

IPDJ:
Desporto para todos!

Syngenta
Agricultura sustentável, o
poder de transformar o futuro

**“Este novo Estatuto do Estudante
Atleta do Ensino Superior representa
um estímulo sem precedentes”,
João Paulo Rebelo, Secretário de Estado
da Juventude e do Desporto**



O QUE É BOM É PARA VER



A Essilor® voltou a ter as lentes
oftálmicas mais premiadas em Portugal.

Obrigado pela confiança, ano após ano.

“Os problemas da visão resolvem-se com a ida ao oftalmologista.”

A SOCIEDADE PORTUGUESA DE OFTALMOLOGIA FAZ 80 ANOS. UM CONTRIBUTO INIGUALÁVEL PARA A EVOLUÇÃO DESTA ESPECIALIDADE, O ESTUDO CIENTÍFICO, OS NOVOS MÉTODOS QUE FAZ DA OFTALMOLOGIA DAS ÁREAS MAIS INOVADORAS NOS ÚLTIMOS ANOS. FERNANDO FALCÃO REIS, PRESIDENTE DA **SOCIEDADE PORTUGUESA DE OFTALMOLOGIA**, EM ENTREVISTA, FAZ UM RETRATO SOBRE O PERCURSO DA SPO, A SAÚDE OFTALMOLÓGICA DOS PORTUGUESES E OS CUIDADOS A TER EM ÉPOCA DE ALERGIAS.



Esfera das Ideias © 2019

Fernando Falcão Reis



A Sociedade Portuguesa de Oftalmologia faz 80 anos. Qual tem sido o seu papel na sociedade e para a evolução desta especialidade em Portugal?

A SPO é a uma associação que agrega a maior parte dos oftalmologistas nacionais. A SPO tem tido um importante papel na formação científica e na preparação técnica e profissional dos médicos oftalmologistas em Portugal. Actividade da SPO, porém, não se esgota na área científica, tem ainda como objectivos promover a saúde ocular da população, defender os profissionais e os seus doentes das ameaças perpetradas por outros profissionais que se auto-intitulam especialistas de visão. A confusão gerada entre médicos especialistas de oftalmologia e os autodesignados especialistas da visão tem graves consequências para a saúde visual dos portugueses.

Quais as principais valências desta sociedade?

A superespecialização é uma realidade hoje em todas as especialidades médicas e a oftalmologia não é excepção. As principais valências, usando apenas o critério da prevalência das doenças, são: cirurgia implanto-refractiva, glaucoma, retina médica e cirúrgica e oftalmologia pediátrica. Mas há muitas outras valências e todas estão bem representadas em Portugal.

Qual o balanço da saúde oftalmológica dos portugueses?

A oftalmologia nacional tem um nível igual ou mesmo superior ao nível dos outros países desenvolvidos. No que concerne ao número de oftalmologistas a exercer no país podemos afirmar que o total de oftalmologistas cumpre e até excede o ratio 1 oftalmologista para 20 000 pessoas recomendado pelas agências internacionais. Por esta razão é disparatado dizer que os optometristas podiam fazer alguma diferença em termos de saúde pública. Ninguém aceitaria trocar uma consulta de oftalmologia por uma consulta de optometria, conforme tem vindo a ser proposto, porque o decréscimo na qualidade que daí resultaria seria percebido por todos de imediato. A falta de oftalmologistas nos serviços públicos é um problema político e tem que ser resolvido politicamente.

Nesta época do ano aumentam as alergias como; as conjuntivites (alérgicas e irritantes)

Quais as principais causas para estas alergias?

As conjuntivites têm várias origens e a alergia é uma delas. Entre as conjuntivites alérgicas há vários subtipos de conjuntivites a considerar. Uma das mais comuns é a conjuntivite atópica

que é causada pelos diversos alergénios que causam irritação no tracto respiratório superior. Os olhos lacrimejantes e vermelhos, o nariz com excesso de

QUAIS OS CUIDADOS QUE CADA PORTUGUÊS DEVERÁ TER COM OS SEUS OLHOS

Entre a população prevalece a ideia que os problemas de visão se resolvem com óculos. Mesmo entre a população mais instruída, existe a convicção que os óculos são a solução para todos os problemas dos olhos. Nada mais falso. Os olhos são órgãos do corpo humano, são tecidos vivos. Se fosse necessário realçar o valor do olho como um órgão, bastaria constatar que uma parte considerável do cérebro está exclusivamente atribuído ao sistema visual.

É, por conseguinte, profundamente errado, e perigoso para a saúde, entregar o exame dos nossos olhos a técnicos de física óptica. A ausência de preparação biológica, e por razões que excedem, de preparação médica tornam os optometristas incompetentes para lidar com um órgão do corpo humano.

É certo que a correção dos erros refractivos (miopia, hipermetropia e astigmatismo) conseguida através da receita de óculos é um passo indispensável na consulta de Oftalmologia. O médico oftalmologista realiza sempre este acto ptométrico antes de iniciar o exame oftalmológico. Aquilo que para um optometrista representa a forma acabada de um “exame da visão” é para o oftalmologista apenas um passo prévio do exame ocular.

Resulta do que foi dito, que o melhor conselho que posso deixar ficar às pessoas, é que sempre que precisem de actualizar os óculos, não deixem passar a oportunidade de realizar um exame ocular completo levado a cabo por um médico oftalmologista.

secreções e as dores de garganta ou a tosse irritativa constituem manifestações de atopia. Outro subtipo de conjuntivite alérgica; a conjuntivite vernal, é típica das crianças na fase pré-puberdade e tem este nome, porque se acentua nos meses de primavera e de verão e regride nos meses de outono e inverno. Outro subtipo de conjuntivite alérgica é a conjuntivite dita papilar gigante que está associada ao uso lentes de contacto e que pode surgir após anos de uso de lentes de contacto, sem qualquer tipo de problemas para o utilizador.

Como se pode atenuar estes efeitos?

Depende do tipo de conjuntivite alérgica. No caso da Conjuntivite associada às lentes de contacto a suspensão definitiva do uso das lentes é com frequência a única solução. Evitar os agentes que reconhecidamente provocam uma resposta alérgica é uma medida que o bom senso recomenda. Frequentemente estes doentes precisam de ajuda médica. Nos casos mais graves torna-se necessário receitar medicamentos potentes que exigem rigorosa supervisão médica.



Uma questão de saúde ocular

PREVENIR A MIOPIA; "(...)AS ACTIVIDADES AO AR LIVRE SÃO, HOJE EM DIA, RECONHECIDAS COMO UM FACTOR DE PROTEÇÃO EM RELAÇÃO AO APARECIMENTO E DESENVOLVIMENTO DA MIOPIA". TODAS AS DÚVIDAS ESCLARECIDAS NESTA ENTREVISTA COM **JOAQUIM MURTA**, PROFESSOR CATEDRÁTICO DA FACULDADE DE MEDICINA DE COIMBRA (FMUC) E DIRECTOR DO CENTRO DE RESPONSABILIDADE INTEGRADO DE OFTALMOLOGIA (CRIO) DO CENTRO HOSPITALAR UNIVERSITÁRIO DE COIMBRA (CHUC).



Joaquim Murta

A miopia é um dos problemas oculares mais comuns quando se fala de saúde ocular. Mas afinal, o que é a miopia?

A miopia ocorre, na maioria das vezes, quando o globo ocular é mais comprido, a córnea é demasiado curva ou por alterações de transparência do cristalino. As imagens são focadas à frente da retina, sendo necessárias lentes negativas ou divergentes para a sua correção. As pessoas têm dificuldade de visão ao longe, vendo muito bem ao perto, fundamentalmente quando tiram os óculos ou lentes de contacto. A prevalência (número de casos de uma doença existente numa determinada população e num determinado momento temporal) da miopia tem aumentado consideravelmente nas últimas décadas. Hoje em dia, 30% da população do mundo sofre de miopia. Prevê-se que em 2050, 50% da população seja míope (5 biliões) e cerca de 1 bilião sofrerá de miopia elevada, com todas as complicações que daqui resultam. A miopia elevada pode causar perturbações visuais graves como degenerescência macular miópica, catarata, descolamento da retina e glaucoma, para além de diminuição da qualidade de vida devido a factores funcionais, psicológicos, cosméticos e financeiros. Por exemplo nos Países do Extremo Oriente, a prevalência da miopia em jovens adultos é cerca de 80-90%. Trata-se de uma verdadeira epidemia a nível global.

Esta situação exige políticas urgentes de saúde pública na prevenção e prestação de cuidados de saúde bem como nas implicações económicas que daí advém na população.

Apesar de ser um problema frequente, algumas pessoas não o detetam com facilidade. Como conseguimos decifrar a miopia?

A maioria das pessoas, fundamentalmente jovens, apercebe-se facilmente da dificuldade de visão ao longe (ver o quadro na Escola, conduzir, especialmente à noite, no cinema, etc). Nas pessoas mais idosas, a causa da miopia está frequentemente relacionada com catarata, o que pode ter alguma vantagem pois,

apesar de acarretar diminuição progressiva da visão ao longe, facilita a visão ao perto.

A miopia é um problema de visão adquirido pelo desgaste ocular ou por questões genéticas? Quais são, efetivamente, as causas para a miopia?

Inúmeros estudos apontam para um enorme aumento da prevalência de miopia nas últimas décadas. Para o aparecimento e progressão de miopia parecem contribuir factores genéticos e ambientais. Algumas décadas atrás a miopia era considerada primariamente devida a factores genéticos. Com o aumento tremendo da sua prevalência nas escolas sabemos que existem outros factores determinantes, nomeadamente o aumento da pressão educativa existente com aulas extras fora do período normal da escola e trabalhos de casa em demasia, bem como, relacionados com o estilo de vida que progressivamente vamos adoptando, que podem estar igualmente inter-relacionados com os factores genéticos.

Os factores associados à miopia são fundamentalmente nível educacional das pessoas, realização frequente de trabalho a pequenas distâncias, prematuridade, baixo peso ao nascimento, urbanização (crianças que vivem em ambientes urbanos têm 2.6 maior possibilidade de desenvolver miopia quando comparadas com crianças que vivem em zonas rurais), pouco tempo livre ao ar livre e história familiar.

Diversos estudos mostraram que o excesso de actividades de visão ao perto estava associado a maior probabilidade de desenvolvimento de miopia sendo o seu desenvolvimento relacionado com a duração de leitura continuada e distância dos objectos, apesar de não existir ainda um mecanismo de explicação concreto. A utilização prolongada de computadores, "tablets" e fundamentalmente telemóveis é muito preocupante, fundamentalmente em crianças. A miopia progride mais quando se inicia em criança, ou seja, o início precoce de miopia vai determinar miopia elevada na

idade adulta. É fundamental controlar precocemente a progressão da miopia.

As actividades ao ar livre são, hoje em dia, reconhecidas como um factor de protecção em relação ao aparecimento e desenvolvimento da miopia. Inúmeros estudos recentes mostram que a probabilidade de aparecimento e progressão da miopia diminui em 2% por cada hora extra, por semana, de tempo passado em actividades ao ar livre. A maior actividade no exterior entre os 3 e os 9 anos de idade está associada a uma redução da incidência da miopia entre os 10 e os 15 anos. Os mecanismos responsáveis ainda não estão claramente esclarecidos, mas a exposição a ambientes com mais luz pode ser um dos mecanismos, através da libertação pela retina de uma substância (dopamina) que previne o alongamento do olho.

Existem tratamentos disponíveis para a miopia?

Devemos dividir os tratamentos em dois grupos: prevenção da evolução e correcção da miopia. A melhor estratégia para a prevenção da miopia relaciona-se, como referi anteriormente, com o evitar do excesso de visão ao perto e de minúcia e com a promoção de actividade ao ar livre. Estão ainda descritos a aplicação regular de gotas de atropina em baixa concentração, que pode ter o inconveniente de provocar fototoxicidade e a ortoqueratologia, que tem os perigos relacionados com as infecções bacterianas determinando úlceras de córnea com potencial baixa de visão.

