

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



DR. EURICO DE ALMEIDA
Médico
especialista em
Otorrinolaringologia

«QUAL A FORMA CORRETA DE FAZER A LIMPEZA DOS OUVIDOS?»

O canal auditivo externo, coberto por pele, possui glândulas ceruminosas, as produtoras de cerúmen, que é um produto necessário para o bom funcionamento do ouvido, na medida em que o protege de infeções locais. Habitualmente não há necessidade de o remover, pois a pele do canal migra para o exterior, arrastando-o, assim como qualquer produto aí presente.

No entanto, algumas pessoas, por razões de ordem hormonal, segregam muito cerúmen, havendo necessidade de o retirar para que a sua acumulação não provoque surdez.



O pior instrumento para a sua remoção é o cotonete, pois em vez de o remover, empurra-o, podendo provocar surdez por impactação.

Da mesma forma, os sprays e gotas, muito publicitados, não têm qualquer eficácia na resolução deste problema. A sua correta extração deverá ser feita por um profissional de otorrinolaringologia, variando de pessoa para pessoa a periodicidade da necessidade de remoção do mesmo.



DR. E. SERRA BRANDÃO
Cirurgião vascular e Diretor do Instituto de Recuperação Vascular IRV (irv.pt)

«PORQUE SURGEM AS VARIZES E O QUE FAZER PARA AS ELIMINAR?»

As varizes surgem devido a uma falha na constituição da parede venosa, na maioria dos casos de origem genética, o que permite mais facilmente a sua dilatação. Há fatores que aceleram todo este processo, como a obesidade, a anticonceção hormonal, o sedentarismo, as longas permanências na posição de pé, o calor e ambientes muito quentes, a idade e a gravidez. Quando se é portador desta doença, que se chama doença venosa crónica, independentemente do tipo e tamanho das varizes, há sempre uma acumulação anormal de sangue venoso nos membros inferiores, o que dificulta as trocas de oxigénio e nutrientes necessários à alimentação dos tecidos. É esta uma das principais causas da comichão. Obviamente que as dilatações venosas, quer sejam derrames ou varizes mais grossas são sempre muito inestéticas qualquer que seja o sexo ou a idade.

Consoante o tipo de varizes, os tratamentos podem ir desde a escleroterapia (secagem) até à cirurgia que pode ser com laser nos casos mais simples e iniciais, até à cirurgia convencional com internamento, nos casos mais desenvolvidos. Para que as varizes não se agravem ou tardar a sua evolução há que primeiro tentar eliminar ou minimizar os fatores de risco atrás mencionados. É extremamente importante a terapêutica medicamentosa prescrita por um médico, pois há suplementos alimentares que pouco ou nada fazem.



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

«Existem cuidados especiais a ter com a toma de medicamentos na terceira idade?»

Acima dos 65 anos as pessoas tornam-se mais vulneráveis particularmente aos medicamentos. À medida que a idade avança, o organismo sofre alterações progressivas que reduzem a sua capacidade de resposta à doença e a agentes externos, tornando-se mais sensível às reações adversas dos medicamentos, obrigando à sua escolha cautelosa e ao ajuste de doses. Assim, há medicamentos que devem ser evitados nos idosos, outros que podem ser utilizados mas sob vigilância aumentada e outros que requerem doses mais baixas para serem seguros.

Para aumentar a segurança no uso do medicamento, há algumas regras a seguir pelo idoso:

- ★ Informar o médico sobre os medicamentos que está a tomar.
- ★ Caso esteja medicado, não tomar outros medicamentos sem conhecimento médico.
- ★ Quando tomar medicamentos adquiridos sem receita médica informar o farmacêutico sobre os medicamentos que está a tomar.
- ★ Obedecer às doses prescritas e à duração do tratamento recomendado.
- ★ Informar o médico aos primeiros sinais de reação adversa.

Chamo à atenção particular de medicamentos calmantes que reduzem a capacidade de reação e equilíbrio, que devem ser evitados por estarem relacionados com quedas frequentes, fraturas ósseas e diminuição das capacidades cognitivas e de atenção. Só devem ser tomados ocasionalmente e durante poucos dias (até uma semana).



«Porque é que hoje em dia se fala tanto em hiperatividade?»

A Perturbação de Hiperatividade e Déficit de Atenção (PHDA) é uma perturbação neurológica crónica, não é uma doença da moda. As primeiras descrições da doença datam do século XVIII, mas o diagnóstico formal, de acordo com os organismos internacionais de classificação de doenças psíquicas, tem pouco mais de 30 anos.

Em Portugal atinge mais de 80 mil crianças. Existe sempre déficit de atenção, mas nem sempre hiperatividade. Existem diversos tipos de PHDA, com índices de gravidade diversos. Uma criança com hiperatividade não é o mesmo que uma criança mais ativa ou irrequieta. As crianças com PHDA perturbam a sala de aula e a vida familiar. São alvo de zangas e reprimendas constantes, têm dificuldades de aprendizagem, o que as torna infelizes. É fundamental um diagnóstico bem feito e um acompanhamento individualizado. Há muitas estratégias práticas que podem ser adotadas tanto na escola como em família, com melhoria significativa da qualidade de vida para todos. A intervenção comportamental é fundamental. Nem todas as crianças necessitam de medicação farmacológica, mas as que têm essa indicação conseguem reduzir muito as manifestações de PHDA. Se forem bem acompanhadas, tornam-se adultos bem sucedidos.



