

SAÚDE

DORMIR BEM

+ A IMPORTÂNCIA DO SONO
EM TODAS AS IDADES



AUTOMEDICAÇÃO

OS RISCOS DE
TOMAR REMÉDIOS
POR CONTA PRÓPRIA

FITNESS TECNOLÓGICO

FIQUE EM FORMA
COM O SEU
SMARTPHONE

NUTRIÇÃO

INTOLERÂNCIAS
ALIMENTARES,
O QUE FAZER?

DORMIR, SONHAR E TER MAIS SAÚDE

Com um novo ano quase a chegar, a revista do seu seguro de saúde traz-lhe ideias para formular a sua lista de resoluções de ano novo de forma mais assertiva!

Começamos por lhe falar no sono... Fomos conversar com uma das maiores especialistas em sono do nosso País para lhe trazer as verdades sobre os benefícios de dormir bem e bastante.

Seguidamente trazemos-lhe um artigo que aborda a questão da automedicação. Sabia que um simples comprimido para uma dor de cabeça pode trazer riscos à sua saúde? Leia o que diz o especialista de medicina geral e familiar que fomos entrevistar e fique mais alerta.

Sobre o tema nutrição falamos-lhe em intolerâncias alimentares, que se diferenciam das alergias, entre outros fatores, porque os seus sintomas nem sempre são evidentes. Na secção “Boas Ideias” damos-lhe as dicas mais atuais sobre o que o seu *smartphone* pode fazer pela sua boa forma: sabia que há inúmeras aplicações, quase todas gratuitas, que ajudam a sistematizar o treino e a registar resultados?

Esperamos que esta informação seja uma boa ajuda para concretizar os seus sonhos de ano novo... e para aumentar cada vez mais a sua saúde e o seu bem-estar.



DORMIR BEM
é uma das melhores
fontes de saúde
e bem-estar



Ficha Técnica

LOGO
OUTONO/INVERNO 2013

PERIODICIDADE
Semestral
PROPRIEDADE
Seguros LOGO, SA.
PRODUÇÃO
AdvanceCare
CONCEÇÃO, DESIGN,
PAGINAÇÃO E PRODUÇÃO
Plot - Content Agency
FOTOGRAFIAS
Thinkstock

Nesta edição...

- **06 Saúde**
COMO VAI O SEU SONO
 Um artigo sobre os benefícios de dormir bem e os riscos de dormir pouco.
- **12 Em foco**
AUTOMEDICAÇÃO
 Quais as ameaças de um simples comprimido para a dor de cabeça e da interação entre medicamentos.
- **22 Boas ideias**
FITNESS NA PALMA DA MÃO
 Tudo o que o seu *smartphone* pode fazer pela sua boa forma.
- **29 Nutrição**
INTOLERÂNCIAS
 Não são alergias mas podem ter efeitos muito desconfortáveis. Aprenda a distinguir e coma melhor.

Como sempre...

- **04 BREVES**
 O que há de novo na saúde em Portugal e no mundo.
- **17 FICHAS DE SAÚDE**
 Para guardar e consultar sempre que for preciso.
- **19 QUIZZ**
 Saiba se o que dorme lhe basta e o que fazer para dormir bem e o suficiente.
- **33 RECEITAS**
 Três formas de evitar alimentos aos quais pode ser intolerante.



Aveia, o cereal da moda

A aveia é cada vez mais consumida pelas pessoas que prezam a sua saúde. É um cereal muito nutritivo e uma boa fonte de cálcio, ferro e proteínas, além de vitaminas, hidratos de carbono e fibras.

O poder benéfico da sua fibra solúvel contribui, entre outros, para a diminuição do colesterol total e para uma maior saciedade porque retarda o esvaziamento gástrico. Estudos indicam também que o consumo de aveia está associado ao controlo da glicemia (açúcar no sangue), da tensão arterial e do trânsito intestinal, evitando a obstipação.



INFO

Sempre que quiser saber mais sobre os temas que abordamos, consulte os sites e blogues que indicamos ao longo da revista.

SENSIBILIZAÇÃO

SERRA DA ESTRELA É A PRIMEIRA SERRA DO MUNDO SEM TABACO

A Liga Portuguesa Contra o Cancro está a promover um grande projeto de sensibilização para a prevenção do tabagismo — Serra da Estrela: a Primeira Serra do Mundo Sem Tabaco. No âmbito desta iniciativa serão realizadas sessões formativas, destinadas tanto ao público escolar como profissional, sobre os malefícios do tabaco, bem como a sua associação à doença oncológica e ao meio ambiente.