Quanto aos tratamentos para corrigir a miopia, hipermetropia e astigmatismo existem 3 grandes grupos: a correcção com Excimer Laser (PRK e LSAIK), secundados ou não com laser de Femtosegundo, que diminui consideravelmente as complicações relacionadas com a utilização de lâminas e microqueratátomos, laser de Femtosegundo unicamente (Flex, SMILE), com resultados ainda questionáveis por muitos, e as lentes intra-oculares, que podem ser implantadas na câmara anterior ou posterior do globo ocular.

Um dos tratamentos disponíveis é a correção refractiva através de laser. Esta opção poderá ser utilizada por qualquer pessoa? É uma cirurgia que trata, definitivamente, a miopia?

A cirurgia refractiva tem tido um crescimento enorme nas últimas décadas, tanto na sua evolução técnica como na sua popularidade junto dos doentes, resultando uma maior segurança, eficácia e predictabilidade.

A selecção e avaliação de doentes, escolha de procedimento, aspectos técnicos da cirurgia, as mais valias de cada técnica cirúrgica e seguimento pós-operatório dos doentes deve ser pormenorizadamente discutido com os doentes. A escolha da técnica a utilizar depende do

MIOPIA NAS CRIANÇAS

A miopia pode aparecer na infância. Como identificar os sinais de alarme?

Dificuldade de visão ao longe, semicerrar as pálpebras para ver ao longe, sinais de cansaço ou cefaleias.

número de dioptrias da miopia, das características anatómicas do segmento anterior do globo ocular, da profissão do doente, etc.

À excepção de raros casos, poderá ser realizada após os 20 anos de idade, desde que a miopia esteja estável e depois de avaliada as características da córnea e do segmento anterior do globo ocular.

Apesar da possibilidade de uma correcção refractiva total ou quase total, existem doentes insatisfeitos com a qualidade da sua visão, fundamentalmente quando a técnica utilizada não foi correctamente escolhida ou o doente não foi completamente informado acerca da cirurgia a realizar. A visão não é apenas uma quantidade, é um conjunto de propriedades que ultrapassam largamente a capacidade de distinguir letras pretas num fundo branco. Depende de factores ópticos e neuronais. Desta forma, importa considerar não só a acuidade visual, como também a sensibilidade ao contraste, a presença de halos, os brilhos à volta das luzes, a dificuldade na condução nocturna, isto é, a qualidade visual.

Que conselhos deixaria a todos os pais no sentido de melhorar a saúde visual das crianças?

É fundamental informar correctamente os pais acerca dos factores que levam ao aparecimento e desenvolvimento da miopia bem como envolvê-los nos programas de rastreio ocular existentes.

Devemos promover o contrário daquilo que observamos, quase constantemente, no dia a dia. Quantas vezes vemos crianças muito pequenas "agarradas" ao "tablet" ou telemóvel para que não chore, não incomode ou mesmo para que coma a refeição? Quantas vezes vemos adolescentes, com maior ou menor "carga genética", dependentes do "tablet" ou telemóvel para todas as suas actividades? Quantas vezes vemos famílias a almoçar ou jantar em que a maioria das pessoas à mesa estão coladas ao telemóvel, em vez de falar e conviver?

Os pais e familiares devem incentivar as crianças e os jovens em geral a adoptar hábitos ambientais que reduzam os factores de risco: promover intervalos evitando longos períodos de visão ao perto, diminuir as actividades de visão ao perto perfeitamente desnecessárias, incentivar a actividade ao livre de, pelo menos, 2 horas por dia. Sem o apoio dos pais e formadores esta epidemia vai mesmo ter consequências catastróficas num futuro breve.

Glaucoma: a principal causa de cegueira no mundo. Proteja-se dessa doença



[Flávio Alves

É PROGRESSIVA, SILENCIOSA. UM DIAGNÓSTICO PRECOCE É ESSENCIAL PARA MINIMIZAR O SEU EFEITO. **FLÁVIO ALVES**, MÉDICO OFTALMOLOGISTA, ESPECIALISTA PELA ORDEM DOS MÉDICOS, ASSISTENTE HOSPITALAR GRADUADO NO H. S. JOÃO NO PORTO. CHEFE DA SECÇÃO DE GLAUCOMA NO SERVIÇO DE OFTALMOLOGIA NO H. S. JOÃO E COORDENADOR DO GRUPO PORTUGUÊS DE GLAUCOMA NO BIÉNIO 2019/2020, DESMISTIFICA ESTA PATOLOGIA.

QUAIS AS PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS DO GLAUCOMA:

- O glaucoma é uma doença silenciosa, com sintomatologia a aparecer numa fase muito avançada. O diagnóstico precoce é a chave do sucesso.
- O tratamento embora eficaz produz efeitos colaterais que diminuem a adesão ao tratamento o que leva à progressão da doença de modo irreversível.
- Mesmo quando já temos as primeiras alterações nos exames, estruturais ou funcionais, a doença já tem uma grande evolução.

O Glaucoma é uma Neuropatia Óptica, secundária a vários factores, de carácter degenerativo e evolutivo e que senão tratada, pode conduzir a cegueira irreversível. Esta doença é a maior causa de cegueira irreversível no mundo. Tem um desenvolvimento silencioso que se manifesta muito tardiamente no seu quadro evolutivo.

Existem vários factores causais do Glaucoma, sendo o principal a Hipertensão Ocular, mas existem outros, tal como; as alterações vasculares, uma alta Miopia, a herança genética, a raça (nomeadamente a raça Negra, a Asiática, embora nesta, o tipo de Glaucoma predominante seja o de ângulo estreito) e os Nórdicos, onde encontramos uma maior incidência de Glaucoma Pseudoexfoliativo. Existem outras em que não conseguimos estabelecer uma verdadeira razão causa-efeito.

O diagnóstico da doença Glaucomatosa, no início pode ser difícil, embora com as novas tecnologias, nomeadamente os exames estruturais (O.C.T.) e funcionais (Campos Visuais), permite-nos antecipar a presença da doença. Funcionalmente só em fases muito avançadas, é que temos sinais subjectivos da doença. No entanto com o estudo morfológico do Nervo Óptico e da camada de Fibras Nervosas, obtemos dados objectivos da presença da doença em fases bastante mais precoces.

O resultado do tratamento do Glaucoma, depende da fase em que é feito o diagnóstico. Se iniciado num estágio precoce da doença, a sua evolução será muito mais lenta e permitirá uma boa qualidade de vida, pois os danos causados são de carácter permanente e irreversível. É fundamental um bom controle desde o diagnóstico.

O tratamento é muito difícil, como o Glaucoma é uma doença silenciosa, o doente queixa-se mais dos efeitos colaterais da medicação do

que da própria doença.

A única "prevenção" será, o diagnóstico e o início do tratamento o mais precoce possível.

O glaucoma, é uma doença que pode levar à cegueira, mas um diagnóstico precoce e uma terapêutica bem instituída, permitirá um bom controle da doença. Consultar periodicamente um médico oftalmologista, especialmente nos casos de maior risco, nomeadamente: uma história familiar positiva, a partir dos quarenta anos, uma vez que a incidência do Glaucoma aumenta com a idade, e a existência de outros factores de risco, tornam esta consulta mais premente.

Uma vez feito o diagnóstico e instituída a terapêutica, é essencial cumprir as instruções fornecidas, quer no uso da medicação, quer na realização das consultas e a realização dos exames periódicos, para uma melhor monitorização da evolução da doença.

O Glaucoma, é uma doença que se bem controlada, permite uma boa qualidade de vida.

CONSELHOS A TER EM CONTA:

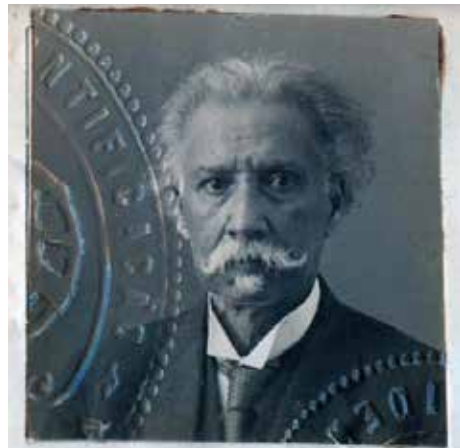
Faça consultas de oftalmologia com periodicidade, os nossos olhos, como qualquer outro órgão, devem ser cuidados.

Se tem glaucoma, insista com os seus familiares para que realizem um rastreio precoce. Conhecer os factores de risco do Glaucoma é defender-se. Antecipe-se!

Não deixe de seguir as instruções do seu médico especialista.

Instituto de Oftalmologia Dr. Gama Pinto Uma Instituição Secular Atual

O **INSTITUTO DE OFTALMOLOGIA DR. GAMA PINTO** (IOGP) É UMA INSTITUIÇÃO ESPECIALIZADA DO SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE, QUE DESEMPEÑA FUNÇÕES INTEGRADAS DE PRESTAÇÃO DE CUIDADOS, DE ENSINO, DE FORMAÇÃO E DE INVESTIGAÇÃO NO ÂMBITO DA OFTALMOLOGIA.



[Dr. Gama Pinto



**INSTITUTO DE OFTALMOLOGIA
DR. GAMA PINTO**

Tem origem no longínquo ano de 1889, quando, por decreto régio de 8 de agosto, foi estabelecido na cidade de Lisboa o curso teórico e prático de patologia e clínica oftalmológica sendo confiada a sua direção a “um nosso compatriota de reconhecida competência e notória reputação, que ocupa um lugar distinto entre os mais acreditados especialistas da oculística, e exerce dignamente o magistério numa universidade da

Alemanha, o Dr. Gama Pinto”.

Desde então e até à atualidade muitas foram as reformas que lhe alteraram, tanto o aspeto arquitetónico - de palacete adaptado a um pequeno hospital do princípio do século XX, até ao edifício onde hoje funciona -, como os diferentes modelos de gestão por que passou, incluindo a tutela a que esteve subordinado, que, em 1987, transitou do Ministério da Educação para o Ministério da Saúde. Situado no centro de Lisboa é o único Instituto de Oftalmologia público existente no país. Já com quase 130 anos de história, a sua missão é continuar a prestar serviços de saúde de qualidade no âmbito da Oftalmologia, constituindo-se como uma referência técnica e científica nos cuidados que proporciona e nos campos da formação e da investigação.

As sucessivas renovações das instalações foram acompanhando as inovações tecnológicas e científicas e, hoje em dia, assume-se como uma referência em medicina oftalmológica no país e no estrangeiro, nas diferentes subespecialidades de Oftalmologia. Numa das últimas grandes intervenções foram criadas as novas instalações do Bloco Operatório, composto por 4 salas totalmente equipadas, duas delas preparadas para cirurgia vitreoretiniana. Dispomos ainda de uma sala para cirurgia refrativa, uma adaptada para injeções intravitreas e uma de treino cirúrgico para apoio à vertente formativa.

O perfil assistencial do IOGP compreende atividade de Consultas Externas, Cirurgia Ambulatória, Meios Complementares de Diagnóstico e Terapêutica (MCDT) e Reabilitação de utentes com baixa visão.

As Consultas Externas subdividem-se em especialidades médicas, das quais fazem parte a Oftalmologia, a Anestesiologia e a Medicina Interna e especialidades não médicas que incluem consultas de Enfermagem e de Psicologia.

As consultas de oftalmologia são realizadas por equipas médicas especializadas e, para além da consulta de oftalmologia geral, consulta de diagnóstico onde é definido o seguimento a prestar ao doente, casa não haja alta, subdividem-se nas seguintes subespecialidades: Cirurgia refrativa, Contactologia, Diabetes Ocular, Estrabismo, Genética Ocular, Glaucoma, Inflamação Ocular, Mácula, Oculoplástica, Oftalmologia Pediátrica, Retina Cirúrgica, Retina Médica, Superfície Ocular Externa e Subvisão.

