

Nestas férias, as preocupações com a saúde estendem-se para lá dos cuidados com o sol. Com o aumento de casos de Gripe A no nosso país, em que a maioria das pessoas infectadas contraiu o vírus precisamente durante as suas férias, é natural que este seja um assunto que preocupa todos e, por isso, tema central desta newsletter.

Mas as férias são, por si só, um momento de descontração em que o grande objectivo é recuperar energias para o ano de trabalho que vai começar. Por isso mesmo, aproveite bem as suas mas não descurando a sua saúde!

Neste número destacamos ainda as novas edições da Biblioteca da Família que, focando temas práticos do dia-a-dia, poderão ser uma boa leitura para as férias! Se estiver interessado, poderá adquiri-los nas nossas instalações.

Resta ainda recordar que poderá informar a recepção de qual o seu email de forma a poder receber os próximos InfoGerações em formato digital.

**Boas Férias!**

Somos uma equipa de especialistas, de diversas áreas da saúde, que se uniu com o objectivo de cuidar de si e dos seus.

A **Clínica Gerações** está organizada em 3 grandes áreas: Criança, Mulher e Adulto.

Acreditamos que o acompanhamento aos pacientes deve ser feito recorrendo sempre às melhores práticas. Assim, aliamos o profissionalismo dos nossos especialistas a um tratamento humano e personalizado.

Temos uma oferta alargada de serviços que permitem o acompanhamento dos nossos pacientes ao longo das suas vidas.

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.

neste número:

**Gripe A (H1N1) - Noções Básicas**

por Paulo Oom, Pediatra

**Vacinação para o cancro do colo útero**

por Alexandre Lourenço, Ginecologista

## NOVIDADES

### Clínica

#### Novos profissionais:

- Ana Figueiredo, Educadora
- Mafalda Miranda, Psicóloga
- Maria Megre, Terapeuta da Fala

#### Novas consultas

- Cessação tabágica
- Orientação Vocacional

#### Novos exames disponíveis

- Electrocardiogramas
- Rastreios pré-escolares (visão, audição e dentição) a partir dos 4 Anos

### Formação

#### Edições:

Em 2009, a Gerações Formação iniciou uma nova fase, com a edição de pequenos livros práticos. Estão já disponíveis os seguintes volumes:

- Antibióticos
  - A Entrada para a Escola
  - Desenvolvimento Psicomotor
- Pode adquiri-los na recepção.

#### Cursos:

- Estão a decorrer diversos Cursos de Férias para Crianças e Jovens

## NOTÍCIA CIENTÍFICA

### A inteligência e as doenças cardíacas.

Segundo um estudo recente efectuado em Inglaterra e publicado no conceituado *European Heart Journal*, ter um Quociente de Inteligência (QI) inferior à média parece ser um factor de risco para algumas doenças cardíacas, como o enfarte.

Este estudo, efectuado com mais de 4.000 voluntários, confirmou que um baixo nível social ou económico tem uma influência muito importante nos níveis de saúde. Isto pode ser explicado por diversos factores, como pior alimentação, menor exercício físico ou até maior dificuldade no acesso a cuidados médicos, entre outras causas. Mas este estudo veio demonstrar que aqueles factores não explicam tudo. De acordo com estes resultados, existem outros aspectos que também têm um papel importante na tendência para doenças cardíacas e um deles é o grau de inteligência de cada um.

## GRIFE A (H1N1) - Noções Básicas, por Paulo Oom, Pediatra

O vírus da gripe A(H1N1) transmite-se de pessoa para pessoa principalmente através da tosse e espirros mas também pelo contacto físico, pois o vírus pode permanecer sobre uma superfície (como uma mesa, talheres ou a maçaneta de uma porta) durante algumas horas.

Os sintomas da infecção são semelhantes ao de qualquer outra gripe, incluindo febre alta, dores no corpo, tosse, espirros, dores de garganta, dores de cabeça e grande cansaço. Nalguns casos podem existir também vômitos e diarreia.

Uma pessoa doente é contagiosa enquanto tiver sintomas. Em geral considera-se que um doente é contagioso desde 1 dia antes até 7 dias **depois** de terem aparecido as primeiras manifestações da doença. Nas crianças, o período de contágio parece ser um pouco maior, até aos 10 dias após o aparecimento dos primeiros sintomas.

Na maioria dos casos a doença cura por si, sem necessidade de medidas excepcionais.

No entanto, algumas pessoas são mais vulneráveis e podem sofrer complicações provocadas por esta doença:

- Crianças com menos de 2 anos;
- Pessoas com mais de 65 anos;
- Qualquer pessoa com uma doença crónica;
- Pessoas com as defesas diminuídas.

Existem testes específicos para confirmar a existência da doença. Devem fazer estes testes as pessoas doentes que pertencem a um grupo de risco ou aquelas em que a doença se torna mais grave e exige o internamento no hospital.

### Medidas Preventivas

A vacina para a gripe A está a ser produzida mas só estará disponível no final do ano. Existem, no entanto, outras medidas preventivas que podem ser utilizadas para controlar a doença:

- Evitar espaços com grande aglomerado de pessoas, nomeadamente hospitais, centros de saúde, centros comerciais, cinemas e outros;
- Cobrir a boca e nariz quando se tosse ou espirra, com um pano que em seguida é colocado no lixo;
- Lavar as mãos com frequência, com água e sabão, e obrigatoriamente após tossir ou espirrar;
- Evitar tocar com as mãos no nariz, boca e olhos.

O uso de máscaras não é recomendado para pessoas que não pertencem aos grupos de maior risco de desenvolver complicações da doença, seja em casa ou na comunidade. Para aqueles que pertencem a grupos de risco o uso de uma máscara respiratória está recomendado em casa, se houver algum familiar doente, ou na comunidade se existirem vários casos de doença nessa área.

Em caso de infecção, existem medicamentos que podem atenuar os sintomas e encurtar a duração da doença, como o Oseltamivir (nome comercial "Tamiflu") e o Zanamivir (nome comercial "Relenza"). A duração do tratamento é de cinco dias.

Esta medicação também é dada a pessoas pertencentes aos grupos de risco quando estiveram em contacto com algum doente confirmado.

Em caso de dúvidas, fale com o seu médico ou contacte a linha Saúde 24 (808 24 24 24).

## CONSELHOS PRÁTICOS

### Vacinação para o cancro do colo útero

O Cancro do colo do útero desenvolve-se em mulheres relativamente novas e nos últimos anos ficou estabelecido que a sua causa principal é o *Virus do Papiloma Humano* (HPV).

Actualmente as estratégias de diagnóstico e tratamento passam pela realização sistemática, a todas as mulheres com actividade sexual, da citologia cervical (também conhecida como "teste de Papanicolau").

O desenvolvimento de uma vacina eficaz contra o HPV pode levar a uma erradicação do vírus. A sua disponibilização em larga escala, incluindo a inclusão no Programa Nacional de Vacinação antes do início da actividade sexual (12-13 anos), pode tornar este vírus muito menos comum e impedir o aparecimento do cancro do colo do útero.

Fora do Programa Nacional de Vacinação (após os 13 anos) está indicado vacinar todas as mulheres que não tenham evidência de infecção prévia a HPV até aos 27 anos. Após esta idade, em mulheres com infecção já diagnosticada ou nos homens ainda não existe recomendação científica para proceder à vacinação.

Para mais esclarecimentos e informações sobre este tema, pode contactar a Clínica Gerações e marcar uma consulta de ginecologia para rastreio cervical, para qualquer especialista de ginecologia.

por Alexandre Lourenço, Ginecologista