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



PROF. DR.
JOÃO
CARAMÊS
Professor
catedrático
da Faculdade de
Medicina Dentária
da Universidade
de Lisboa,
professor adjunto
da NYU e diretor
clínico
do Instituto de
Implantologia

«É POSSÍVEL CORRIGIR UM SORRISO GENGIVAL?»

O sorriso gengival têm várias etiologias. Pode ter origem num crescimento facial anormal, que faz com que os maxilares fiquem em posições incorretas, levando a um sorriso exagerado ou devido a posições incorretas dos dentes que, por estarem em posições anómalas, provocam a sensação de sorriso gengival. Pode ser derivado de um crescimento e desenvolvimento exagerado apenas da gengiva, que cobre parte do dente, ou de um crescimento exagerado do osso alveolar juntamente com a gengiva, que provoca a ilusão de muita gengiva, a maior parte das vezes associado a dentes com forma quadrada.

Se o problema está na posição dentária e dos maxilares, pode ser corrigido com ortodontia (alinhamento dos dentes com aparelho) ou se necessário, com cirurgia ortognática. Se a gengiva apenas cresceu, sem alteração exagerada da posição dentária, é possível fazer uma gengivoplastia (modelar a gengiva) ou, nos casos que tenham demasiado osso por baixo da gengiva, um alongamento coronário (aumentar a coroa visível dos dentes), muitas vezes associado a outros tratamentos estéticos como, por exemplo, facetas em cerâmica. Atualmente, é possível pré-visualizar o resultado final através de softwares informáticos existentes no mercado. A duração total do tratamento varia consoante a etiologia do problema: se houver necessidade usar um aparelho ortodóntico, em cerca de dois anos poderá estar resolvido. Em caso de alteração gengival, apenas numa sessão poderá começar a notar resultados estéticos.



NATUROPATA
JOÃO BELES
Professor no
Instituto de Medicina
Tradicional
de Lisboa

«Existem plantas que têm influência na eficácia da pílula?»

Até à data, não existe nenhum estudo clínico que correlacione a toma das plantas medicinais que indicou (urze, hibisco, rainha-do-padre e dente-de-leão) com a pílula contraceptiva. Relativamente a outras, existe uma grande disparidade entre o que se afirma e o que os estudos científicos comprovam. Por exemplo, relativamente ao hipericão, pelo menos quatro

estudos clínicos confirmam que não interage com a pílula. Num deles, realizado no departamento de Ginecologia e Obstetrícia do *Southern Hospital* da Universidade de Medicina da Califórnia, 15 mulheres tomaram ao mesmo tempo a pílula e passaram dois meses juntaram o hipericão durante mais dois meses. Os resultados demonstraram que a planta medicinal não interferiu com os níveis de estrogénio. Outro estudo realizado no Hospital Universitário de Basel, na Suíça, concluiu que 18 mulheres que tomaram um contraceptivo (contendo 0,02 mg de etinilestradiol e 0,15 mg desogestrel) juntamente com hipericão (600 ou 900 mg por dia) também não apresentaram alterações nas concentrações de progesterona e estradiol, resultados em conformidade com outros estudos como um de 2009 publicado no *European Journal of Clinical Pharmacology*.



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

«Como evitar os pesadelos?»

Os pesadelos ocasionais são comuns em cerca de metade dos adultos, mas se habitualmente tiver sonhos muito perturbadores é importante corrigir alguns aspetos da sua vida. Eles são caracterizados por imagens mentais muito realistas e por pensamentos e emoções negativos que fazem aumentar o batimento cardíaco e até acordar; poderão ser recordados como algo assustador. Podem estar associados a outro problema subjacente, como stress pós-traumático, ansiedade ou depressão. Se existir alguma situação atual stressante na sua vida, deve ser gerida de forma a que não leve preocupações para o quarto. Cumpra as boas regras da higiene do sono; corte com substâncias estimulantes e crie um ambiente relaxante no quarto. Use o humor sobre o pesadelo — ao rir-se sobre ele permite sentir-se menos vulnerável; converse com alguém sobre os seus sonhos; e preocupe-se apenas com o que é útil. Em casa, procure ter bons pensamentos: treinar imagens mentais positivas, calmas e pacíficas antes de ir para a cama, como pensar numa praia paradisíaca.



DR. ARTUR MORAIS
Diretor clínico e acupuntor nas Clínicas Artur Morais

«É NECESSÁRIO ALGUM CUIDADO ESPECIAL ANTES DA PRIMEIRA SESSÃO DE ACUPUNTURA?»

O tratamento de acupuntura obedece a regras bem definidas e conhecidas dos profissionais que a exercem. As agulhas são descartáveis e a sua aplicação precedida da desinfeção da superfície da pele do paciente elimina o risco de infeção.

Os principais cuidados que o acupuntor deverá ter antes de efetuar o tratamento dependem do estado do paciente: Num paciente ansioso com crises de pânico, a escolha e punctura dos pontos de acupuntura é feita de acordo com as características do paciente, sendo estimulados de uma forma moderada a suave; o acompanhamento de pacientes oncológicos, debilitados pelos ciclos de quimioterapia, exigem do acupuntor um cuidado redobrado na escolha e, sobretudo, na intensidade da estimulação dos pontos de acupuntura. Um outro exemplo muito específico está relacionado com os cuidados a ter nas grávidas, dado que certos pontos são proibidos durante a gravidez, o que não invalida que as grávidas possam fazer tratamentos de acupuntura. Em suma, os profissionais competentes conhecem as indicações dos pontos de acupuntura, permitindo um tratamento seguro e desprovido de toxicidade.