A maioria das consultas de subespecialidade corresponde a uma “Consulta de Alta Resolução” evitando nova deslocação, uma vez que, embora só se registre uma consulta médica, o utente é visto uma primeira vez e, no mesmo dia, efetua todos os MCDT necessários e volta a ser

observado uma segunda vez para resultados de exames e proposta terapêutica.

A oftalmologia é uma das especialidades com maior dificuldade de acesso a nível nacional, tem a maior lista de espera para consulta hospitalar e de um modo geral as instituições do SNS têm muita dificuldade em cumprir os tempos máximos de resposta garantidos, definidos por lei para o nível de prioridade atribuído a cada pedido.

Terminámos 2018 com 55577 consultas de oftalmologia efetuadas, privilegiando o acesso e as primeiras consultas, tendo conseguido reduzir a nossa lista de espera para consulta assim como o tempo médio de resposta. Também nas cirurgias reduzimos a lista de espera, bem como o tempo de resposta inerente, tendo efetuado 6416 cirurgias. Associados à atividade cirúrgica e de consulta foram realizados 120095 meios complementares de diagnóstico e terapêutica.

A 28 de fevereiro de 2019 existiam 3665 utentes em lista de espera para consulta, com tempo médio de resposta de 123 dias e 2097 utentes em lista de espera cirúrgica com um tempo médio de resposta de 76,45 dias.

O IOGP distingue-se no modo como gere a oferta de cuidados e o circuito do doente e pelos protocolos existentes que ajudam à qualidade na prestação de serviços clínicos.

Não são raras as vezes que cabe ao oftalmologista diagnosticar a doença base sistémica quando o olho é o primeiro órgão afetado. São as manifestações oftalmológicas e designadamente as retinianas que abrem caminho para o diagnóstico da doença principal. A articulação com as outras estruturas de saúde, nomeadamente com os cuidados de saúde primários e com especialidades como a reumatologia são fundamentais no assegurar a orientação adequada e eficiente do doente. Ainda neste âmbito temos que referir os protocolos celebrados com a Administração Regional de Saúde da Região de Lisboa que visam o rastreio precoce da retinopatia diabética e o rastreio da saúde visual.

A Diabetes Mellitus é uma doença crónica de elevada importância em Portugal e em particular na Região de Lisboa e Vale do Tejo, dada a sua prevalência. Para além do seu indiscutível impacto epidemiológico, a doença representa uma das principais causas de morte e de sofrimento prolongado em Portugal, encontrando-se bem estabelecida a sua associação a inúmeras complicações como os eventos cérebro-cardiovasculares, a amputação de membros inferiores ou a cegueira.

Cerca de 90% dos Diabéticos tipo 1 e 50% dos Diabéticos tipo 2 apresentam lesões na retina ao fim de 20 anos. A Retinopatia é a principal causa de cegueira evitável na população entre os 20 e 64 anos. Com o diagnóstico precoce, tratamento e vigilância adequados, é possível reduzir os danos causados por esta complicação major da Diabetes,



[Jardim

umentar a qualidade de vida do Doente e reduzir os custos em cuidados de saúde e os impactos económicos e sociais que dela advêm. Pelo contrário, tratar o problema numa fase avançada significa um aumento do número de atos e da complexidade do tratamento associado.

Para além de estarmos envolvidos no rastreio da retinopatia diabética, asseguramos uma consulta multidisciplinar de diabetes, com a vertente médica (oftalmologia e medicina interna) e de enfermagem (ensino, responsabilização e acompanhamento do utente e cuidadores). Recentemente adquirimos, para uma resposta mais eficiente, um equipamento de doseamento da hemoglobina glicosilada, permitindo-nos uma avaliação imediata do doente.

A ambliopia é um reconhecido problema de saúde pública, sendo considerada a causa mais frequente de perda de visão monocular entre os 20 e os 70 anos. Admite-se que a sua prevalência nos países desenvolvidos, varia entre 1 e 5%.

A morbilidade associada à ambliopia não se limita à diminuição da acuidade visual, mas inclui também o prejuízo de outras capacidades da função visual com consequências definitivas na vida quotidiana. As alterações motoras oculares, com diminuição da velocidade de leitura colocam o doente ambliope em desvantagem relativamente

ao sucesso escolar e profissional, tendo concomitantemente alterações psicossociais, com diminuição de autoestima e autoconfiança. Existem numerosos estudos que demonstram o benefício económico do diagnóstico precoce de ambliopia de forma a obter sucesso na prevenção e tratamento, e é neste sentido que o IOGP se colocou como parceiro na implementação do programa piloto de rastreio de saúde visual infantil, encaminhando para a nossa consulta de oftalmologia pediátrica/estrbismo as situações que carecem de acompanhamento.

No âmbito da cirurgia de retina e vítreo o IOGP dispõe, desde março 2018, de um sistema de visualização cirúrgica tridimensional, uma nova plataforma digital "heads-up". Esta tecnologia representa uma mudança no paradigma da cirurgia. A integração de uma camera 3D no microscópio operatório associada a um monitor de grande dimensão e alta definição faculta uma visão estereoscópica do campo operatório em vez da tradicional 2D. Entre outras vantagens é de relevar o facto ergonómico, a diminuição da intensidade luminosa necessária para visualizar as estruturas (menor risco de fototoxicidade) e ainda na mais valia que se traduz a nível do ensino, sobretudo numa instituição como a nossa em que a formação e treino de internos e

jovens especialistas tem um grande pendor.

Sendo o Glaucoma uma doença ocular crónica e progressiva e assintomática, e uma das principais causas de cegueira irreversível a nível mundial, é de realçar a importância de um diagnóstico atempado. Também nesta área o IOGP tem uma equipa de elevada especialização que disponibiliza aos nossos utentes o acompanhamento necessário à monitorização e ajuste da terapêutica instituída, médica, laser ou cirúrgica.

A grande revolução na oftalmologia dos últimos 15 anos reside na imagem. Os avanços nesta área tornam possível o diagnóstico precoce, sem recurso a tecnologia invasiva, e o tratamento eficaz. A Tomografia de Coerência Ótica (OCT), na vertente de OCT-Angiografia (Angiografia sem injeção de contraste – inócua, rápida e reprodutível) tem-se revelado uma mais valia na patologia da retina (Degenerescência Macular da Idade, Retinopatia Diabética, Oclusões Venosas, entre outras).

Apesar dos avanços da medicina, existem utentes aos quais não foi possível travar a evolução da doença ou recuperar a visão perdida. Mas mesmo em situações de baixa visão, as soluções tecnológicas atuais permitem maximizar a baixa acuidade visual, de forma a que o doente possa realizar as suas atividades diárias com ganhos efetivos de

independência. A intervenção nesta área, Subvisão, é feita por uma equipa multidisciplinar constituída por oftalmologista, professora do ensino especial, técnica de psicomotricidade, técnica de ortóptica, assistente social, apoio de psicologia, orientação profissional e ensino de Braille. A criação de um gabinete de atividades diárias permite o treino aos utentes para que ultrapassem as limitações visuais e consigam ter um dia-a-dia mais facilitado. É no nosso Jardim Sensorial, criado e mantido com a colaboração da junta de freguesia, espaço privilegiado e devidamente adaptado e dedicado à estimulação terapêutica dos sentidos, que as pessoas com baixa-visão ou cegas aprendem a usar a bengala, a reconhecer vários pisos, declives, sons e cheiros.

Erica Grilo Cardoso (Presidente CD)

Sandra Barrão (Diretora Clínica)

Odete Afonso (Enfermeira Diretora)

Contato

Morada: Travessa Larga, nº 2

1169-019 Lisboa

Telefone: 213553060

<http://www.institutogamapinto.com/>



[Urgências



“Os estrabismos de pequeno ângulo notam-se pouco ou são mesmo impercetíveis, e têm o mesmo efeito nefasto que um estrabismo grande.”

RICARDO PARREIRA, ASSISTENTE HOSPITALAR DE OFTALMOLOGIA NO CENTRO HOSPITALAR DO PORTO E CHEFE DA **SECÇÃO DE ESTRABISMO E OFTALMOLOGIA PEDIÁTRICA**, ESCLARECE O QUE PODE “ESCONDER” ESTA PATOLOGIA.

O que é o estrabismo?

De uma forma simplificada, o estrabismo é um desalinhamento entre os olhos. Numa situação normal os olhos têm o mesmo eixo visual, ou seja, estão a olhar para o mesmo objeto. No estrabismo, o eixo visual de cada olho é diferente, um deles fixa o objeto, o outro está desviado desse objeto. Há tendência para assumir que o olho que não está a fixar o objeto é o olho estrábico, mas em boa verdade o estrabismo deve ser entendido como um problema entre os dois olhos, porque o verdadeiro problema é o desequilíbrio na sua coordenação. Numa situação normal os movimentos estão altamente coordenados para manter o mesmo alvo de fixação. Há músculos em torno dos olhos que funcionam como alavancas que puxam o olho numa determinada direção com uma determinada força. Esta alavanca tem um equivalente no outro olho que deverá fazer o mesmo de forma equilibrada para que os olhos se possam manter alinhados. Por outro lado, esta nossa “maquinaria” depende também da capacidade de ambos os olhos transmitirem uma imagem correta, razoavelmente simétrica ao nosso cérebro, para que este possa trabalhar estas imagens e contruir a nossa percepção visual única e tridimensional. Quando algum destes mecanismos falha, surge o estrabismo.

Muitas vezes associamos o estrabismo à infância, mas a verdade é o que estrabismo pode aparecer em qualquer idade. Quais são as causas por detrás do estrabismo?

As causas são variadíssimas, e mesmo o estrabismo que associamos à infância tem causas muito diferentes, e em alguns casos mais graves do que vulgarmente se pensa. Na criança pode surgir por défice no normal desenvolvimento do aparelho oculomotor, ou pode já existir um defeito congénito na inervação dos músculos oculares. Estes defeitos por vezes não dão logo sinais evidentes e passam despercebidos, mas em algum momento na vida adulta há uma descompensação de um equilíbrio frágil e torna-se evidente um estrabismo que na verdade sempre existiu. Na criança o estrabismo pode ser um sinal de alerta para défices visuais importantes. Dentro destas causas chamava atenção para as situações em que um dos olhos vê bem, mas o outro tem uma imagem muito desfocada, porque passam facilmente despercebidas aos pais. Pode também existir um défice na nitidez das imagens em ambos os olhos, mas que a criança consegue



Ricardo Parreira

compensar à custa de um esforço de focagem enorme; o que tem como consequência o aparecimento de estrabismo.

Depois temos um grupo importante de causas neurológicas (ex. os tumores cerebrais, os acidentes vasculares cerebrais), os traumatismos e as doenças do corpo que têm consequências a nível ocular. Por ex. as pessoas que têm doença de Graves (doença da tiróide) podem ter estrabismo súbito como o primeiro sintoma da doença.

De que forma pode ser tratado o estrabismo e quais as consequências para a visão desta patologia?