RASTREIO DE CANCRO DA MAMA NA COVILHÃ ATÉ JANEIRO DE 2014

O Núcleo Regional do Centro da Liga Portuguesa Contra o Cancro apela à participação no Programa de Rastreio de Cancro da Mama de mulheres do concelho da Covilhã com idade entre os 45 e os 69 anos. A Unidade Móvel de Mamografia Digital encontra-se junto ao Centro de Saúde da Covilhã, estando em funcionamento até final de janeiro de 2014. Outras zonas do país também estão contempladas com rastreios gratuitos semelhantes. Para marcações ou informações adicionais, contacte o Centro de Coordenação do Rastreio através do telefone 239 487 495/6 ou do e-mail: rcmama.nrc@ligacontracancro.pt



PROJETO INTERNACIONAL

INVESTIGADORES DO PORTO AJUDAM A REDUZIR MORTALIDADE MATERNA E INFANTIL EM ÁFRICA

Investigadores do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto integram um projeto internacional que visa contribuir para a redução da mortalidade materna e infantil em África, nomeadamente em Moçambique, Quênia, Malawi e Burquina Faso. O projeto, intitulado MOMI – Missed Opportunities in Maternal and Infant Health –, vai promover a melhoria da prestação de cuidados de saúde no período pós-parto.

CAMPANHA

LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO ALERTA: “O HPV NÃO ESCOLHE SEXO NEM IDADE”

O Papiloma Vírus Humano (HPV) afeta homens e mulheres e não escolhe idades. Esta foi a razão que levou a Liga Portuguesa Contra o Cancro a lançar uma campanha de sensibilização nacional onde se realça a necessidade de uma prevenção mais ampla, que abranja ambos os sexos e diferentes faixas etárias. A verdade é que, embora a maioria das pessoas já tenha ouvido falar do vírus e das doenças por ele causadas, 68% dos inquiridos pensam que a vacinação é apenas para adolescentes do sexo feminino.

APDP LANÇA PRIMEIRA REVISTA SOBRE DIABETES EM PORTUGUÊS EM VERSÃO DIGITAL

A revista *Diabetes – Viver em Equilíbrio* acaba de chegar ao mercado em versão digital. É a primeira publicação sobre esta doença em língua portuguesa a ser disponibilizada como aplicação para *smartphones, tablets* e outros dispositivos móveis.



DORMIR BEM É FUNDAMENTAL

AS HORAS DE DESCANSO SÃO CADA VEZ MAIS DESCURADAS NUMA SOCIEDADE QUE VIVE SEM TEMPO. MAS É FUNDAMENTAL PARAR PARA DESCANSAR E RECONHECER OS NOSSOS PRÓPRIOS LIMITES. AS PATOLOGIAS ASSOCIADAS AO SONO SÃO GRAVES E ATINGEM CADA VEZ MAIS PESSOAS.



Escrito por
CLARA HENRIQUES

Entrevista e revisão científica
TERESA PAIVA
NEUROLOGISTA, ESPECIALISTA
EM MEDICINA DO SONO

Hoje em dia vive-se em constante rodópio. O tempo não chega para o que a atualidade oferece e a verdade é que muitas vezes ouvimos dizer que o dia deveria ter mais de 24 horas. Passo a passo e numa espiral de trabalho, obrigações e tecnologia, entre outros estímulos, vamo-nos esquecendo de algo fundamental – dormir.

O sono está intrinsecamente ligado à vida. Não há nada mais natural do que dormir. Obrigatório para a sobrevivência, o sono é regenerador e reparador. Possibilita o equilíbrio e tem uma importância extrema na componente cognitiva de cada pessoa. Para pensarmos, trabalharmos,

O SONO ESTÁ NATURALMENTE EDUCADO. CABE-NOS NÃO O DESE EDUCAR

agirmos ou termos capacidade para decidir, precisamos de um regime de descanso saudável.

É durante o sono que algumas das hormonas mais essenciais ao equilíbrio do metabolismo são produzidas. O nosso organismo funciona de forma muito organizada e rege-se por ciclos específicos. As perturbações do sono ou a falta de cuidado com as horas de descanso fazem com que es-

te processo se altere dando origem a consequências menos positivas, tanto a nível emocional como físico.

A HIGIENE DO SONO

Numa sociedade cuja cultura nos transporta, cada vez mais, para uma ausência de limite em tudo o que se faz, é importante perceber quais são as premissas fundamentais que contribuem para uma boa higienização do sono. Segundo Teresa Paiva, Neurologista e especialista nas questões relacionadas com o sono, existem quatro vértices fundamentais para compreendermos uma boa higiene do sono: o exercício físico, a alimentação, a componente cognitiva e a componente emocional.

“É muito frequente as pessoas descuidarem o descanso e os hábitos de vida saudável. Há, hoje em dia, um convencimento generalizado de que não temos limites, de que tudo nos é permitido e o nosso corpo acaba por aguentar. É uma premissa errada. Não aguentamos tudo e todos temos o nosso ponto de rutura.”

Antes do aparecimento da luz elétrica, o limite aparecia com o cair da noite.

FALHAS NA HIGIENE DO SONO

A falta de rigor com as horas de descanso é um dos grandes motivos para as pessoas contraírem doenças associadas ao sono. “As pessoas comem mal, praticam pouco exercício e trabalham horas a mais, têm horários caóticos e não respeitam o ritmo biológico. Antigamente, o ciclo utilizado regia-se por uma regra muito sábia: a regra 8+8+8. Isto significa que devíamos dormir 8 horas, trabalhar 8 horas e ter também 8 horas de lazer e de tempo para nós. Com a evolução da sociedade, o trabalho banalizou-se de uma forma exponencial. Hoje em dia trabalha-se entre 12 a 14 horas por dia sem que percebamos o quão prejudicial é isso para o nosso equilíbrio do sono”, adverte Teresa Paiva.

