

as suas dúvidas*

{ PERGUNTA + RESPOSTA }

TODOS OS MESES OS NOSSOS ESPECIALISTAS RESPONDEM ÀS SUAS QUESTÕES. Partilhe-as connosco através do email consultorio.prevenir@plotcontent.com



«POR QUE SERÁ QUE DE VEZ EM QUANDO A MINHA PÁLPEBRA TREME?»

O tremor palpebral é comum e, como regra, não constitui razão para alarme. Não é mais do que uma câibra, idêntica à sentida por um atleta. O músculo da pálpebra é muito fino e delicado e, em situações de cansaço visual ou fadiga geral, pode tremer. Como regra, este tipo de tremor passa sozinho mas o repouso e um suplemento rico em magnésio pode ajudar. Se existir uma necessidade de usar óculos ou os óculos atuais não estiverem corretos, poderá ser útil uma reavaliação pelo médico oftalmologista.



DR. LUÍS GOUVEIA ANDRADE
Médico oftalmologista no Hospital Cuf Infante Santo



PROF.ª DRA. ANA SERRÃO NETO
Médica pediatra, coordenadora do Centro da Criança do Hospital Cuf Descobertas

«O meu filho não gosta de fruta nem de vegetais»

Ofereça desde cedo verduras e fruta, de forma variada, pois isso ajudará a educar o paladar do seu filho, criando hábitos e rotinas, evite ter em casa alimentos pouco saudáveis e adote as seguintes estratégias:

★ Leve-o ao mercado tradicional, em vez das grandes superfícies comerciais onde existem muitos alimentos aliciantes pouco saudáveis (guloseimas, fritos) e a tentação é maior. Permita que o seu filho mexa na fruta e nos legumes e deixe-o participar na confeção destes alimentos.
★ Seja persistente e criativa. Este tipo de alimentos tem uma grande variedade de cores, texturas e formas de confeção. Experimente oferecê-los crus – inteiros ou ralados – ou cozinhados. Faça formas e desenhos. A criança deve experimentar diversas vezes o mesmo alimento até decidir gostar ou não gostar.

★ Não o obrigue a comer todo o tipo de legumes e frutos – se o seu filho já come alface, espinafres, tomate e agrião não fique a batalhar com ele por não comer brócolos.
★ Não gratifique ou castigue, nem negocie com comida. Reforçar comida com comida ou permitir trocas com outros alimentos ou doces, não é saudável nem correto, perpetuando maus hábitos.



DR. FERNANDO MAGALHÃES
Psicólogo clínico no Centro Clínico e Educacional da Boavista

«É POSSÍVEL MUDAR DE PERSONALIDADE DEPOIS DOS 50?»

A personalidade é constituída por padrões consistentes de comportamentos, sentimentos e pensamentos, construída pelas crenças aprendidas através das experiências de vida e influenciada por vários fatores (cultura, família, escola, meio social, genética). Ainda que o tempo possa “enraizar” certas convicções e que alguns padrões comportamentais existam desde o nascimento, há uma boa margem em que é possível trabalhar uma mudança. Todavia, há diferentes teorias sobre a personalidade que diferem sobre o grau em que as pessoas são capazes de mudar. Acredito que podemos aperfeiçoar-nos em qualquer altura da vida. Podemos mudar para comportamentos e hábitos mais úteis e que nos façam mais felizes através de muita persistência e prática; a terapia centrada em esquemas de Young ou mesmo a terapia cognitiva de Beck demonstram eficácia nesse sentido. A mudança depende de expectativas realistas e congruentes com as do terapeuta, da aceitação da ansiedade que isso acarreta e da utilização numa terapia de três componentes, usando estratégias para mudança do pensamento, emoção e comportamento. É essencial compreender as regras que uma pessoa utiliza às quais se adaptam técnicas específicas, como corrigir erros de lógica ou colocar as coisas em perspetiva, que num processo de terapia conduzem à mudança.

consultório *



PROF.ª DRA. MARIA AUGUSTA SOARES
Professora na Faculdade de Farmácia da Universidade de Lisboa

«Os medicamentos contra a hipertensão são para toda a vida?»

A hipertensão não dá sintomas mas constitui um risco de doenças cardiovasculares (insuficiência cardíaca, angina de peito, enfarte do miocárdio e trombozes cerebrais), sendo por isso fundamental o seu controlo, mantendo valores baixos durante toda a vida.

O tratamento depende dos valores de pressão arterial e dos riscos cardiovasculares de cada doente e exige a associação de cuidados gerais (restrição de sal, atividade física, controlo do peso) e medicamentos. O doente pode começar com um ou dois medicamentos, associados sempre aos cuidados gerais sendo visíveis os efeitos ao fim de quatro semanas. Caso a pressão arterial esteja nos valores pretendidos pelo médico, o tratamento deve ser mantido durante toda a vida, pois qualquer alteração refletir-se-á na subida da pressão arterial. Deve respeitar a hora da toma e no caso de esquecimento, deve tomar logo que se lembre, a menos que esteja próxima a hora da toma seguinte. Se sentir sinais de hipotensão quando se levanta bruscamente deve referir ao médico para que ele ajuste a dose dos medicamentos. Dado que há medicamentos que podem elevar a pressão arterial e reduzir o efeito dos antihipertensores, não deve tomar medicamentos sem ter a certeza que não interferem com os valores da pressão arterial, podendo informar-se com o seu farmacêutico ou médico.