Em primeiro lugar, deve identificar-se e tratar-se a causa subjacente. Por exemplo uma criança com hipermetropia elevada que desenvolve estrabismo, se for tratada atempadamente, deixa de ter estrabismo a partir do momento em que começa a usar óculos. Mas por exemplo o paciente que tem um estrabismo súbito porque teve um traumatismo poderá beneficiar de um período de observação e recuperação espontânea; tudo vai depender da causa subjacente. No entanto, quando isto não é possível, há várias opções terapêuticas específicas. Em relação às consequências para a visão, depende muito da idade. Num adulto com visão normal, o cérebro junta as imagens de ambos os olhos numa imagem única e tridimensional. Quando surge um estrabismo e os olhos ficam desalinhados, a consequência imediata é ver duas imagens e perder a visão de profundidade. Estes sintomas são altamente debilitantes para a vida diária dos pacientes. Por vezes o estrabismo pode ser compensado através

de uma posição anómala da cabeça e quase sem dar conta o paciente assume essa posição de forma permanente, com consequências importantes a nível muscular. No caso da uma criança, as consequências são mais graves! Durante algum tempo vai existir visão dupla, mas rapidamente deixa de existir. Porquê? Porque o cérebro da criança tem uma plasticidade enorme e elimina uma das imagens, dizemos que entra num processo de supressão. Este processo alivia os sintomas numa fase inicial, mas a longo prazo tem consequências nefastas. E porquê? Porque esta criança que estava a aprender a ver com os dois olhos, vai passar a “desaprender” de ver com um deles! Significa que se deixarmos passar tempo suficiente sem fazer nada, o sistema visual amadurece desta forma e a visão desse olho em supressão vai-se perdendo. A certa altura por mais tratamentos que se façam não é possível recuperar a visão. É a isto que chamamos de “olho preguiçoso”, tecnicamente utilizamos a palavra ambliopia.

Os rastreios desde tenra idade são um fator fundamental para a prevenção do estrabismo e para a utilização de técnicas de correção precoce?

Depois dos dois anos, estamos sobretudo preocupados com os erros refrativos e com o estrabismo. É nesta fase que um rastreio visual eficaz é fundamental para evitar o que chamamos de “olho preguiçoso” (ambliopia). A deteção precoce é essencial para a antecipação do tratamento, e só assim se consegue reverter o processo de “desaprendizagem” da visão. Da mesma forma que a plasticidade cerebral faz com que o estrábico vá perdendo progressivamente

EM PORTUGAL EXISTEM CERCA 320 MIL ESTRÁBICOS.

Isto é um sinal de alarme ou, pelo contrário, de que tem sido feito um excelente trabalho ao nível da prevenção e do tratamento precoce?

De uma forma global os cuidados a nível de rastreio e intervenção precoce no estrabismo melhoraram de forma muito significativa. A deteção precoce muda totalmente o panorama de intervenção nos chamados estrabismos refrativos – aqueles que se corrigem totalmente apenas com uso de correção óptica atempada. Isto porque, quanto mais tempo passar sem tratamento, mais provável é que os óculos não corrijam totalmente o estrabismo. Por outro lado, a deteção e tratamento precoces, da ambliopia, permite obter resultados cirúrgicos mais estáveis a longo prazo. De igual forma, ao se intervir cirurgicamente mais cedo, torna-se mais fácil a adaptação sensorial, que garante um resultado cirúrgico mais duradouro.

a visão pelo dito processo supressão continuada, também os tratamentos são ainda capazes nesta fase de voltar a “ensinar” o cérebro a ver novamente! Para o bem e para o mal, esta plasticidade vai-se perdendo à medida que a criança cresce e “amadurece” o sistema visual. Significa que se o estrabismo se iniciar aos 8 anos de vida, já tem baixa probabilidade de lhe provocar ambliopia, porque o sistema visual já está praticamente formado. Mas significa também, que se a criança tem um estrabismo desde os 2 anos de vida, e que só foi detetado aos 8 anos, as possibilidades de tratamento já são escassas! Chamo atenção neste aspecto para os estrabismos pequenos, que tendem a ser desvalorizados pelos pais. Os estrabismos de pequeno ângulo notam-se pouco ou são mesmo impercetíveis, e têm o mesmo efeito nefasto que um estrabismo grande.

Quais são os tratamentos existentes para o estrabismo?

Quando tratar a causa subjacente não chega, temos várias alternativas, mas o tratamento definitivo passa geralmente por cirurgia. Existem 6 músculos em torno de cada olho, que funcionam como alavancas com ações diferentes. É possível intervir em cada um deles de formas diferentes – reforço, enfraquecimento ou modificação do vetor de força – e graduar mais ou menos esta modificação. Previamente à cirurgia é realizado um estudo detalhado dos movimentos dos olhos, para que o planeamento cirúrgico tenha a melhor ação possível no reequilíbrio das forças que foram perdidas com o estrabismo.

SECURA OCULAR?

hidrocil® filac

10 ml | Hidroxipropilmetilcelulose (HPMC) a 2,5 mg/ml

Proporciona um **alívio rápido** e **proteção lubrificante**

Em situações de **fadiga ocular** e de **irritação, desconforto** ou **ardor ocular** motivadas por **secura ocular**

Recomenda-se 2 gotas sempre que necessário.



www.edol.pt

Laboratório Edol - Produtos Farmacêuticos, S. A. Av. 25 de Abril, n.º 6-6A 2795-225 Linda-a-Velha, Portugal | Tel.: +351 214 158 130 | Contrib. N.º 507072642

Hidrocil Filac é um Dispositivo Médico | **Indicações:** Hidrocil Filac é uma solução oftálmica de conforto que humidifica a superfície ocular para proporcionar um alívio rápido e proteção lubrificante em situações de fadiga ocular e de irritação, desconforto ou ardor ocular motivadas por secura ocular. | **Precauções especiais:** Não deve utilizar o frasco se o selo de proteção da tampa estiver danificado ou ausente antes da sua primeira utilização. Despreze sempre a primeira gota antes de cada aplicação. Para evitar a contaminação não permita que a ponta do conta-gotas toque no olho ou em qualquer outra superfície. Volte a colocar a tampa e feche bem o frasco após cada utilização. Após a primeira abertura do frasco utilize no prazo de 28 dias. Hidrocil Filac deve ser conservado entre 2°C e 25°C. Manter fora da vista e do alcance das crianças. Se juntamente com Hidrocil Filac estiverem a ser utilizados outros agentes oftálmicos de uso tópico, recomenda-se (salvo indicação médica em contrário) a utilização de Hidrocil Filac sempre como o último produto a ser aplicado, após um intervalo de aproximadamente 15 minutos; deste modo, o tempo de residência ocular e efeito humidificante não são, assim, encurtados. Antes da aplicação, deve ler cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. | **Distribuído e Fabricado por:** Laboratório Edol - Produtos Farmacêuticos, S.A. - Av. 25 de Abril, 6-6ª - 2795-225 Linda-a-Velha - Portugal. | DMK HID 05/19 MAR.19

Um alerta para a população mais jovem: Ouvir música com som elevado, pode causar danos irreversíveis

EZEQUIEL BARROS, ASSISTENTE GRADUADO SÉNIOR DE OTORRINOLARINGOLOGIA, RESPONSÁVEL PELO SERVIÇO DE OTORRINOLARINGOLOGIA DO CENTRO HOSPITALAR UNIVERSITÁRIO DE LISBOA CENTRAL, MÉDICO ORL DO HOSPITAL DA LUZ (LISBOA) E PRESIDENTE **SOCIEDADE PORTUGUESA DE OTORRINOLARINGOLOGIA E CIRURGIA DE CABEÇA E PESCOÇO**, ALERTA PARA OS PRINCIPAIS CUIDADOS A TER COM A VOZ E AUDIÇÃO.



Ezequiel de Barros

funcionalidade através de ajudas técnicas. As consequências de uma perda auditiva, qualquer que ela seja refletem-se na qualidade de vida do indivíduo, socialmente, profissionalmente e sobretudo familiarmente, colocando em causa a relação diária com os seus pares.

O SNS é fundamental para que a grande maioria das pessoas tenha uma saúde auditiva de qualidade. Neste sentido, é necessário que também os médicos de família tenham formação de base para um correto encaminhamento dos doentes?

O SNS é uma parte importante nos cuidados de saúde da população e os médicos de Medicina Geral e Familiar desempenham aqui um papel importante no diagnóstico precoce e prevenção. A sua formação comporta quer a nível pré-graduado, quer no pós-graduado contacto com esta realidade, com estágios em serviços de Otorrinolaringologia sendo despertados para estas patologias e como as tratar, prevenir ou referenciar. Mas sobretudo é na educação das populações com campanhas de alertas contra a exposição ao ruído, necessidade de uma vida regrada e saudável e apostar numa prevenção precoce de situações patológicas, que poderão causar processos irreparáveis na audição.

A voz é uma ferramenta poderosa e essencial ao nosso dia-a-dia. No entanto, muitos de nós não sabe que é necessário cuida-la e protegê-la das agressões do quotidiano. O que é necessário para obtermos uma voz cuidada e saudável?

A voz é o que nos diferencia dos outros animais. A possibilidade de comunicarmos ideias e não só sinais de alerta ou de rituais de acasalamento, torna-nos diferentes. A voz e a audição estão interligadas. A criança aprende a falar repetindo o que ouve. Se não tem audição não desenvolve a linguagem. O aparelho pneumofónico constituído pelos pulmões, pela laringe e os ressoadores que são a faringe, cavidade nasal, língua e boca é o responsável por aquilo a que chamamos voz. Este enorme território anatómico está sujeito a várias patologias resultantes de agentes infecciosos, irritantes, térmicos, tumorais e do seu uso indevido. Aqui a prevenção começa com uma higiene de vida saudável, evitando o fumo do tabaco, diferenciais de temperatura, ambientes poluídos e as bebidas alcoólicas, passa por uma postura vocal confortável, evitando os esforços vocais repetidos e continuados que levam ao cansaço vocal, acabando no desquite precoce de alguma situação tumoral, que se trata no início é hoje em dia curativa.

UM POUCO DE HISTÓRIA:

A História de uma Sociedade é também a história dos seus membros, a começar pelos seus fundadores. A história individual de cada membro contribui, para o bem e para o mal, para o colectivo de toda a Sociedade. A década de 50 no Século XX pode ser considerada a década da Otolgia. É no início desta década com Wullstein e Zollner, que pela primeira vez se começa a ser conservador nas cirurgias das otites médias crónicas. É Wullstein que utiliza pela primeira vez, o termo Timpanoplastia e que se propõe substituir as clássicas cirurgias radicais por cirurgias funcionais.

No final da década de 50, John J. Shea vai ser o primeiro a praticar uma estapedectomia, utilizando veia para cobrir a janela oval e um pistão de nylon para substituir o estribo, o que abriu as portas para a técnica actual.

A história dos implantes cocleares vai ter também o seu início na década de 50, quando em 1957, C.Eyries, resolve tentar um método utilizado por Djourno de excitar os nervos à distância, utiliza o método de estimulação, no nervo coclear e o doente pôde ouvir alguns sons. A inovação vai se seguir para outras técnicas, na época, revolucionárias.

Os antibióticos são de uso frequente, com um controle mais eficaz das infeções, a ciência conhece assim um grande avanço. Por todo o mundo as sociedades científicas vão se formando. Um grupo de Otorrinolaringologistas, com cerca de 10 médicos especialistas, por iniciativa do Dr. António Manuel da Costa Quinta, reuniram-se e decidiram convocar uma reunião geral de Otorrinolaringologistas de todo o País com o propósito de criarem as bases para a criação de uma agremiação científica que adoptaria o nome de Sociedade Portuguesa de Otorrinolaringologia e Bronco-esofagologia. Este grupo de dez Otorrinolaringologistas são os verdadeiros fundadores da Sociedade.

A primeira direcção que foi eleita em 17 de maio de 1953 para o biênio 1954-1955.

Fonte: www.sporl.pt (texto gentilmente cedido pelo Sócio Dr. João Clode. Este texto resulta de extratos do seu livro "A OTORRINOLARINGOLOGIA EM PORTUGAL" de 2010.)

O que pode levar a perda auditiva e de que forma poderemos evitar este desfecho?