Culturalmente, o homem levantava-se com o nascer do sol e recolhia quando este se punha. O ciclo da natureza era também o ciclo humano. Com o aparecimento da energia foi possível ultrapassar o limite da noite, permitindo que se ficasse acordado até mais tarde. “A evolução da sociedade fez com que os limites fossem

mudando de paradigma. As pessoas deixaram de valorizar o descanso, a alimentação e o próprio exercício físico. Estes três fatores têm uma influência exponencial no sono. Andamos todos presos a um conjunto de influências culturais e tecnológicas que nos distraem e nos roubam horas de descanso”, salienta a especialista.



O descanso

não deve ser descurado em nenhuma fase da vida

PORQUE NÃO DORMIMOS?

São inúmeros os fatores que contribuem para os maus hábitos do sono. No entanto, é possível identificá-los e definir um determinado acompanhamento mediante cada caso.

TESTEMUNHO

Anabela Fernandes,
29 anos, Porto

“NÃO ME CONCENTRO NO TRABALHO E FICO SEM ENERGIA”

“Não ter uma noite de sono tranquilo faz parte da minha vida desde os 16 anos. Passar horas a olhar para o teto e a mudar de posição são características comuns das minhas noites. No meu caso, a dificuldade em dormir está relacionada com a luminosidade ou com ruídos que me acordam. Não consigo voltar a adormecer. *Stress* ou preocupações do dia a dia também me tiram o sono. Ao longo dos anos os médicos que consultei apenas prescreveram calmantes e aconselham-me a fazer desporto para ajudar a combater o *stress*. Tenho plena consciência de que não é saudável. No entanto, em alturas de maior privação de sono, tenho mesmo de recorrer à medicação, caso contrário não me consigo concentrar no trabalho e fico completamente sem energia e com maior propensão para a irritabilidade.”



8 horas
diárias de
sono são uma
referência
saudável

QUESTÕES COGNITIVAS E EMOCIONAIS

“Ninguém, com a cabeça cheia, consegue ter hábitos regulares de sono”, diz Teresa Paiva. A especialista afirma que o sono já vem educado naturalmente. “Cabe-nos não o deseducar. Temos de entender o sono como um sistema locomotor. Podemos parti-lo e avariá-lo, mas temos de ter consciência que algo que teve de ser colado ou soldado nunca mais volta a ser a mesma coisa. Andar constantemente a contrariar o ritmo biológico poderá trazer consequências graves. Uma pessoa na casa dos 40 anos que durma entre 5 a 6 horas por noite, quanto chegar aos 70 anos não irá conseguir dormir mais do que 3, 4 horas”, alerta Teresa Paiva, referindo ainda que “com as crianças passa-se o mesmo. Hoje em dia os pais deitam-nas muito tarde, deixam-nas adormecer em centros comerciais ou restaurantes, o que é altamente prejudicial para o ritmo natural do sono. Normalmente as insónias nos adultos apresentam causas relacionadas com a infância”.

5



CONSELHOS PARA DORMIR BEM

1

É NECESSÁRIO

respeitar o ritmo biológico e ser fiel ao que o corpo pede. A natureza é sábia.

2

NÃO SE

deve praticar exercício físico à noite. É algo prejudicial ao sono e à saúde.

3

É IMPORTANTE

fazer refeições regulares durante o dia e não jantar depois das 22h. Comer muito à noite perturba o sono.

4

OS FÁRMACOS

usados para facilitar o sono têm o grave problema de criar habitação. Evite-os.

5

SE NÃO CONSEGUE

adormecer, saia da cama, beba água ou um copo de leite morno e procure esvaziar a cabeça de todos os pensamentos.

TESTEMUNHO

Constança Neves, 33 anos, Lisboa

“O QUE GOSTAVA REALMENTE ERA DE REAPRENDER A DORMIR”

“Tenho diariamente problemas de sono. O facto de estar cansada ou de ter sono não significa que consiga adormecer. Demoro sempre muito tempo, podendo variar entre meia e 4 horas. Também me acontece adormecer mais rapidamente mas depois acordo a meio da noite e não consigo voltar a dormir. Ainda não procurei ajuda especializada, vou tentando contornar com desporto e alguns chás, entre outras coisas. Não quero ficar dependente de comprimidos... o que gostava realmente era de reaprender a dormir.

A falta de sono tem um grande impacto no meu dia a dia, causando cansaço permanente, arritmias, falta de apetite, tonturas, quebras de tensão, desregulação intestinal e consequente perda de peso.”



AUTOMEDICAÇÃO UM RISCO OU UM ERRO?

QUEM NUNCA SE AUTOMEDICOU
ATIRE A PRIMEIRA PEDRA...
E QUEM NUNCA DISPONIBILIZOU
UM MEDICAMENTO PARA
A DOR DE CABEÇA DE UM AMIGO
OU COLEGA DE TRABALHO,
TAMBÉM. MAS ESTE HÁBITO
TÃO TÍPICAMENTE PORTUGUÊS
PODE TRAZER RISCOS SÉRIOS
PARA A SUA SAÚDE. SAIBA QUAIS!