**DRA. PAULA
QUIRINO**
Médica
dermatologista
especialista
em patologia
do cabelo



«OS PRODUTOS PROTETORES DE CALOR PROTEGEM MESMO O CABELO?»

A cutícula, que é a camada mais externa da haste capilar, protege o córtex das escovagens e lavagens e confere brilho, resistência e flexibilidade.

O cabelo vai sendo progressivamente danificado pelo meio ambiente (radiação ultravioleta), envelhecimento e procedimentos cosméticos (descolorações, colorações, permanentes, alisamentos). Daí que modelar com secador e/ou prancha frequentemente deve ser evitado. Os agentes protetores incluem óleos vegetais, ceras, lecitina, derivados da lanolina (efeito filme), hidrolisados proteicos (queratina, seda, colagénio, soja, trigo); compostos de amónio quaternário (polímeros) e os silicões (dimeticone, ciclometicone, amodimeticone). Os silicões recobrem a haste capilar com uma fina camada protetora que lhe confere luminosidade e brilho sem causar um efeito tão "pesado" como as ceras e/ou óleos. Tais ingredientes conferem de facto uma proteção mecânica às agressões físicas a que os cabelos são submetidos evitando, dentro do possível, que se tornem ásperos, secos, baços, quebradiços, espigados. A sua utilização recomenda-se e são eficazes. Um cabelo danificado não pode ser "curado" mas apenas "reparado". Portanto o ideal é prevenir.



**DR. DUARTE
GALVÃO**
Fisioterapeuta
e docente de
Fisiologia do exercício
na Escola Superior
de Saúde Egas Moniz

«Os exercícios hipopressivos alisam mesmo a barriga?»

A técnica hipopressiva é realizada por meio de exercícios rítmicos de reprogramação que permitem que o sistema nervoso modifique o esquema corporal, de forma a aumentar a pressão intra-abdominal e reduzindo a circunferência da cintura. Os efeitos surgem após dois a seis meses de treino (cerca de 20 minutos dois dias por semana). Surgiu como uma alternativa ao tratamento pós-parto, reunindo o conhecimento da área da Fisioterapia e Obstetrícia, dedicado especialmente à reabilitação uroginecológica e complicações como diasteses, prolapsos e incontinência. Existem diferentes filosofias relativamente a abordagens com intuito clínico ou de performance desportiva. O método tem sucesso na normalização das tensões musculares e é muito útil na reeducação postural. Ajuda a reduzir a circunferência abdominal, proporciona melhorias estéticas e funcionais e é também uma excelente ferramenta na prevenção de hérnias. Regulariza os parâmetros respiratórios, e previne lesões articulares e musculares.



**DR. MIGUEL
TRINCINHAS**
Médico
dermatologista

«Pelos no queixo: como eliminá-los?»

Os pelos, que são anexos cutâneos com origem na epiderme, existem em todo o corpo (com excepção das palmas e plantas), nomeadamente na face. Sob influência hormonal, alguns deles podem diferenciar-se em pelos mais espessos e com pigmentação como é o caso da barba no homem ou os pelos axilares e púbicos após a puberdade. Nalguns casos, na mulher e provavelmente por existirem alguns folículos com maior número de recetores para estas hormonas (androgénios e progestativos) pode haver também, pontualmente, o desenvolvimento de pelos faciais sem que tal tenha qualquer significado patológico ou esteja associado a um desequilíbrio hormonal. A depilação de tais pelos pode ser transitória (arrancamento, cremes depilatórios, eflornitina – princípio ativo de uso tópico que inibe a enzima responsável pelo crescimento dos pelos) ou definitiva (depilação laser, luz intensa pulsada ou electrólise). Pessoalmente penso que, tratando-se de poucos pelos, a opção pela eletrólise (eletrocoagulação) é mais aconselhável porque nalguns casos, apesar de raros, a tentativa de fotodepilação (laser ou luz intensa pulsada) na face pode estimular o crescimento dos pelos em vez de os eliminar definitivamente (é o chamado fenómeno de fotoestimulação). Nos casos de grande densidade de pelos ou em áreas mais extensas, aí sim, aconselho vivamente a fotodepilação.



«O LÍQUIDO PRESENTE NOS IOGURTES SÓLIDOS DEVE SER CONSUMIDO?»



**DRA. PATRÍCIA
SEGADÃES**
Nutricionista

O líquido de cor esbranquiçada e com sabor adocicado, formado através da produção de queijos e iogurte, é denominado soro de leite, também conhecido como whey (inglês) e é muito popular no meio desportivo. É muito rico do ponto de vista nutricional, sendo

uma excelente fonte de minerais, aminoácidos essenciais e lactobacilos. De entre os vários benefícios deste composto, comprovados cientificamente por diversos estudos, destacam-se a sua atividade antimicrobiana e antiviral, oferecida pela presença de imunoglobulinas, a sua elevada capacidade de estimular o sistema imunitário, a sua ação sobre a diminuição da agregação plaquetária, com efeitos benéficos na saúde cardiovascular assim como a melhoria da performance física quer no aumento e/ou manutenção de massa muscular. E para obter parte de tantos benefícios só necessita de um gesto tão simples como beber o líquido do seu iogurte antes de o consumir. Desta forma não irá desperdiçar um dos melhores constituintes do seu iogurte.