O nosso ouvido interno, como todos os nossos órgãos sensoriais sofrem desgaste com o avançar da idade. Como felizmente temos uma esperança de vida maior, é normal encontrar pessoas de idade com perda auditiva sem que possamos ter qualquer ação preventiva, só ajudando a audição com próteses auditivas. Diferente é a perda adquirida, em especial a de transmissão onde por patologia do ouvido externo ou médio, quer seja obstrutiva, como por exemplo um vulgar rolhão de cerúmen impactado no ouvido externo, que impede a onda sonora de chegar ao ouvido médio e assim seja transmitida ao ouvido interno; quer seja infecciosa como a otite média seromucosa, a otite média crónica simples ou colesteatomatosa que de algum modo, colocam em causa a cadeia de transmissão da onda sonora ao ouvido interno, originando uma surdez de transmissão que pode e deve ser prevenida e tratada. Uma palavra para prevenção da Surdez Sonotraumática, que existe não só nos locais de trabalho, mas também, nos ambientes de diversão com sons muito altos e estridentes, frequentemente em recintos fechados, no uso de auscultadores para ouvir música com intensidade elevada, que com a utilização regular e prolongada levam a trauma acústico do ouvido interno, que quando se instala é irreversível. A música é para se ouvir não para se sentir no corpo o efeito da onda sonora.

Quais são as consequências de uma perda auditiva não tratada?

Depende do tipo de perda e se a causa que está na sua génese é passível de tratamento. Uma surdez de transmissão deve ser identificada a causa e tratá-la, quer medicamente quer cirurgicamente conforme o caso. Numa surdez neurosensorial por alteração do ouvido interno ou do córtex cerebral responsável pela audição, o tratamento não é a reposição da função dos órgãos afetados, mas a substituição da sua



Tendo em conta que cerca de um milhão de portugueses tem perda auditiva, impõe-se uma mudança de paradigma em termos de cuidados e de prevenção?

Na verdade, 1 milhão de portugueses têm alguma forma e grau de perda auditiva, não sendo, contudo, surdos totais. A surdez pode ser genética, adquirida, de transmissão, neurosensorial, resultar de um trauma físico, de um trauma acústico, efeitos de medicamentos ototóxicos, repercussão de doenças metabólicas como a diabetes, secundária a doenças infecciosas virais ou bacterianas como a meningite ou o sarampo, vasculares, o envelhecimento. Enfim a lista é grande com variados graus de perda auditiva, da ligeira à profunda acabando na cofose que é a perda total da capacidade auditiva e, se em algumas podemos e devemos atuar na sua prevenção, noutras é impossível fazê-lo. A medicina do final do século XX em diante, deu um salto enorme no estudo e compreensão dos mecanismos fisiopatológicos da audição, no correto diagnóstico das patologias, sobretudo no diagnóstico precoce. Exemplo disto é o RANU (Rastreo Auditivo Neonatal Universal), em que Portugal foi um país pioneiro na sua implementação, podendo-se afirmar que atualmente nas crianças nascidas em Portugal, sabe-se desde o seu nascimento se têm uma audição normal ou se possuem indicadores que configurem alteração da mesma e, planejar assim o tratamento indicado para cada caso. Também na prevenção se deram passos importantes com a ação da medicina do trabalho que estabeleceu programas de avaliação do risco de sonotraumático no local de trabalho e criou protocolos de funcionamento, que evitam a exposição a ruídos intensos durante períodos de tempo prolongados diariamente. A prevenção existe, deve é ser aplicada.

Sociedade Portuguesa de Otorrinolaringologia e Cirurgia da Cabeça e Pescoço

Morada Rua Augusto Macedo, 12-D Escritório 2 – 1600-503 Lisboa
Telef.: +351 21 712 07 78 / 79 • +351 21 712 02 04 • Telem: +351 917 611 427

Email: secretariado@sporl.pt

Site: <https://www.sporl.pt/>

PROTEÇÃO DESENVOLVIDA
PELA NATUREZA¹



LIMPEZA NASAL



RINITE ALÉRGICA
HIDRATAÇÃO

HIDRATAÇÃO

REDUÇÃO DA INFLAMAÇÃO

ALÍVIO DOS SINTOMAS

ECTOÍNA

» Sem ação farmacológica » Não se liga a receptores humanos » Não entra nas células humanas.⁽²⁾

Bibliografia:

1. Innovative Health and Wellbeing products with Ectoïm™ – Product Guide por bitop Extremolytes for Life, visitado em 21/03/2019 em https://www.cphi-online.com/bitop_company%20and%20product%20brochure-file076609.pdf
2. Bitop AG– Extremolytes for Life Nature provides the Idea, we add the know-how - Ectoïm® for the use in Dermatology, 2010.

www.edol.pt

ReziMAR® e ReziTOP® são Dispositivos Médicos

Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

Fabricante reziMAR® e reziTOP®:

bitop AG • Stockumer Str. 28 | 58453 Witten • Alemanha

ReziTOP

Indicado para o tratamento e prevenção dos sintomas de rinite alérgica (ex: alergia ao pólen) e para facilitar a regeneração da mucosa nasal sensível.

Aviões e precauções: ReziTOP não deve ser utilizado após cirurgias nasais, em lesões do nariz e no caso de alergia (hipersensibilidade) à ectoína ou a qualquer um dos componentes da formulação. ReziTOP deve ser imediatamente descontinuado em caso de reação alérgica. Por razões de higiene cada frasco de spray nasal deverá ser utilizado apenas por uma pessoa. ReziTOP deverá ser utilizado no prazo de 6 semanas após a primeira abertura do frasco.

ReziMAR

Indicações: Limpa gentilmente as cavidades nasais. Auxilia o processo de regeneração da mucosa nasal irritada. Reduz a inflamação da mucosa afetada do nariz. Alivia sintomas tais como mucosa nasal seca e dorida, espirros, comichão, congestão nasal e formação de crostas. Reduz as influências nocivas dos alérgenos e partículas em suspensão no ar. Fornece humidade essencial e previne a desidratação. Auxilia a respiração livre. Ajuda a descongestionar a mucosa nasal de uma forma natural. Adequado para narizes sensíveis. Adequado para uso diário.

Adequado para crianças. Avisos e precauções: ReziMAR® não deve ser utilizado no caso de hipersensibilidade à ectoína ou a qualquer um dos componentes da formulação do duche nasal. ReziMAR® deve ser descontinuado imediatamente em caso de reação alérgica.

O Poder da Voz

SEJA GENTIL COM A SUA **VOZ**. PRESTE-LHE TODA A ATENÇÃO. NÃO DESCURE QUALQUER DETALHE, ELA NECESSITA DO SEU TEMPO. ESTEJA ATENTO AOS SINAIS DE ALERTA E APROVEITE OS BONS MOMENTOS QUE A SUA VOZ LHE PODE PROPORCIONAR.

Qual a importância do aparelho vocal? Esse elemento fundamental para a nossa comunicação. Com a voz conseguimos expressar emoções, trocar ideias, confidências, sentimentos, argumentar e cantar, essa arte que nos encanta. É uma preciosa “arma” que nos une e separa, essencial para todas as atividades do dia-a-dia e nem sempre lhe dedicamos todo o nosso cuidado.

No dia 16 de abril assinala-se o Dia Mundial da Voz, com o objetivo de promover a saúde do aparelho vocal e prevenir doenças da laringe. É essencial sensibilizar toda a população para a importância da voz, antevendo assim a necessidade de promover rastreios para um diagnóstico precoce de múltiplas patologias que lhe estão associadas de forma a preservar o nosso principal

meio de comunicação.

Neste dia, centros hospitalares e associações promovem rastreios gratuitos destinados à população em geral, como uma ação de prevenção. Bastará procurar uma instituição aderente.

O QUE PODEMOS FAZER COM A VOZ

A voz (humana) consiste num som produzido pelo ser humano usando as suas cordas vocais para falar, cantar, gargalhar, chorar, gritar, a frequência varia entre 50 e 3400 Hz.

Uma voz bem educada pode ajudá-lo a conseguir os seus objetivos no contato com os outros. Dependendo da forma como coloca a voz, sendo assim, pausada e confiante transmite uma mensagem assertiva.

Hesitante e instável traduz -se numa postura de receio e insegurança. Consoante o meio de contato a voz é, por vezes, a única “ponte” entre duas pessoas, é através dela que a sua “imagem” é transmitida e a partir daí todo o comportamento relacional se desenvolve.

É um instrumento poderoso que nos pode fazer alcançar a glória, o sucesso, intimamente ligados às artes, a voz é tão variável; como o timbre, o volume e a sua colocação. Estas características fazem parte da identidade de cada indivíduo. Sendo assim é única e intransmissível.

Neste Dia Mundial da Voz apresentamos alguns dos sinais de alerta que deve ter em atenção, e também, cuidados a ter para se manter saudável.

É importante cuidar, mas também, estar atento aos sinais de alerta:

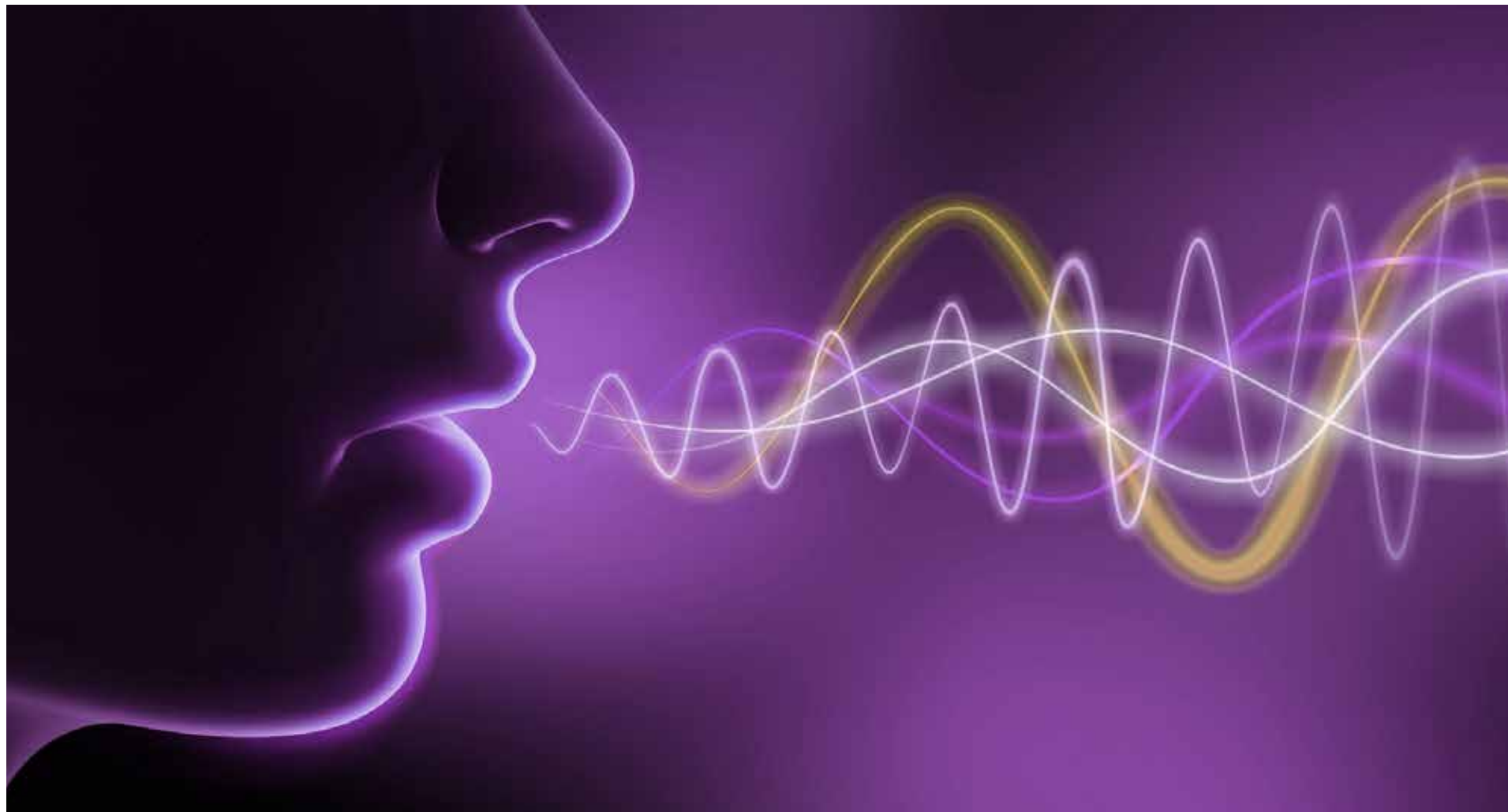
CUIDADOS A TER COM A SUA VOZ

- Beber água com frequência – oito copos por dia – à temperatura ambiente;
- Reduzir a ingestão de bebidas alcoólicas, café, chá e bebidas com gás;
- Não fumar e evitar frequentar ambientes com fumo;
- Evitar ambientes com pó, cheiros fortes e ar condicionado;
- Falar devagar e realizar pausas respiratórias frequentes, articulando bem as palavras;
- Não falar muito alto ou durante períodos prolongados, principalmente em ambientes ruidosos;
- Não sussurrar – o esforço para sussurrar é maior do que quando se fala normalmente;
- Ter um estilo de vida saudável: alimentação equilibrada, dormir bem e praticar desporto.