Escrito por
CLÁUDIA PINTO

Entrevista e revisão científica
JOSÉ RAMOS OSÓRIO,
ESPECIALISTA EM MEDICINA
GERAL E FAMILIAR





Uma pessoa sente arrepios, dores de cabeça e febre. Alguém, muito disponível, diz-lhe que quando costuma estar assim toma determinado medicamento (paracetamol, por exemplo) e oferece-se para ajudar com a melhor das intenções. Identifica-se com esta situação?

É natural que sim. Mas deve saber que esta atitude, aparentemente boa, comporta riscos: “A automedicação leva a que pessoa tome um medicamento sem saber o que tem e sem ter a certeza se os seus sintomas correspondem a determinada doença e esta decisão é sempre um perigo”, explica Ramos Osório, especialista em Medicina Geral e Familiar da clínica **cascais**. Mesmo que determinada medicação tenha sido eficaz para um familiar próximo, a avaliação deve ser feita individualmente. “Não quer isto dizer que o medicamento não possa realmente funcionar, mas só o saberemos ao certo se fizermos o diagnóstico da situação”, adianta o especialista. E acrescenta: “Só ao médico cabe a prescrição médica, embora este

MUITAS PESSOAS IGNORAM QUE O FARMACÊUTICO NÃO TEM RESPONSABILIDADE MÉDICA

seja um tema muito polémico, nomeadamente entre as farmácias e os médicos.” Para Ramos Osório, no entanto, pode haver alguma

exceção: nos casos em que determinada medicação tenha sido prescrita anteriormente, numa situação semelhante:



→ “O que combino com os meus doentes de há muitos anos, no caso da gripe, por exemplo, é que não será necessário vir a correr para o médico a menos que tenham dúvidas. Mas se sabem que têm os sintomas que ambos já debatemos em consulta, podem fazer a medicação que lhes sugeri – e que resultou naquele caso – durante dois a três dias. Ao fim desse tempo, se os sintomas não passarem, aí sim é obrigatório procurar ajuda especializada”, diz-nos. Há que ter sempre em conta a idade, o facto de ser ou não fumador e as doenças crónicas, pois tudo “depende do bom senso dos doentes e da sua própria história clínica”.



TERAPÊUTICAS ALTERNATIVAS

Muitos doentes optam por procurar alternativas à Medicina dita tradicional. Na opinião de Ramos Osório, a decisão é de cada



EXISTEM CHÁS E OUTROS PRODUTOS APARENTEMENTE INOFENSIVOS QUE INTERFEREM COM A EFICÁCIA DA MEDICAÇÃO VENDIDA NA FARMÁCIA

doente mas é indispensável informar o seu médico assistente e, sobretudo, que nunca o esconda. “Formalmente, não tenho nada contra as medicinas e terapêuticas alternativas. E enfatiza: “Não tenho absolutamente

nada contra um doente procurar uma medicina alternativa mas deve dizê-lo ao seu médico assistente, pois existem medicamentos ditos naturais que interferem com a eficácia da medicação vendida na farmácia.”

AUTOMEDICAÇÃO PROGRAMADA É A ÚNICA EXCEÇÃO

A questão da gripe e da automedicação já anteriormente programada é muito frequente no caso das crianças, quando as mães já foram informadas pelo pediatra sobre como agir face aos sintomas gripais. “Todas as outras situações, tanto em crianças como em adultos, que não foram combinadas ou discutidas com o médico assistente são de uma grande irresponsabilidade. Até porque devemos ter em conta não só os efeitos secundários dos medicamentos mas o facto de poderem interagir uns com os outros de forma prejudicial”, explica Ramos Osório.

3

CONSELHOS PARA EVITAR A AUTOMEDICAÇÃO

1

NÃO ABUSE DO PARACETAMOL

“Por norma, as pessoas desconhecem que paracetamol em excesso pode levar a complicações, como por exemplo insuficiência renal. Há doses de paracetamol altamente tóxicas”, explica Ramos Osório.

2

PROCURE RESPONSÁVEIS

Todas as pessoas devem ser seguidas pelo seu médico assistente porque é ele quem tem a responsabilidade clínica. “Se uma pessoa for à farmácia buscar um medicamento e se a situação correr mal ou não ficar resolvida, o farmacêutico não pode ser chamado à atenção porque não tem responsabilidade médica”, alerta o médico.

3

CUIDADO COM A INTERNET

“Normalmente, as pessoas que investigam doenças na Internet vêm sempre assustadas porque essas pesquisas não dão resposta às suas dúvidas. Fico muito satisfeito quando os doentes chegam devidamente informados, ou seja, de alma aberta para conversarem comigo. Mas estar mais informado não significa enfrentar o médico.”



Venda livre

Mesmo o paracetamol pode levar a complicações



FICHA 11

sono

QUAL A FUNÇÃO?

O sono é regenerador e reparador, sendo indispensável à sobrevivência e à boa saúde. Possibilita o equilíbrio e assume especial importância na componente cognitiva de cada um. É durante o sono que algumas hormonas essenciais ao metabolismo são produzidas.

