

Pág. 2 OS JOVENS
E O CONSUMO
DE ÁLCOOL (cont.)

Pág. 3 CONSELHOS SAUDÁVEIS
PARA MELHORAR
A QUALIDADE DE VIDA

Pág. 4 ALERGIAS
CÁRIE DENTÁRIA



JORNAL^{da}
Magnólia
Unidade de Saúde Familiar

Nº 11 ABRIL 2012

Ficha Técnica:

Fátima Ferreira, Alexandra Almeida,
Cláudia Silva, Tereza Aguiar



OS JOVENS E O CONSUMO DE ÁLCOOL



A adolescência é um período de grande vulnerabilidade e diversos factores contribuem para o início do consumo de álcool. Por um lado, as tarefas próprias desta etapa de crescimento – a procura da identidade, através do ensaio de novas condutas com recurso a referências externas e a novas experiências, facilitam naturalmente a adopção de comportamentos de risco, onde se inclui o consumo de álcool. Por outro lado, a fraca percepção do risco e as expectativas positivas da maioria dos adolescentes face ao consumo de álcool (quer como meio de desinibição e facilitação do contacto social, quer como meio de redução da tensão e regulação do afecto negativo), concorrem para o início do consumo. Neste contexto, a biologia tem ainda um papel, pois verifica-se que o cérebro do adolescente está particularmente vulnerável ao desenvolvimento da tolerância devido ao aumento da actividade do circuito dopaminérgico de recompensa. Por fim, sendo o álcool uma substância de consumo corrente, fortemente publicitada, amplamente disponível, facilmente acessível, socialmente aceite e culturalmente enraizada, a sociedade adopta atitudes paradoxais: condena o consumo e, simultaneamente, é permissiva quanto ao estímulo de consumo e à sua acessibilidade.

Os padrões de consumo nocivos nesta faixa etária estão associados a acidentes de viação, comportamento violento e desviante, disrupção familiar, alteração do desenvolvimento cognitivo, comportamentos de risco (consumo de outras substâncias, início precoce da actividade sexual, promiscuidade), gravidez na adolescência e co-morbilidade fetal e doenças sexualmente transmissíveis.

Em termos epidemiológicos, Portugal segue a tendência europeia, verificando-se a estabilização do consumo médio de álcool, embora a frequência dos padrões de consumo nocivos, nomeadamente *binge drinking* (consumo esporádico excessivo) e intoxicações agudas, esteja a aumentar.

Segundo o último relatório do Instituto de Drogas e Toxicodependência e o Inquérito Nacional em Meio Escolar, ambos publicados em 2006:

- A idade média para o consumo da primeira bebida e para a primeira intoxicação aguda é 12 anos, sendo habitualmente mais precoce no sexo masculino;
- Tanto a frequência de consumo como a de intoxicação aguda aumentam nos grupos etários mais velhos;
- Cerca de 60% dos jovens do 3º ciclo já haviam experimentado álcool, verificando-se aumento desta percentagem para cerca de 90% nos alunos do secundário;
- A cerveja é a bebida mais consumida, seguida das bebidas destiladas e do vinho;
- A prevalência das intoxicações agudas parece variar com a região geográfica.

Estão descritos factores de risco socio-ambientais e neurobiológicos quer para o início de consumo de álcool, quer para manutenção de padrões de consumo nocivos, nomeadamente:

- **Sócio-demográficos** – raça branca, nível educacional parental baixo, nível socioeconómico baixo, sexo masculino;
- **Familiares** – disrupção familiar (relações de conflito, divórcio, falta de supervisão parental, abuso), história familiar de alcoolismo, depressão materna;
- **Sociais** – influência do grupo de pares (comportamento desviante, falta de rede de suporte), episódios traumáticos, falta de crença pessoal ou de vivência da espiritualidade;
- **Psicopatológicos** – perturbações do comportamento (SHDA, comportamento anti-social), ansiedade, doença bipolar, doenças do comportamento alimentar, perturbações do sono (insónia);
- **Relacionados com a personalidade** – estratégias de má adaptação (ansiedade, desespero, procura de novas sensações), impulsividade, fraca auto-estima, alexitimia (dificuldade em exteriorizar sentimentos), emocionalidade negativa, personalidade anti-social, comportamentos de risco;

- **Cognitivos** – expectativas positivas face ao consumo, visão negativa do próprio e do futuro, fraco desempenho escolar, fracas expectativas para o futuro;
- **Genéticos** – receptores, transportadores e metabolizadores de neurotransmissores (envolvidos no circuito motivacional do sistema límbico) – ainda pouco estudados.