SINAIS DE ALERTA A TER EM CONTA

- Alterações na voz;
- Tosse frequente;
- Alterações no timbre da voz ou dificuldade em colocar a voz;
- Pigarrear ou rouquidão com frequência.





“Hoje, a mulher tem que ser confiante”

SOFIA FERREIRA, DIRETORA GERAL, DA MUNDIPHARMA, EM ENTREVISTA AO PAÍS POSITIVO.



No mês em que celebra a Mulher, como vê, a Sofia, a mulher dos dias de hoje?

A mulher de hoje tem de ser sobretudo uma mulher confiante. A história de que a mulher tem que ser uma supermulher, na minha opinião, já foi ultrapassada pela mulher confiante; aquela que acredita que é possível alcançar os seus sonhos, sem ter que se desdobrar em “mil”. Cada vez mais são dadas oportunidades e mecanismos às mulheres para terem sucesso pessoal e profissional. Enquanto mulher acredito, que é possível ser uma ótima mãe, amiga, esposa e ao mesmo tempo uma excelente profissional. No meu caso, em particular, acredito que consigo fazer um bom trabalho sem ter que estar em todo o lado, porque tenho uma excelente equipa na qual confio a 100%.

“Espírito Guerreiro, Coração Prestativo e Atitude de Diversão”, estes são os valores Mundipharma mas que facilmente conseguimos aplicar às mulheres empresárias, mães, líderes e trabalhadoras. É também esta forma de encarar o mercado e as pessoas que faz a diferença quando falamos de igualdade de género e oportunidades?

Sem dúvida. Estes valores foram criados pela Mundipharma Portugal em janeiro de 2016, a pensar exatamente em criar uma organização que incentiva e promove a igualdade a todos os níveis: género, oportunidades, desenvolvimento de carreira, etc. Para a Mundipharma não existem homens ou mulheres, existem pessoas que acreditam que é possível superarem-se, lutando, dando mais ao próximo, mas também festejando todas as vitórias alcançadas. Foram muitos os desafios e vitórias alcançados nestes 3 anos: lançamento de uma companhia, lançamento de dois produtos que vieram revolucionar a forma de tratar a asma e entrada na área da diabetes, sem dúvida uma das áreas mais competitivas na saúde. Na Mundipharma o espírito guerreiro é estimulado com desafios constantes, mas a cultura de feedback e exemplo está também sempre presente, através de workshops de partilha, projetos diferenciadores onde todos os colaboradores são convidados a expor as suas ideias, experiências e boas práticas.

Pode ler-se também que, o sucesso da Mundipharma passa por contar sempre com pessoas talentosas e competentes. Aqui, ser mulher ou homem não faz diferença, escolhe-se e evolui-se na carreira pelo



Sofia Ferreira, Diretora Geral da Mundipharma

talento, dedicação e competência?

Aqui escolhemos pessoas, independentemente do seu género, etnia ou outra “etiqueta”. Escolhemos os melhores profissionais no mercado. E dentro destes, aqueles que acreditamos que irão viver e sentir todos os dias, o espírito de equipa que se vive na Mundipharma. Dentro desta dinâmica, as nossas pessoas, abraçam e navegam as oportunidades, ao sabor do seu talento e dedicação. Sempre de uma forma justa e isenta.

Na sua opinião, é fácil liderar sendo mulher?

Não tenho sentido qualquer dificuldade em liderar enquanto mulher. Pela minha experiência profissional, hoje é tão fácil para as mulheres, como para os homens, desenvolverem-se e crescer em termos profissionais, desde que exista resiliência, espírito de iniciativa e confiança para tomar decisões mesmo que possam revelar-se menos certas. Não é ser homem que faz com que seja mais fácil, é ser uma pessoa que acredite que é possível. Claro que para isto é necessário também que as organizações no seu todo acreditem, e eu tenho tido a sorte de trabalhar em organizações que valorizam as pessoas.

SOBRE A MUNDIPHARMA

A Mundipharma é uma empresa orientada para as soluções e onde o doente está sempre em primeiro lugar. Este posicionamento marca a diferença num mercado tão concorrencial como é a indústria farmacêutica?

Sem dúvida. Cada vez mais a indústria farmacêutica se tem de focar no doente e orientar o seu negócio para melhorar a qualidade de vida dos seus doentes. O nosso propósito enquanto companhia é TO MOVE MEDICINE FORWARD, o que implica ter um mindset onde nos focamos no “porquê” de vendermos determinados medicamentos, em detrimento de outros. Não basta pensar no “que” vendemos, é necessário perceber a razão de os vendermos. É necessário perceber o que os profissionais de saúde, enquanto nossos parceiros, precisam. Numa era em que a informação está disponível e acessível a todos, a diferenciação passa por ter a capacidade de identificar o que é melhor para todos os parceiros: doentes, profissionais de saúde e Sistema de saúde.

QUEM É SOFIA FERREIRA?

“Sou uma pessoa apaixonada, mas também possuo fortes capacidades analíticas. Sempre trabalhei em áreas onde geri em simultâneo vários projetos complexos em diferentes funções com múltiplos stakeholders em cenários nacionais e internacionais. Além de trabalhar como Country Manager, dou aulas num mestrado em marketing farmacêutico onde uso a minha capacidade de comunicar e capacidade de influenciar os outros”.

Enquanto líder de uma multinacional, considera que as mulheres se apresentam como uma vantagem no seio das organizações?

Eu considero que ser humana é a grande vantagem que se pode apresentar no seio das organizações. Expor as nossas ideias, pedir feedback e feedback, partilhar emoções é que faz a diferença na liderança. Não considero que o facto de ser mulher é uma vantagem para a Mundipharma pois qualquer pessoa que tenha estas características enquanto pessoa pode ser um líder em qualquer organização.

Gostaria de deixar alguma mensagem às nossas leitoras?

A grande mensagem que gostava de deixar é que o importante é ser humilde, aceitando as limitações que temos enquanto seres humanos, e que essas limitações não derivam do género, idade, etnia, resultam sim de sermos quem somos. Esta humildade é essencial para conseguirmos aprender a transformar obstáculos em vantagens e força para seguir sempre em frente.

O facto de possuírem uma flexibilidade pouco recorrente permite que a aposta em inovação e tecnologia seja constante?

Vivemos numa era onde temos mais do que nunca, estar dispostos à mudança, ser ágeis ao ponto de conseguirmos estar na “crista da onda” da transformação. A aposta em inovação e tec-

nologia deixou de ser um nice to have para ser um requisito essencial, e claro, que quanto mais flexíveis forem as empresas, mais fácil será conseguirem entrar nesta onda tecnológica. Nem todas as pessoas irão ao mesmo ritmo e da mesma forma neste caminho, mas o segredo das organizações passará exatamente por ser flexível ao ponto de aceitar estes diferentes ritmos. Neste momento, na Mundipharma, temos uma equipa atenta e dedicada a projetos inovadores, por exemplo na área da inteligência artificial aplicada à saúde e contamos com o apoio de vários profissionais de saúde, mais recetivos a este tipo de inovação.

A Mundipharma Portugal tem uma cultura empresarial “Mundiferença”. Na prática, o que significa isto e de que forma se transforma em valor acrescentado para os doentes e cuidadores?

A “Mundiferença” assenta numa forma de estar mais do que numa cultura empresarial. Na prática significa oferecer total autonomia aos seus colaboradores, mas também dar-lhes total responsabilidade. O termo diretor geral do seu território ou função é levado à letra e passa por cada pessoa gerir a sua função como se fosse a sua própria empresa, com um orçamento e plano tático próprio. A nossa forma de trabalhar assenta também em proporcionar experiência wow aos nossos parceiros. Encaramos o que fazemos não apenas como “comercializar medicamentos”, mas sim como “fornecedores de soluções” para um problema. Este problema passa por uma necessidade de um doente pela maior eficácia para tratar a doença, de um profissional de saúde, pela certeza e confiança de estar a prescrever o tratamento mais indicado para aquele doente e do sistema de saúde, que se preocupa com a sua sustentabilidade e quer oferecer os melhores tratamentos, com a melhor relação custo-benefício.

Quais são os projetos de futuro para a Mundipharma?

Depois de instalada a empresa em Portugal na área respiratória, queremos consolidar o nosso negócio na área da diabetes, oferecendo as melhores soluções de tratamento. Com o intuito de proporcionar um melhor sistema de saúde acessível a todos os doentes, iremos também entrar na área dos biossimilares, não só na área da oncologia, mas também das doenças autoimunes, permitindo que toda a população possa usufruir dos tratamentos mais recentes a um menor custo para as autoridades. Além de tratamentos, a Mundipharma pretende tornar-se um parceiro das entidades prestadoras de cuidados de saúde, por isso está a desenvolver, como referi anteriormente, projetos na área da inteligência artificial que permitem ajudar os profissionais de saúde no diagnóstico e escolha dos tratamentos mais adequados para os doentes

Alergias da Primavera; Como atenuar os seus efeitos!

É PRIMAVERA! AS ALERGIAS ESTÃO DE VOLTA. SAIBA AS CAUSAS DA COMIÇÃO NO NARIZ, DO VERMELHÃO DOS OLHOS E DOS INCÓMODOS ESPIRROS. EM ENTREVISTA ELISA PEDRO, ASSISTENTE GRADUADA SÉNIOR DE IMUNOALERGOLOGIA DO HOSPITAL DE SANTA MARIA, CENTRO HOSPITALAR E UNIVERSITÁRIO LISBOA NORTE (CHULN) E PRESIDENTE DA **SOCIEDADE PORTUGUESA DE ALERGOLOGIA E IMUNOLOGIA CLÍNICA** (SPAIC), EXPLICA AS PRINCIPAIS PATOLOGIAS.



Elisa Pedro, Presidente da SPAIC



Com 69 anos de existência, como se tem posicionado a SPAIC e qual o seu papel na sociedade?

Fundada a 10 de julho de 1950, a SPAIC (Sociedade Portuguesa de Alergologia e Imunologia Clínica) é a maior associação científica nacional que agrega especialistas médicos (principalmente Imunoalergologistas), investigadores e técnicos dedicados ao estudo da alergia, asma e imunologia clínica. A Sociedade intervém ativamente em diversos projetos clínicos e de formação dirigidos à comunidade.

A SPAIC tem duas revistas científicas periódicas: A "Revista Portuguesa de Imunoalergologia" (RPIA), órgão oficial da SPAIC, que se assume como a única revista científica portuguesa dedicada exclusivamente à publicação e divulgação de temas imunoalergológicos e a revista "European Annals of Allergy and Clinical Immunology", publicada em colaboração com a Associação Italiana de Alergologistas e Imunologistas Hospitalares (AAITO) com uma edição bimestral.