PROBLEMAS CAUSADOS PELA PRIVAÇÃO DE SONO:

As perturbações do sono ou a falta deste alteram todo o equilíbrio do organismo e enfraquecem o sistema imunitário, dando origem a uma série de patologias como diabetes, hipertensão, maior propensão a infeções, depressão, acidentes vasculares cerebrais e ansiedade. Contribui ainda para alterações no peso. Recuperar a capacidade de dormir bem e o número de horas suficiente deve ser uma prioridade.

COMO RECUPERAR?

É conveniente evitar a medicação, que facilmente cria habitação e possui efeitos secundários. É necessário respeitar o ritmo biológico e ser fiel ao que o corpo pede e é muito importante sossegar a partir do fim da tarde: não praticar exercício físico à noite, jantar cedo e evitar ver televisão até tarde.



TRUQUES

PARA DORMIR MELHOR:

Caso esteja na cama e não consiga adormecer, pode levantar-se e ir para a sala ou outra divisão da casa por uns minutos. Não adianta ficar às voltas na cama. Tente descontraír e esvaziar a cabeça de qualquer preocupação. Se necessário, beba um chá de camomila ou tília, por exemplo, ou mesmo um pouco de leite morno.

LEMBRE-SE QUE:

Um dia saudável compreende 8 horas de trabalho, 8 horas de lazer e 8 horas de sono. Tente conquistar esta fórmula no seu dia a dia.



PARA SABER MAIS
CONSULTE APRESENTAÇÃO

→ <http://www.slideshare.net/maria25/sono-dr-teresa-paiva>





O QUE É?

A automedicação pode consistir em tomar um comprimido para a dor de cabeça até habituar-se a tomar medicamentos para qualquer sintoma de doença, sejam ou não de venda livre.

PORQUÊ EVITAR?

Automedicar-se pode esconder ou deturpar verdadeiros sintomas prejudicando o diagnóstico. Só o médico sabe qual o medicamento correto para cada caso.

SITUAÇÕES MAIS FREQUENTES:

Comprimidos de paracetamol, por exemplo, se tomados em excesso ou erradamente podem trazer complicações como insuficiência renal.

Os chás de ervas podem interagir com outra medicação. Mas o mais grave é tomar algo receitado a outra pessoa. Quando achar que precisa de medicação, consulte o seu médico assistente.

LEMBRE-SE QUE:

Se for à farmácia e comprar um medicamento que lhe cause problemas, o farmacêutico não pode ser culpabilizado pois não tem responsabilidade médica.

QUIZZ

TESTE OS SEUS CONHECIMENTOS

SONO TEMOS DORMIDO BEM?

POUCAS PESSOAS DÃO A DEVIDA IMPORTÂNCIA A UMA NOITE BEM DORMIDA... ATÉ SURGIREM OS PROBLEMAS RELACIONADOS COM A FALTA DE SONO. FAÇA O NOSSO QUIZZ E AVALIE SE DORME MESMO BEM.



1

Existe uma ligação direta entre o sono e a componente cognitiva de cada pessoa.

- Verdadeiro
- Falso

2

No início dos tempos os ciclos de sono e da natureza estavam interligados.

- Verdadeiro
- Falso

3

Qual, ou quais, os pilares de uma boa higiene do sono?

- A O exercício físico
- B A alimentação
- C A componente cognitiva
- D A componente emocional
- E Todas as opções anteriores

4

Tradicionalmente qual é a fórmula que define um ciclo do sono saudável?

- A $8+8+8$
- B $6+10+8$
- C $10+6+8$

5

Dormir mal é um problema que afeta grande parte da população mundial.

- Verdadeiro
- Falso

6

Alguns bons conselhos para quem tem dificuldade em adormecer são:

- A Sair da cama por uns momentos
- B Beber um copo de água
- C Ler um pouco
- D Beber um copo de leite morno
- E Esvaziar a cabeça de todos os pensamentos
- F Todas as opções anteriores





Soluções

1

Verdadeiro. O sono é regenerador e reparador, possibilitando o equilíbrio, e tem enorme importância na componente cognitiva de cada um. Para pensarmos, trabalharmos, agirmos ou termos capacidade para decidir, precisamos de um regime de descanso saudável.

2

Verdadeiro. Antes do aparecimento da luz elétrica, o limite era o cair da noite e a falta de luz natural. Culturalmente, o Homem levantava-se e deitava-se com o nascer e o por do sol, respetivamente. O ciclo da natureza era também o ciclo humano. O aparecimento da energia permitiu que se ficasse acordado até mais tarde.

3

Todas as opções. Todas as opções assinaladas são fundamentais. De facto, é importante perceber quais são as premissas fundamentais que

contribuem para uma boa higienização do sono e respeitá-las.

4

A. Tradicionalmente o ciclo do sono pode ser dividido em 8 horas a dormir, 8 horas a trabalhar e ainda 8 horas para lazer e atividades do dia a dia.

5

Verdadeiro. Mais de 50% da população mundial sofre de patologias associadas ao sono.