Neste contexto é importante ter em conta que o início do consumo de álcool numa idade precoce associa-se não só a maior consumo de álcool, mas também a maior risco de dependência e à manutenção de padrões de consumo nocivos na idade adulta. Da mesma forma, a presença de factores de risco e o padrão de consumo de álcool adquiridos na adolescência são preditores do padrão de consumo na idade adulta.

Face ao exposto, a intervenção preventiva é fundamental a todos os níveis. Em Portugal podem identificar-se estratégias a nível **político** (restrição de patrocínio de actividades praticadas por jovens, restrição de publicidade, idade legal para aquisição de bebidas), **escolar** (Plano Nacional de Saúde Escolar, protocolo entre Ministério da Saúde e Ministérios da Educação em 2006), **social** (parceria CVP-IDT para sensibilização de jovens), e de **Cuidados de Saúde Primários**, onde se inclui o programa de vigilância de Saúde Infantil e Juvenil e a actuação do Médico de Família.

Efectivamente, o programa de vigilância de Saúde Infantil e Juvenil permite o acompanhamento periódico e regular do adolescente, facilitando não só a detecção de comportamentos de risco, mas também a implementação e o reforço de estratégias adequadas às necessidades identificadas. Esta acção pode ser complementada com uma intervenção mais centrada e especializada para a faixa etária, como acontece, por exemplo, nas Consultas de Atendimento Juvenil.

O Médico de Família tem assim um papel fundamental no acompanhamento preventivo e regular do adolescente e jovem adulto, quer na detecção precoce de comportamentos de risco ou eventuais co-morbilidades associadas, quer na avaliação do desenvolvimento de competências sociais adequadas, bem como na sinalização de jovens ou famílias em risco e na mobilização de recursos para o seu acompanhamento multidisciplinar e, principalmente, no reforço da adopção de estilos de vida alternativos e saudáveis.

Serão estas estratégias suficientes? A evolução epidemiológica do consumo de álcool na população jovem aponta para a necessidade de haver um maior esforço para reduzir as actuais tendências de consumo. De facto, só uma abordagem integrada e multidisciplinar, onde cada um assume a sua responsabilidade – pais, professores, profissionais de saúde, sociedade em geral, permitirá inverter a tendência actual.

Dra. Cláudia Silva

Conselhos saudáveis para melhorar a dieta de forma prática

01 Um copo de sumo de laranja

Tomado diariamente aumenta o ferro e repõe a vitamina C, reduzindo em 30% o risco de cancro do pulmão.

02 Salpicar canela no café

Mantém o colesterol baixo e os níveis de açúcar no sangue estáveis.

03 Trocar o pão tradicional pelo pão integral

O pão integral tem 4 vezes mais fibra, 3 vezes mais zinco e quase 2 vezes mais ferro do que o pão branco.

04 Mastigar os vegetais por mais tempo

Isto aumenta a quantidade de químicos anticancerígenos libertados no corpo. Mastigar liberta sinigrina. E quanto menos se cozinham os vegetais, melhor efeito preventivo têm.

05 Adoptar a regra dos 80%

Servir-se menos 20% da comida que costuma comer, evita transtornos gastrointestinais, prolonga a vida e reduz o risco de diabetes e ataques de coração.

06 Comer chocolate

Duas barras por semana estendem um ano a vida. O chocolate amargo é fonte de ferro, magnésio e potássio.

07 Fazer refeições coloridas como o arco-íris

Comer DIARIAMENTE uma variedade de vermelho, laranja, amarelo, verde, roxo e branco em frutas e vegetais, cria uma melhor mistura de antioxidantes, vitaminas e minerais.

08 Comer pizza, massas ou qualquer outra coisa com molho de tomate

Mas escolha as pizzas de massa fininha. O licopeno, um antioxidante dos tomates, pode inibir e ainda reverter o crescimento dos tumores. E é melhor absorvido pelo corpo quando os tomates estão em molhos para massas ou para pizza.