A Rede Portuguesa de Aerobiologia (RPA), criada pela SPAIC em 2002, é um serviço público gratuito que permite monitorizar, a nível nacional e de forma contínua, os níveis polínicos e de esporos fúngicos dos principais tipos morfológicos com relevância alergológica e prestar informação sobre os alergénios polínicos mais comuns. Atualmente, a RPA é constituída por 9 estações ou centros de monitorização espalhados pelo continente e ilhas. O boletim polínico da RPA é divulgado semanalmente, através do site da SPAIC www.spaic.pt ou da RPA www.rpaerobiologia.com, e durante a Primavera é difundido através dos media.

Através dos seus Grupos de Interesse (GI) a SPAIC tem vindo a desenvolver grupos de trabalho em diversas áreas da Imunoalergologia, o que muito tem contribuído para a formação pós-graduada e para a divulgação das doenças alérgicas e da especialidade junto do público em geral, através da publicação de documentos

MARÇO É, NORMALMENTE, O MÊS DEDICADO ÀS ALERGIAS. QUAIS SÃO AS ATIVIDADES PREVISTAS PARA ESTE MÊS?

No próximo dia 30 de março a SPAIC organiza a 18ª Reunião da Primavera, este ano dedicada à "IMUNOTERAPIA COM ALERGÉNIOS" e destinada a todos os sócios da SPAIC.

A Imunoterapia com alergénios ou vacinas antialérgicas, são uma terapêutica conhecida há mais de um século, mas com renovado interesse na sua utilização na última década, em virtude da maior evidência da sua eficácia clínica e de um melhor conhecimento dos seus mecanismos de ação. As vacinas com alergénios são atualmente o único tratamento específico para tratar as alergias que modifica a resposta imunológica diminuindo os sintomas alérgicos e que pode modificar a evolução natural da doença alérgica. Infelizmente as vacinas antialérgicas deixaram de ser comparticipadas pelo SNS (Serviço Nacional de Saúde) desde 2011.

Chamamos também a atenção que a Rede Portuguesa de Aerobiologia (RPA) da SPAIC, fornece semanalmente o Boletim Polínico com informação sobre os níveis de pólenes existentes na atmosfera em várias regiões do País, e pode ser consultado no site www.spaic.pt ou www.rpaerobiologia.com

educativos nas diferentes plataformas de comunicação da SPAIC.

A SPAIC mantém relações estreitas com outras sociedades científicas congéneres, nacionais e estrangeiras do mesmo ou diferente ramo da ciência, nesse sentido é com orgulho que anunciamos que o próximo congresso anual da European Academy of Allergy and Clinical Immunology (EAACI) se irá realizar em Lisboa, de 1 a 5 de junho 2019 e será presidido pelo Professor Luís Delgado, presidente da anterior direção da SPAIC.

As doenças alérgicas estão em crescendo. Existe alguma explicação para este aumento de número de casos de alergias?

As doenças alérgicas estão a aumentar em todo o mundo, não só as alergias do foro respiratório, mas também as alergias alimentares são cada vez mais frequentes.

Em Portugal as doenças alérgicas afetam cerca de 3 milhões de indivíduos.

O aumento das doenças alérgicas pode estar relacionado com vários fatores, nomeadamente, alterações no estilo de vida com aumento da concentração da população em áreas urbanas e afastamento da natureza e dos espaços verdes, a poluição atmosférica, o tabagismo, a modificação dos hábitos alimentares e o crescente consumo de alimentos processados industrialmente, o sedentarismo, a obesidade, assim como, a predisposição genética.

Com o aumento das doenças alérgicas, há também a necessidade de os cuidados primários serem mais especializados. O médico de família tem um papel preponderante naquilo que é a identificação dos sinais de alarme e no correto encaminhamento dos pacientes?

Os médicos de Medicina Geral e Familiar (MGF) têm um papel fundamental no diagnóstico precoce e no tratamento das doenças alérgicas, só assim se consegue melhorar a qualidade de vida dos doentes e evitar as complicações que

podem surgir. Existem muitos casos que podem e devem ser seguidos e controlados pelos médicos de MGF, só quando é necessário confirmar o diagnóstico, ou os casos mais complexos, devem ser referenciados para a consulta de Imunoalergologia onde existem condições para fazer diagnósticos e tratamentos mais diferenciados.

Quais são, hoje, os grandes desafios da SPAIC?

Uma das missões da SPAIC é organizar e patrocinar regularmente programas de formação e informação no sentido de promover a divulgação e atualização das doenças Imunoalérgicas. Um dos desafios da SPAIC tem sido o desenvolvimento do seu site (www.spaic.pt) com a criação de conteúdos informativos sobre as várias doenças alérgicas, dirigidos ao público em geral e aos profissionais de saúde, para isso temos contado com a colaboração dos Grupos de Interesse da SPAIC.

A SPAIC iniciou já os cursos de formação online, no site da SPAIC, atualmente está disponível o curso de "Terapêutica inalada e técnicas inalatórias" destinado a médicos de MGF, médicos em formação e outros profissionais de saúde. Está já em preparação outro curso online sobre "Asma".

Para um melhor conhecimento sobre as doenças alérgicas em Portugal, a SPAIC propôs a criação de registos nacionais das doenças imunoalérgicas disponíveis em plataformas digitais de fácil acesso no site da SPAIC. Lançámos recentemente o Registo Nacional de Anafilaxia e o Registo de Asma Grave Portugal (este último uma colaboração da SPAIC com as Sociedades Portuguesas de Pneumologia e Pediatria), e a curto prazo o Registo Nacional de Dermatite Atópica.

A SPAIC vai continuar a estar presente junto da população na divulgação das doenças alérgicas, através de rastreios de alergia e de asma e vai continuar a promover reuniões e cursos de formação para médicos de Medicina Geral e Familiar (MGF).

QUAIS SÃO AS PRINCIPAIS DOENÇAS ALÉRGICAS

A rinite alérgica (corrimento nasal, obstrução, espirros e comição no nariz) afeta 25% da população e é frequentemente acompanhada de conjuntivite (olhos vermelhos, comição, lacrimejo).

Cerca de 7% tem asma (falta de ar, peito apertado, pieira, tosse).

O eczema atópico atinge cerca de 2 a 5% da população em geral e cerca de 15% das crianças e adolescentes.

A alergia alimentar afeta cerca de 6% das crianças e 2% dos adultos. Os alimentos mais frequentemente implicados são o leite de vaca, o ovo, os frutos de casca rija, frutos da família das rosáceas (pêssego, maçã) e o marisco.

A alergia medicamentosa tem vindo a aumentar devido ao aumento do consumo de medicamentos.

O futuro do nosso solo

A AGRICULTURA DESPERTA PARA NOVOS DESAFIOS: O DA SUSTENTABILIDADE, O APROVEITAMENTO DA NATUREZA PARA SER AUTOSSUFICIENTE, RECUPERANDO ASSIM, OS RECURSOS NATURAIS.

Um Plano de crescimento sustentável reajustado pela forma como se usa o que a natureza nos oferece. Para isso, só conhecendo todos os métodos, reaprendendo a reutilizar perante as novas realidades. Temos uma nova etapa neste séc. XXI, a produção de alimentos com qualidade, segurança alimentar, preservação e proteção dos recursos naturais, hídricos, para o aumento da biodiversidade e diminuir o impacto humano nas alterações climáticas.

As boas práticas vão agourar um melhor futuro. A palavra mágica é a produtividade, não pela quantidade, mas pela qualidade que poderemos obter se forem utilizados os procedimentos e a matéria-prima de forma correta. Com técnicas sustentáveis podem ajudar a combater a escassez de alimento. Está previsto um crescimento mundial até 2050 de 9,2 bilhões de pessoas, ou seja, quase a duplicação da população atual.

Com a transformação do solo, agravada com a escassez de água e o aquecimento global é primordial rentabilizar a capacidade produtiva. Com a certeza que os consumidores só terão a escolha de produtos produzidos de forma sustentável.

A agricultura convencional ou industrializada tenta ser interventiva em todos os processos diretamente ligados com a produção, uniformizando o sistema, nestes casos a biodiversidade é baixa, não sendo autossuficiente na energia que consome.

Ao contrário, a agricultura sustentável utiliza novas técnicas de forma a otimizar as condições já existentes; adaptando todos os elementos que fazem parte do sistema agrícola: o solo, as culturas, o clima, os seres vivos aproveitando as sinergias deste meio ambiente e respeitando os ecossistemas. Sendo assim, há uma redução considerável dos aditivos externos, tais como; fertilizantes, pesticidas, sementes sem qualidade. Esta produção economiza energia e os ciclos bioquímicos são minimamente afetados.

As razões sociais e económicas são também a ter em conta, a agricultura é adaptada as condições locais para que possa ser mantida a longo prazo. Sendo assim, a agricultura sustentável tem como fator principal produzir alimentos saudáveis, tendo em conta a saúde dos consumidores, num ambiente saudável.

É uma agricultura de princípios:

Saúde: porque pretende melhorar a saúde do meio envolvente, animais, dos seres humanos e do planeta.

Ecologia; porque assegura a preservação dos ecossistemas. Baseia-se nos sistemas ecológicos vivos, já que a sua produção se deve fundamentar em processos ecológicos e reciclagem.

Justiça: pela responsabilidade social de todos, pela igualdade e respeito que devemos de ter pelo mundo que partilhamos, tanto com o Ser humano com na nossa relação com os outros seres vivos.

É um princípio de igualdade e de qualidade de vida para todos os envolvidos. A agricultura sustentável contribui para a eliminação da pobreza, procurando produzir alimentos e outros produtos de alta qualidade em quantidades suficientes.

O QUE A AGRICULTURA SUSTENTÁVEL PODE FAZER POR NÓS?

Os principais fatores são:

• A gestão de água

A drenagem eficaz é melhor forma de enriquecer o solo e fazer uma gestão útil da água. A ONU estima que 70% da água utilizada na agricultura provém de água doce, sendo assim, as águas pluviais com sistemas eficazes “recolhem e reciclam a água da chuva e são uma ótima maneira para ajudar a irrigar a terra de forma sustentável.”

• O Solo

Um solo fértil é o grande segredo de uma boa qualidade de produção. O solo deve ser arejado, com adição de fertilizantes naturais, um dos exemplos, é estrume ou culturas de cobertura ou outras substâncias naturais que melhorem a qualidade do solo.

Outras das formas de sustentabilidade é produzir culturas da região, adaptadas ao tipo de clima onde se inserem.

• A Venda local dos produtos e aumento da mão-de-obra

Esta prática reduz significativamente a poluição e o gasto de energia causados pelo transporte, embalagem e armazenamento das colheitas. Vender localmente faz com que a produção local tenha uma alavancagem, aumenta a possibilidade de emprego e enriquecimento na comunidade e economia local. Este efeito tem um efeito direto nas regiões do interior e suas populações.

• Atrair Animais amigáveis

Uma forma de afugentar os animais nocivos que danificam as culturas, é “receber bem” os seus predadores naturais. Alguns agricultores criam-lhes condições favoráveis para a sua “estadia” e assim, controlam as pragas.

• Rotação de culturas

Apesar de ser um sistema ancestral, o certo é que a rotatividade garante a qualidade dos solos e os nutrientes vão se renovando. Além de que, este método “controla a proliferação de doenças e erradica pragas das culturas anteriores.”

Fonte: Agronegócios.eu



Syngenta: Agricultura sustentável, o poder de transformar o futuro

ACREDITAR QUE A META É CONTRIBUIR PARA UM CRESCIMENTO RESPONSÁVEL. QUE A AGRICULTURA É O FUTURO E QUE O SOLO SERÁ SEMPRE O NOSSO PRINCIPAL ALIADO. ESTE É O LEMA DA **SYNGENTA**, UMA DAS EMPRESAS LÍDERES NO SETOR AGRÍCOLA QUE APOSTA NUM PLANO DE BOM CRESCIMENTO. FELISBELA TORRES DE CAMPOS, RESPONSÁVEL DE REGISTO & ASSUNTOS CORPORATIVOS DA SYNGENTA EM PORTUGAL, APRESENTA ESTE CONCEITO.