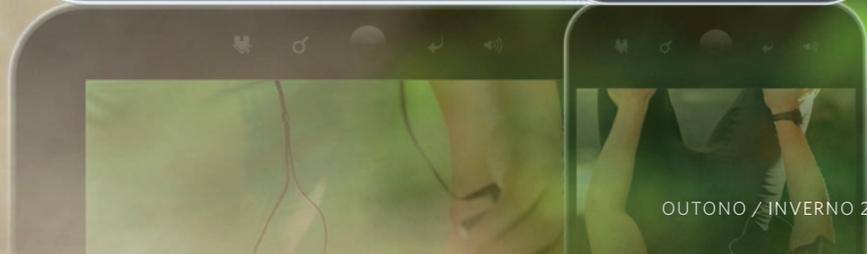
6

Todas as opções. Em alturas mais difíceis de adormecer experimente seguir um ou mais destes cinco conselhos. Além disso, evite bebidas com cafeína e não ligue a televisão para não estimular a atividade cerebral. Procure que a sua cabeça esteja o mais vazia possível. Uma cabeça cheia de preocupações vai interferir, e muito, na sua rotina de sono.

FITNESS NA PALMA DA MÃO

LONGE VÃO OS TEMPOS EM QUE OS TELEMÓVEIS SERVIAM APENAS PARA FAZER OU RECEBER CHAMADAS. ATUALMENTE ESTES PEQUENOS APARELHOS, INDISPENSÁVEIS NO NOSSO DIA A DIA, ASSUMEM DIVERSAS FUNCIONALIDADES E PODEM SER MESMO ENCARADOS COMO UMA ESPÉCIE DE *PERSONAL TRAINERS*, RESPONSÁVEIS POR NOS MANTER EM FORMA. FOMOS ESPREITAR ALGUMAS APLICAÇÕES QUE SÃO UMA PRECIOSA AJUDA.

Escrito por
CLÁUDIA MARINA



UM MERCADO IMPARÁVEL

Um *smartphone* com as aplicações certas permite controlar quase toda a nossa vida. Podemos pagar serviços, ir às compras ou ao banco sem sair de casa, aceder e alterar documentos de trabalho, partilhar momentos da nossa vida pessoal e profissional e, mesmo, praticar desporto.

Todos os dias surgem novas aplicações e dispositivos para quem quer treinar, registar resultados e fazer do dispositivo um verdadeiro aliado.



A grande maioria das **apps** disponíveis tem um **site** associado que lhe permite tirar mais partido da atividade física.

PARA PEDALAR MELHOR

RUNTASTIC MOUNTAIN BIKE

Ciclismo, *mountain biking* e *handbiking* são as atividades que permitem o registo de dados nesta aplicação que tem a curiosidade de poder ser usada enquanto "Guest" ou recorrendo a credenciais do Facebook, a um endereço de *e-mail* ou a uma conta associada ao serviço Runtastic.

(Para Android e iOS)

STRAVA CYCLING

Registamos todas as nossas voltas, analisamos a *performance* e podemos ainda avaliar as voltas dos nossos colegas do pedal.

(Para Android e iOS)



PROCURE AINDA...

... caso goste de manter um registo pormenorizado da sua atividade física:

1

SPORTS TRACKER

para Android, iOS e Windows Phone

2

CARDIO TRAINER

para Android

3

SPORTYPAL

para Android, iOS e Windows Phone

APESAR DE EXISTIREM VÁRIAS PLATAFORMAS MÓVEIS NO MERCADO, A APPLESTORE E A PLAYSTORE SÃO AS QUE APRESENTAM A OFERTA MAIS VASTA EM APLICAÇÕES

QUEREMOS UM PERSONAL TRAINER!



VS

GYMGOAL

Já não precisa de esperar por um professor de *fitness* porque esta app conta com mais de 280 exercícios animados e 52 rotinas de treino. Mostra ainda que músculos estamos a trabalhar com cada exercício e garante o acompanhamento das medidas do corpo ao longo do tempo. (Disponível para: iOS)

FITNESS BUDDY

São centenas de exercícios, rotinas e vídeos que ajudam a criar um treino à medida das suas necessidades, sempre apoiado por vídeos e textos explicativos. O peso pode ser controlado a qualquer altura e os dados relativos à evolução do praticante são facilmente analisados. (Disponível para: Android)



A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO

Escusado será dizer que um programa de treino físico deve andar sempre de mãos dadas com um bom plano de dieta. A app NutritionTips tem mais de 500 curiosidades e dicas nutricionais sobre os alimentos do dia a dia e é totalmente gratuita. (Para Android e iOS)



UMA BALANÇA INTELIGENTE

A Withings Smart não é uma balança qualquer. Permite não só calcular o seu peso como também a massa gorda e muscular. Depois, graças a uma ligação sem fios, o utilizador pode guardar e trabalhar todos os dados no seu *smartphone* ou *tablet*. (Disponível para: iOS ou Android)

Todos os dias surgem novas aplicações para dar incentivo ao seu treino



INTERESSA-LHE SABER

1

SE TEM UM IPHONE

ou outro equipamento com iOS, use o *software* iTunes e clique em App Store, a loja da Apple. As aplicações estão no separador Apps.