09 Limpar a sua escova de dentes e trocá-la com frequência

As escovas podem espalhar gripes e outros germes. Assim, é recomendado lavá-las com água quente pelo menos quatro vezes por semana (aproveite o banho no chuveiro), sobretudo após doenças, quando devem ser mantidas separadas de outras escovas.



iveis qualidade de vida e habitual



10 Realizar actividades que estimulem a mente e fortaleçam a sua memória

Faça alguns testes ou quebra-cabeças, palavras cruzadas, aprenda um idioma, alguma habilidade nova. Leia um livro e memorize parágrafos. Escreva, estude, aprenda. A mente agradece e os seus amigos também, pois é interessante conversarem com alguém que tem algo a dizer.

11 Usar fio dental e não mastigar chicletes

Acredite ou não, uma pesquisa deu como resultado que as pessoas que mastigam chicletes têm mais possibilidade de sofrer de arteriosclerose, pois têm os vasos sanguíneos mais estreitos, o que pode preceder um ataque cardíaco. Usar fio dental pode acrescentar seis anos a sua idade biológica porque remove as bactérias que atacam aos dentes e o corpo.

12 Rir

Uma boa gargalhada é um ótimo exercício físico: 100 a 200 gargalhadas equivalem a 10 minutos de corrida. Baixa o stress e acorda células naturais de defesa e os anticorpos.

13 Não descascar com antecipação

Os vegetais ou frutas, sempre frescos, devem ser cortados e descascados no momento em que forem consumidos. Isto aumenta os níveis de nutrientes contra o cancro. Os sumos de fruta devem ser bebidos logo após serem preparados.

14 Falar com os seus parentes/pais/amigos de vez em quando

Um estudo da Faculdade de Medicina de Harvard concluiu que 91% das pessoas que não mantêm um laço afectivo com os seus entes queridos, particularmente com a mãe, desenvolvem tensão alta, alcoolismo ou doenças cardíacas em idade precoce.

15 Desfrutar de uma chávena de chá

O chá comum contém menos níveis de antioxidantes que o chá verde e beber só uma chávena diária desta infusão diminui o risco de doenças coronárias. Cientistas israelitas também concluíram que beber chá aumenta a sobrevivência depois de ataques cardíacos.

16 Ter um animal de estimação

As pessoas que não têm animais domésticos sofrem mais de stress e visitam o médico regularmente, dizem os cientistas da Universidade de Cambridge. As mascotes fazem-nos sentir optimistas, relaxados e isto baixa a pressão do sangue. Os cães são os melhores, mas até um peixinho dourado pode causar um bom resultado!

17 Colocar tomate ou verduras frescas na sandes

Segundo cientistas da Harvard Medical School, umas rodela de tomate por dia, baixam o risco de doença coronária em 30%. O mesmo se pode conseguir através da utilização verduras frescas.

18 Reorganizar o frigorífico

As verduras em qualquer lugar do seu frigorífico perdem substâncias nutritivas, porque a luz artificial do equipamento destrói os flavonóides que combatem o cancro que têm todos os vegetais. Por isso, é melhor usar a área para eles reservada, aquela caixa na zona inferior, ou então guardá-los numa caixa escura e bem fechada.

19 Comer como um passarinho

A semente de girassol e as sementes de sésamo nas saladas e cereais são nutrientes e antioxidantes. E comer nozes entre as refeições reduz o risco de diabetes.

20 Uma banana por dia quase dispensa o médico

Vejamos: uma pesquisa da Universidade de Berkeley, diz que a banana previne a anemia, a tensão arterial alta, melhora a capacidade mental, cura ressacas, alivia a azia, acalma o sistema nervoso, reduz o risco de enfarte e tantas outras coisas mais. Então, é ou não é um remédio natural contra várias doenças?

21 Pensar positivamente

Pessoas optimistas podem viver até 12 anos mais que pessoas pessimistas, que além disso, apanham gripes e constipações mais facilmente, são menos queridos e mais amargos.

22 Ser sociável

Pessoas com fortes laços sociais ou redes de amigos têm vidas mais saudáveis que as pessoas solitárias ou que só têm contacto com a família.

23 Conhecer-se a si mesmo

Os verdadeiros crentes e aqueles que dão prioridade ao "ser" sobre o "ter" têm 35% de probabilidade de viver mais tempo e de ter qualidade de vida...

Não parece tão difícil, não é verdade? Uma vez incorporados, os conselhos, facilmente tornam-se hábitos...

