

comprometimento de todo o equilíbrio entre o sistema nervoso simpático e o parassimpático, inicia-se geralmente na infância por negligência ou abuso da criança, situações traumáticas, que fragiliza a nossa crença numa sociedade boa e permanentemente nos faz sentir em stress, vendo perigo em tudo e sem integração natural em meios sociais.

Não esquecer a via do “stress diário” (dead lines, trânsito, mil e-mails e chamadas para responder, que eleva o cortisol, e muito cortisol compromete a digestão não absorvendo os AA e nutrientes, e entramos na via Bioquímica. Não podemos diferenciar o medo real do perceptivo. Tanto sentimos stress se tivermos um leão atrás de nós como se um chefe nos grite furioso.

Nestas situações o coração pode começar a bater depressa, a suar, e a sentirmo-nos ansiosos, pela via do Flight/fight/freeze, que leva ao pânico depois à ansiedade. O cortisol aumenta muito e pode estar sistematicamente elevado. O nosso sistema nervoso simpático está estimulado.

Nestas situações pode ser benéfico:

- Ashwagandha, que baixa deveras o cortisol e pode causar pois efeito adverso;
- Vitamina B5 que ajuda a supra renal;
- Magnésio;
- Aterramento;
- Meditação e yoga;
- AA glicina e arginina diminuem o cortisol.

Não gosto de dar arginina, aliás não utilizo secretagogos. A arginina pode precipitar os

“ataques” de herpes. A ansiedade e o stress estão muito interligados. A via bioquímica precisa de tratamento químico. Não se resolve com psicoterapia.

O que fazer para tratar a parte física e mental da ansiedade

Apesar de tudo o que falámos, é muito importante ser acompanhado por um médico que perceba da possibilidade da via bioquímica, a investigue e trate. O aminoacidograma e análise dos ácidos orgânicos na urina vão dar ideia da serotonina, GABA, dopamina e norepinefrina.

É importante:

- Começar psicoterapia;
- Limitar cafeína;
- Estilo de vida saudável, com dieta equilibrada e exercício físico regular;
- Aprender a relaxar-ateramento, yoga, meditação;
- Inspirações profundas ao longo do dia para estimular o parassimpático- Inspirar até 4, manter até 4 e expirar em até 8. Respirações 4-4-8 a cada 15 m;
- Acupuntura que estimula o parassimpático;
- Massagens, banhos quentes, banhos de floresta (contacto com a natureza)

E eu poria ainda um outro componente: a “fé”. O acreditar em algo superior que nos ajuda a superar todas as dificuldades. Algo que está dentro de nós. Mas em que temos de acreditar para sentir a força que nos pode dar. A falta de fé é o componente espiritual da ansiedade. Acreditar em algo superior, em nós próprios (autoconfiança) ou na natureza. Ter “fé” é muito importante. Se tivermos fé em algo, a nossa cura será mais cedo, rápida e completa

A ansiedade envolve, corpo, mente e espírito. Não é uma doença genética que vai ficar connosco para sempre. Comece hoje a sua mudança com pequenos passos, iniciando a sua mudança pela via bioquímica.

Se tiver ataques de pânico pode fazer glicina. Não tente tudo ao mesmo tempo para não ser mais uma fonte de stress, e prejudicar mesmo a situação clínica ■