2

NO CASO DE TER

um *smartphone* Android, pode procurar aplicações no Android Market ou na Play Store.

3

AS APLICAÇÕES

para o telemóvel da Microsoft estão disponíveis na loja Windows Phone.

MADE IN
PORTUGAL

Chama-se My Challenge e foi apresentada como a primeira aplicação de *fitness* para *smartphones*, com conceção, programação e disponibilização totalmente portuguesas. A app regista os resultados dos treinos feitos nos equipamentos de ginásio e apresenta dados como, por exemplo, a quantidade de calorías gastas. (Para Android e iOS)



NÃO SE ESQUEÇA

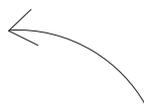
Todas as lojas de aplicações obrigam a um registo e, no caso das não gratuitas, à introdução de um método de pagamento - feito, normalmente, com recurso a um cartão de crédito que pode ser criado virtualmente. A fatura é depois enviada para o seu *e-mail*.

BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA

Quer praticar uma atividade física mas está a precisar de um incentivo? Fique a conhecer o que de melhor a ginástica pode fazer pela sua saúde:



1. Reduz o peso e a gordura.
2. Aumenta a flexibilidade.
3. Melhora a força.
4. Diminui a pressão arterial.
5. Atua sobre os diabetes e diminui o colesterol total.
6. Reduz a ansiedade e ajuda no combate ao *stress*.
7. Melhora o sono e a memória.



Só precisa de roupa e calçado adequados, música para acompanhar e... bom treino!

PRECISA DE MAIS RAZÕES?

Numa hora perdemos, em média...

900

calorias
a correr

840

calorias a andar
de bicicleta

800

calorias
a jogar ténis

780

calorias
a jogar futebol

540

calorias
na natação

O ESSENCIAL SOBRE AS INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES

FALA-SE CADA VEZ
MAIS DE ALERGIAS
E INTOLERÂNCIAS
AOS ALIMENTOS, MAS
NEM SEMPRE É FÁCIL
PERCEBER DO QUE SE
TRATA EXATAMENTE.
EXPLICAMOS-LHE
O FUNDAMENTAL.

Escrito por
BÁRBARA BETTENCOURT
Entrevista e revisão científica
RITA TALHAS, NUTRICIONISTA

Nos últimos 15 anos os casos de alergias e intolerâncias alimentares duplicaram a nível mundial, o que justifica a preocupação com este tema. Mas o que é exatamente uma intolerância alimentar? “Fala-se em intolerância quando o organismo é incapaz de metabolizar algumas substâncias dos alimentos, o que pode acontecer devido a um défice das enzimas responsáveis pela sua digestão. Em geral, o problema está associado à absorção da lactose – o açúcar do leite, presente no leite de origem animal – e do glúten, uma proteína encontrada no trigo, aveia, centeio, cevada, kamut e espelta”, explica Rita Talhas, nutricionista do hospital **cu**f descobertas. Além da deficiência enzimática pode haver outros tipos de intolerâncias como a conservantes alimentares (sulfitos, benzoato sódico e glutamato monossódico, por exemplo) ou a compostos naturalmente presentes nos alimentos, como a cafeína, os salicilatos, as aminas e o glutamato. Alimentos como os queijos



“A INTOLERÂNCIA ALIMENTAR É DIAGNOSTICADA POR GASTRENTEROLOGISTAS OU ALERGOLOGISTAS. O DIETISTA OU NUTRICIONISTA PODE ORIENTAR NAS ESCOLHAS ALIMENTARES E ACOMPANHAR DIETAS NO PROCESSO DE DIAGNÓSTICO.”

RITA TALHAS, NUTRICIONISTA

curados, o vinho tinto e o chocolate, “por terem substâncias vasoconstritoras, podem provocar cefaleias, náuseas e tonturas em pessoas susceptíveis”, conclui. Os sintomas mais comuns passam por distúrbios gas-

trointestinais, como diarreia e vômitos, dores nas articulações, edemas (inchaço), enxaquecas, mal-estar geral, fadiga e erupções cutâneas. “Se o alimento é consumido muito ocasionalmente, os sin-



tomas podem ser imediatos ou ocorrer poucas horas depois. Mas se forem de consumo regular, pode não haver reação imediata e sim uma sintomatologia crônica”, explica a nutricionista.

O que fazer

Elaborar um diário alimentar pormenorizado, registrando simultaneamen-

te os sintomas, é o ponto de partida para identificar os alimentos responsáveis pelo problema. Um dietista ou nutricionista pode orientar uma dieta de exclusão alimentar que, normalmente, dura duas a seis semanas. Depois faz-se uma reintrodução progressiva de cada alimento de forma a chegar

ALERGIA OU INTOLERÂNCIA?

A diferença é simples. Na alergia dá-se uma ativação do sistema imunitário em resposta a determinadas substâncias. Nas intolerâncias, na maior parte das vezes existe uma deficiência de algumas enzimas. Esta deficiência não permite a digestão de certo alimento ou causa apenas uma reação fisiológica que não provoca ativação do sistema imunitário (que é o que caracteriza a alergia). As consequências também são diferentes: na alergia, sempre que se come o alimento, mesmo que em pouca quantidade, há uma reação – urticária, inchaço nos lábios, olhos e orelhas ou, em casos extremos, uma reação anafilática que pode levar à morte. Já a intolerância pode ter vários graus e, nalguns casos, os sintomas só se manifestam quando o consumo é elevado.