É exactamente o que diz uma certa frase de Sêneca:

"Escolha a melhor forma de viver e o costume a tornará agradável!"

Crie bons hábitos e torne-se escravo deles, como costumamos ser dos maus hábitos.

ALERGIAS

Uma alergia é uma resposta exagerada do sistema imunológico contra uma substância bem tolerada pela maioria da população. As reacções alérgicas resultam de um erro de leitura do sistema imunológico do indivíduo que assume como estranhas substâncias consideradas normais.

As mudanças de estação, associadas a mudanças de temperatura e humidade, estão frequentemente associadas a episódios de exacerbação da doença alérgica uma vez que se associam a um aumento da quantidade de pólen, fungos e poeiras a circular no ar que respiramos. Essas substâncias funcionam como agentes irritativos que desencadeiam sintomas como tosse seca, lacrimejo, obstrução nasal, falta de ar, entre outros.

A predisposição para a doença varia de indivíduo para indivíduo, sendo mais comum em pessoas cuja história familiar tem um forte componente atópico, isto é, alérgico, nomeadamente, história de asma ou rinite alérgica.

QUEIXAS FREQUENTES

- Corrimento nasal, obstrução nasal, crises de espirros, prurido nasal
- Tosse, pieira, sensação de falta de ar e aperto torácico
- Olho vermelho, lacrimejo e prurido ocular
- Pele muito seca, descamativa, com muito prurido, com lesões avermelhadas e exsudativas nas fases de agravamento
- Queixas respiratórias, cutâneas ou outras repetidas em associação com alimentos ou medicamentos

TRATAMENTO

A doença alérgica não tem cura. No entanto, é possível controlar os sintomas e prevenir o seu aparecimento.

O primeiro passo para tratar e prevenir alergias é identificar o agente causador e evitá-lo.

Medidas gerais:

Limpar a casa. Aspirar o colchão, lavar as almofadas e cortinados com frequência. Evitar tapetes e objectos que acumulem pó. Manter janelas fechadas de manhã e arejar a casa à tarde.

Evitar o tabagismo.

Fase aguda

O tratamento da fase aguda é de suporte. Os sintomas são controlados com anti-histamínicos e corticóides. Nos casos de alergias respiratórias pode ser necessária nebulização com beta-adrenérgicos.

Fase crónica

O tratamento na fase crónica consiste em dessensibilização. A dessensibilização é uma forma de imunoterapia onde o paciente recebe doses crescentes do agente alérgico de modo a que seja induzida tolerância. Esta técnica pode diminuir a sensibilidade ou até mesmo eliminar a hipersensibilidade.

Dra. Alexandra Almeida

CÁRIE DENTÁRIA

A cárie dentária é uma doença com alta prevalência, atinge toda a população, independentemente da raça, sexo, idade ou condição social.

É uma doença infecciosa de origem bacteriana e como tal **transmissível**, principalmente dentro da família, de forma directa pelo beijo, ou de forma indirecta, pelo uso do mesmo talher (por exemplo, provar a comida com a mesma colher que a criança vai colocar na boca) ou de outra forma comum: a mãe colocar a chucha da criança na sua boca para a limpar!

É uma doença influenciada por alguns factores, como:

- alimentação inadequada (EXCESSO DE AÇÚCARES)
- má higiene oral
- placa bacteriana presente
- condições individuais (algumas doenças, como por exemplo, diminuição da produção de saliva)

A cárie influencia desfavoravelmente a saúde, provocando:

- alterações da mastigação
- alterações estéticas (lembre-se da frase "o sorriso é o nosso cartão de visita")
- mau hálito
- alteração na articulação das palavras
- dor
- infecção local e generalizada

COMO PREVENIR A DOENÇA:

- **HIGIENE ORAL** – Lavar os dentes pelo menos 2 vezes ao dia, de manhã e à noite (antes de deitar), com escova e dentífrico contendo flúor.
- **ALTERAÇÃO DA ALIMENTAÇÃO** – diminuição do consumo de açúcares. Evitar os alimentos que "colam" nos dentes, como por exemplo, os caramelos e os chocolates. Prefira rebuçados e pastilhas sem açúcar.
- Como é uma doença transmissível, dentro da família, todos têm que ter os cuidados indispensáveis com os seus dentes. Boa higiene e **VISITAR O DENTISTA**, pelo menos 1 vez por ano, para quem não tem doença.

Dra. Tereza Aguiar

