



Com a chegada de um NOVO ANO renovamos os nossos propósitos e desejamos, a quem nos rodeia, o maior sucesso a nível pessoal e profissional. É neste sentido que a equipa da Clínica Gerações se compromete, cada vez mais, a melhorar a qualidade dos seus serviços e procura estar atenta às necessidades dos seus utentes.

Assim, procuramos continuar a crescer como temos vindo a fazer até aqui, proporcionando-lhes um vasto leque de serviços, incluindo novas especialidades clínicas, novos exames complementares e diversas acções de formação.

Gostaríamos de continuar a merecer a sua confiança e continuamos ao seu dispor para o que pudermos ajudar.

Resta apenas recordar que poderá enviar-nos um email para info@geracoes.net ou informar a recepção da Clínica do seu email, de forma a poder receber os próximos InfoGerações em formato digital. Caso ainda não saiba, a Clínica Gerações tem uma página no Facebook, da qual se pode tornar fã, - basta pesquisar por Clínica Gerações. Ficamos à sua espera!

Feliz Ano de 2010!

Na **Clínica Gerações** existe uma equipa de especialistas, de diversas áreas da saúde, que se uniu com o objectivo de cuidar de si e dos seus.

Novidades

Novos profissionais:

Ana Ferreira, Psicologia Clínica
Francisco Madeira, Cardiologia

Novos Exames:

Rastreio das pré-competências - académicas recomendado entre Janeiro e Abril, antes entrada para o 1º Ano.

Neste número:

A importância das consultas de ginecologia

por Alexandre Lourenço, Ginecologista

Estou sempre constipado! Será alergia?

por Susana Piedade, Alergologista

A **Gerações Formação** promove acções de formação específicas para crianças, pais e casais com o objectivo de ajudar os nossos utentes a estarem melhor preparados para diferentes etapas da vida.

Novidades

Edições:

Continuam à venda na recepção os nossos livros práticos, da Biblioteca da Família:

- Antibióticos
- Entrada para a Escola
- Desenvolvimento Psicomotor
- Gripe

A editar em breve:

Varicela, pelo pediatra Sérgio Pinto
Vacinas, pela pediatra Sofia Lima
Gastroenterite, pelo pediatra Paulo Oom

Próximos Cursos:

Disciplina em idade escolar
Massagens para bebés
Crescer nos dias de hoje
Reanimação em crianças

NOTÍCIA CIENTÍFICA

Uso de telemóveis e a incidência de tumores cerebrais

Um estudo publicado no conceituado *Journal of the National Cancer Institute*, mostrou que não há relação entre o uso de telemóveis e a incidência de tumores cerebrais. Neste estudo, efectuado nos países escandinavos, verificou-se que, enquanto o uso de telemóveis se tornou generalizado desde meados da década de 90, a incidência de tumores cerebrais entre 1974 e 2003 manteve-se estável. Este estudo vem acrescentar alguma informação em relação à polémica da possível associação entre telemóveis e cancro pois ainda recentemente, um outro estudo mostrou que poderia existir uma associação entre o cancro e o uso do telemóvel. Enquanto nenhuma conclusão definitiva é conseguida, a recomendação, em vários países da Europa, é a de desmotivar o usos de telemóveis por crianças ou, pelos menos, limitar o seu tempo de utilização.

A importância das consultas de ginecologia - por Alexandre Lourenço, Ginecologista

A visita ao ginecologista constitui uma rotina para a maioria das mulheres, devendo ser realizada de forma periódica e sistemática. Tem finalidades diferentes, de acordo com a idade de cada mulher, sendo a sua realização mandatória no caso de doenças ou sintomas ginecológicos menos comuns.

Mas porquê, “por rotina”? Segue a resposta em dez razões:

Medidas Preventivas

1 - Contraceção: a escolha de métodos contraceptivos adequados é melhor realizada se feita em conjunto com um especialista. Nem todos os métodos e nem todas as mulheres são iguais. O conhecimento profundo da fisiologia reprodutiva permite um melhor esclarecimento e uma escolha otimizada.

2 - Detecção e prevenção das doenças sexualmente transmitidas: após o início da actividade sexual deve ser realizada uma consulta de avaliação e dados esclarecimentos que levem a uma prevenção eficaz de várias doenças sexualmente transmissíveis.

3 - Rastreio do cancro do colo do útero: feito através da citologia (*Papanicolaou*) o rastreio sistemático permite detectar as lesões pré-cancerosas (displasias) alguns anos antes do cancro se instalar.

4 - Preparação de uma gravidez: a avaliação de parâmetros específicos antes da gravidez, quer através do exame físico quer através de outros exames, permite ter uma gravidez mais saudável e evitar eventuais atitudes mais agressivas posteriores.

5 - Avaliação de infertilidade: a infertilidade não dá muitas vezes queixas, mas muitas das suas causas são detectadas por ginecologistas experientes, podendo conseguir-se uma gravidez desejada mais cedo.

6 - Avaliação da irregularidade dos ciclos menstruais: hemorragias não regulares e/ou pouco habituais são sinais de doença orgânica ou funcional do aparelho reprodutivo, devendo o seu despiste ser realizado por um ginecologista.

7 - Detecção de patologia uterina frequente: os miomas uterinos, causadores de dores e hemorragias excessivas, crescem de uma forma insidiosa. Podem ser detectados numa consulta banal, devendo ser feita a avaliação da sua repercussão na saúde da mulher.

8 - Rastreio do cancro da mama: a avaliação sistemática da mama pela mulher, pelo seu médico ou através de exames (ecografia e mamografia) permite a detecção de lesões malignas (ou benignas) antes do seu desenvolvimento se tornar palpável evitando, muitas vezes, cirurgias mutiladoras ou mesmo a morte.

9 - Avaliação e compensação dos efeitos da menopausa: após os 50 anos de idade, os efeitos da falência do ovário (que levam à menopausa) acentuam-se, contribuindo para o aparecimento de doenças ou o seu agravamento, que podem ser identificadas e minimizadas pelo ginecologista.

10 - Avaliação da incontinência urinária e prolapso uterinos (“útero descaído”): estas queixas interferem muito com a qualidade de vida e são de agravamento progressivo. O seu despiste precoce pode evitar uma cirurgia ou a realização da mesma numa fase inicial, melhorando a qualidade de vida durante muitos anos.

Estou sempre constipado! Será alergia?

Os sintomas de rinite são muitas vezes confundidos com constipações.

A rinite é uma patologia frequente, atingindo cerca de 25% da população, com potencial impacto na qualidade de vida. Se a rinite alérgica não for tratada e controlada, pode desencadear ou agravar outras doenças como a rinosinusite e a asma. Sugiro que realize este teste de auto-avaliação:

- Costuma espirrar repetidamente de manhã?
- Costuma ter o nariz entupido, ter corrimento nasal ou comichão no nariz, frequentemente ou de vez em quando?
- O contacto com o pó, os animais de estimação (cães e gatos) ou os pólenes provocam-lhe crises de espirros?
- Os seus olhos costumam ficar vermelhos, com comichão ou lacrimejantes?
- Tem um sono perturbado por ter dificuldade em respirar?

Se assinalou mais do que uma resposta, quer dizer que você pode ter rinite alérgica. Para controlar a sua doença e não ter outros problemas de saúde, consulte o seu médico.

CONSELHOS PRÁTICOS

por Susana Piedade, Alergologista