Seleção
É importante escolher os alimentos que lhe fazem bem



a um diagnóstico correto. Havendo intolerância, a solução passa usualmente por excluir ou diminuir a quantidade do alimento responsável, de forma a minimizar a incidência e intensidade dos sintomas. Nalguns casos de deficiência enzimática é possível usar suplementos de uma enzima produzida industrialmente para ajudar na digestão.

A boa notícia é que, por vezes, a intolerância alimentar é temporária.

Algumas desaparecem depois de se abdicar do consumo do alimento ou substância durante algum tempo.

Em qualquer caso, é importante o acompanhamento de um nutricionista para evitar carências nutricionais que possam tornar-se graves.

Aposte na variedade para contornar as intolerâncias

HAVENDO INTOLERÂNCIA, A SOLUÇÃO PASSA USUALMENTE POR EXCLUIR OU DIMINUIR A QUANTIDADE DO ALIMENTO RESPONSÁVEL, DE FORMA A MINIMIZAR A INCIDÊNCIA E INTENSIDADE DOS SINTOMAS. A BOA NOTÍCIA É QUE, POR VEZES, A INTOLERÂNCIA ALIMENTAR É TEMPORÁRIA.

Canja aromática de frango e legumes

Uma solução deliciosa para quem gosta de começar a refeição com uma sopa leve, pouco calórica e nutritiva.



🕒 30'

4 TALOS DE AIPO COM AS FOLHAS
4 CENOURAS MÉDIAS CORTADAS
EM RODELAS FINAS
2 PEITOS DE FRANGO
1,5 L DE ÁGUA
1 CUBO DE CALDO DE LEGUMES
SAL

1 Lave o aipo, corte os talos em fatias finas e deixe as folhas inteiras.

2 Ferva a água, junte o cubo de caldo e mexa até dissolver.

3 Junte metade das rodelas de aipo e deixe ferver 5 minutos. Deite então as rodelas de cenoura, as restantes rodelas de aipo e os peitos de frango. Deixe cozer até ficar macio.

4 Retire o frango, desfie e junte ao caldo juntamente com as folhas de aipo.

5 Deixe apurar cinco minutos, rectifique os temperos com cuidado para não salgar demasiado e sirva.

Bife de vitela com espargos verdes, manteiga de ervas e batatas

Uma delícia sofisticada e muito fácil de fazer.



🕒 20'

4 BIFES DE VITELA
 500G DE BATATAS COZIDAS
 600 G ESPARGOS VERDES
 SAL, PIMENTA, AÇÚCAR E FARINHA Q.B.
 2 COLHERES DE SOPA DE ÓLEO VEGETAL
 1 DENTE DE ALHO, 200 G DE MANTEIGA AMOLECIDA, 3 COLHERES DE SOPA DE ERVAS FRESCAS (SALSA, ESTRAGÃO, ENDRO), 1/2 COLHER DE CHÁ DE MOSTARDA MORNA, 1 COLHER DE MOLHO INGLÊS, 1 COLHER DE CHÁ DE SUMO DE LIMÃO, PITADAS DE COLORAU E CARIL.

1 Retire a zona mais rija dos espargos e coza em água com sal e uma pitada de açúcar.

2 Lave e seque a carne, tempere com sal e pimenta, passe-a em farinha e aloure no óleo quente.

3 Numa tigela esmague o alho e misture com a manteiga. Junte as ervas, a mostarda, o molho inglês, o sumo de limão, as especiarias e tempere a gosto.

4 Coloque os espargos num prato com o bife por cima e as batatas ao lado. Regue com a manteiga de ervas (ou sirva-a separadamente) e decore com raminhos de ervas frescas.

Pera em calda de café com pimenta

Uma versão nova de pera cozida cujos aromas vão encantar os seus convidados.



🕒 35'

4 PERAS
2 COLHERES DE SOPA DE SUMO DE LIMÃO
2 COLHERES DE SOPA DE AÇÚCAR
250 ML DE CAFÉ FRIO

PARA A CALDA:
150 G DE AÇÚCAR
1-2 COLHER DE SOPA DE PIMENTA ROSA
5 VAGENS DE CARDAMOMO

1 Ferva 300 ml de água com o sumo de limão, o açúcar e o café.

2 Descasque as peras (sem tirar o caule) e coloque-as na calda. Deixe ferver em lume baixo durante cerca de 7 minutos até ficarem macias.

3 Noutra panela derreta o açúcar até ficar um caramelo escuro. Junte 150 ml da água de cozer as peras, a pimenta rosa e o cardamomo. Mexa até engrossar.

4 Coloque as peras num prato e regue com o molho de caramelo. Sirva morno ou frio.

LOGO[®]

Simples, logo seguro.

808 202 059
logo.pt

SEGUROS LOGO S.A.



AUTO



CASA



SAÚDE