Felisbela Torres de Campos

Pode fazer uma breve apresentação da empresa e o seu objetivo no mercado?

A Syngenta é uma das empresas líderes no setor agrícola. A nossa ambição é contribuir para a segurança alimentar mundial, ao mesmo tempo que cuidamos do planeta. A nossa proposta de valor é melhorar a sustentabilidade, a qualidade e a segurança da agricultura, através de investigação de ponta e de soluções inovadoras para as culturas agrícolas. Investimos por ano cerca de 1,4 mil milhões de dólares em investigação e desenvolvimento, com mais de 100 centros de I&D e mais 5.000 funcionários dedicados a esta área. No total, a Syngenta emprega 28.000 funcionários em mais de 90 países, trabalhando para transformar a forma de produzir plantas. Através das nossas parcerias, colaboradores e do Good Growth Plan assumimos

um compromisso com a melhoria da produtividade das culturas agrícolas, a recuperação dos solos em degradação, o incremento da biodiversidade e a revitalização das comunidades rurais.

Quais as valências da Syngenta?

A Syngenta atua em duas áreas de negócio distintas: a proteção das plantas e a produção de sementes para culturas tais como os cereais, o milho, a vinha, os hortícolas, os pomares, a soja, o girassol, as flores e plantas ornamentais e os relvados.

Poderá explicar o conceito do projeto, The Good Growth Plan?

Com o projeto The Good Growth Plan (GGP) a Syngenta põe em prática a visão da empresa para uma

agricultura rentável e sustentável. O The Good Growth Plan, que está a ser implementado a nível internacional, e também em Portugal, em parceria com milhares de agricultores e entidades de investigação, governamentais, entre outras, assenta em três pilares de sustentabilidade, estabelecendo compromissos para cada um desses pilares. O primeiro pilar visa tornar as culturas agrícolas mais eficientes, é um tema que faz parte do dia-a-dia da Syngenta, sem perder de vista o meio ambiente e as pessoas, que são tema do segundo e terceiro pilares deste Plano. Desde o início do GGP em 2014, a produtividade das culturas aumentou 10,9% em 1.459 quintas modelo e 21,6% em quintas modelo de pequenos agricultores, apoiadas tecnicamente pela Syngenta.

No pilar ambiental assumimos dois compromissos: um relacionado com a biodiversidade, que é o grande desafio da Política Agrícola Comum (PAC). Desde 2014 ajudámos a aumentar a biodiversidade em 5,6 milhões de hectares de terras agrícolas em 37 países. Neste âmbito, temos um projeto muito ambicioso: o Operation Pollinator. O outro compromisso é com a recuperação de solos à beira da degradação. Já conseguimos ajudar a salvar mais 7,4 milhões de hectares. A perda de solo e a necessidade de conservar as atuais zonas agrícolas, sem aumentar a concorrência com os recursos ambientais, são grandes desafios do setor agrícola. No pilar social, o principal objetivo é fomentar o uso seguro dos nossos produtos e, por isso, a formação é uma prioridade no âmbito do The Good Growth Plan.

Num futuro próximo iremos definir como acelerar o desenvolvimento de novas moléculas e novas tecnologias que possam continuar a responder às

necessidades dos pequenos e grandes agricultores e da Sociedade. Também realinharemos as nossas prioridades e traçaremos uma nova versão do nosso bem-sucedido Good Growth Plan para o período pós-2020, com base nas conclusões da consulta e da interação feita muito recentemente com os nossos parceiros a nível mundial, com o objetivo de construir uma visão partilhada para o futuro de uma agricultura sustentável. A Syngenta procura compreender melhor o papel que pode desempenhar enquanto empresa e os compromissos necessários de todas as partes para ajudar a concretizar esta visão partilhada.

A Syngenta aposta na formação dos agricultores, no uso de técnicas inovadoras com vista à sustentabilidade. Uma forma de preservar o futuro, com as ações do presente.

Desde 2014, alcançámos 25,5 milhões de pessoas com ações de formação sobre segurança no trabalho e uso seguro dos produtos de proteção das plantas. 70% dos formandos foram pequenos agricultores. Em Portugal mais de 5.000 pessoas já participaram em ações de formação ministradas pela Syngenta, incluindo cerca de 450 estudantes da área das ciências agrárias no âmbito da competição formativa 24H Agricultura Syngenta, que organizamos em parceria com a Associação Portuguesa de Horticultura e a Associação Internacional de Estudantes de Agricultura. É um evento muito pedagógico e marcante, participam estudantes de todo o país e de Espanha e durante 24 horas consecutivas realizam provas teóricas e práticas, sem dormir. A 4ª edição decorre na Universidade do Algarve, a 6 e 7 de Abril.

Outro projeto que estamos a implementar, é o 1º Centro de Lavagem de Pulverizadores Comunitário em Portugal, que vai beneficiar cerca de 210 agricultores da freguesia da Cordinhã, concelho de Cantanhede, onde existe a maior mancha de vinhas da Bairrada. A formação aos agricultores e a instalação do sistema HélioSec, oferecido pela Syngenta à Junta de Freguesia da Cordinhã, vai permitir recolher e tratar por desidratação natural e eliminar definitivamente os resíduos de calda e as águas residuais de lavagem dos pulverizadores dos agricultores desta freguesia.

Também trabalhamos em estreita colaboração com a ANIPLA, a associação que representa as indústrias de proteção das plantas em Portugal, nas suas campanhas de informação sobre uso seguro, em particular no seu projeto Smart Farm, uma quinta modelo de boas práticas agrícolas, instalada na Companhia das Lezírias, em Samora Correia.

Com as alterações climáticas, a aridez e erosão do solo e a pressão crescente sobre os recursos naturais. Como os processos implementados pela



Pollinator

Syngenta podem reverter esta realidade?

A recuperação do solo é um dos pilares mais relevantes do GGP e, por isso, lhe dedicamos um grande esforço. A perda ou degradação do solo são problemas sérios, pois o solo é o substrato que sustenta as plantas, é um meio pleno de vida e que dá vida às plantas. Quando um solo se degrada são necessários milhares de anos para o recuperar. Em Portugal, sobretudo na região Sul, os números relativos à perda de solo são preocupantes, a média é de 23 toneladas/ano.

Pensamos que o futuro passa pela Agricultura de Conservação, para preservar a saúde e fertilidade dos solos e os recursos hídricos. O nosso compromisso é contribuir para aplicar este conjunto de técnicas agronómicas -mobilização mínima do solo, sementeira direta, enrelvamento do solo em culturas permanentes (vinha, fruteiras) -, a uma maior área agrícola. Entre Setembro de 2014 e Setembro de 2017, implementaram-se em Portugal 21.771 hectares de Agricultura de Conservação, entre sementeira direta e enrelvamento. O trabalho realizado pela APOSOLO- Associação Portuguesa de Mobilização de Conservação do Solo foi indispensável para atingir este resultado. A Syngenta colabora diretamente com esta Associação e, indiretamente, através da Federação Europeia para a Conservação do Solo, promovendo o estabelecimento do enrelvamento ou cobertura do solo com misturas de sementes, entre outras ações.

A Syngenta, em parceria com a European Land

Owners Association (ELO) atribui anualmente o prémio Land and Soil Management Award que distingue agricultores europeus exemplares na conservação do solo. Na edição 2015/2016 este galardão foi atribuído a dois portugueses - Nuno Marques, agricultor em Montemor-o-Novo, e Mário de Carvalho, investigador da Universidade de Évora. Um orgulho para o nosso país!

Para que os agricultores continuem a ter colheitas produtivas e rentáveis são necessárias sementes resistentes à seca. A Syngenta desenvolve sementes híbridas de milho e de cevada que são produtivas mesmo em climas secos e semiáridos e presta aconselhamento técnico aos agricultores para que usem de forma criteriosa e mais eficiente os fertilizantes, a água e o solo.

Neste momento, quais os projetos a decorrer e em que áreas?

Além dos projetos referidos anteriormente, o Operation Pollinator é o programa de sustentabilidade ambiental que a Syngenta mais se orgulha de desenvolver há mais de uma década em vários países da Europa. Este consiste na criação de habitats favoráveis ao desenvolvimento de insetos polinizadores nas parcelas agrícolas, os quais assumem um papel de extrema importância numa agricultura sustentável, proporcionando um aumento em quantidade e qualidade da produção. Muitas culturas agrícolas dependem da ação dos polinizadores.



[Margem multifuncional em parcela agrícola- Operation Pollinator

São instaladas margens multifuncionais nos campos agrícolas, constituídas por plantas adaptadas à região, que servem como fonte contínua de pólen e néctar e de refúgio para os polinizadores, pequenos mamíferos e aves. As sementes necessárias à instalação destas margens são fornecidas pela empresa portuguesa FERTIPRADO e usadas em todas as explorações agrícolas da Península Ibérica que participam neste projeto.

Em Portugal, o Operation Pollinator foi implementado em seis quintas-piloto: Sogrape, no Douro, a

Quinta do Vilar, na Beira Alta, a Quinta da Ermegeira, em Torres Vedras, a Quinta da Cholda, na Golegã, e a Quinta dos Cativos, em Odemira, e a Herdade do Pinheiro, em Alcácer do Sal, às quais se juntou mais recentemente a Bacalhôa Vinhos. Estudos independentes atestam que através das margens multifuncionais o número de abelhas silvestres aumenta até 600%, o número de borboletas até 12 vezes e de outros insetos mais de 10 vezes, num ciclo de 3 anos.



[Operation Pollinator: As margens multifuncionais nos campos agrícolas servem como fonte contínua de pólen e néctar e de refúgio para os polinizadores, pequenos mamíferos e aves

Forum for the Future of Agriculture (FFA): especialistas mundiais partilham visão sobre o futuro da agricultura e do ambiente

NA VÉSPERA DO FFA, A SYNGENTA VAI APRESENTAR EM BRUXELAS, A 8 DE ABRIL, UMA VISÃO PARTILHADA PARA O FUTURO DA AGRICULTURA SUSTENTÁVEL QUE SERÁ A BASE PARA A RENOVAÇÃO DOS SEUS COMPROMISSOS COM O SECTOR E A SOCIEDADE. "TRAZER PARA A VIDA O POTENCIAL DAS PLANTAS" É O LEMA QUE A SYNGENTA USA DESDE HÁ MUITO, QUE PERMANECE ACTUAL E EXPLICA ESTE GRANDE DESAFIO: MELHORAR A QUALIDADE DAS PRODUÇÕES, NUMA PERSPECTIVA MAIS AMPLA, PARA UM FUTURO MAIS SUSTENTÁVEL. EM ENTREVISTA, ANTÓNIO PIMENTEL SARAIVA, HEAD BUSINESS SUSTAINABILITY DA EMPRESA



António Pimentel Saraiva

Pode explicar em que vai consistir o "Syngenta way", no dia 8 de abril em Bruxelas?

É o momento escolhido pela para Syngenta divulgar os resultados da consulta que realizou em todo o mundo com muitos dos seus stakeholders e que teve início no final do verão passado, sobre a criação de uma visão partilhada para uma agricultura sustentável, e que será apresentada sob forma de compromissos para com o sector e a sociedade.

Qual foi o objetivo dessa consulta?

Conhecer o conceito de agricultura sustentável que cada um dos participantes tem e também como veem o futuro da agricultura. E, desejavelmente, encontrar pontos comuns entre as diferentes opiniões e perceber como é que a Syngenta pode contribuir para esse futuro. Um exercício ambicioso, difícil mas muito enriquecedor e muito bem recebido pelos participantes, de forma geral, quer nas sessões levadas a cabo em Portugal quer nos demais países. Procurámos escutar pessoas de todos os quadrantes e saber as suas visões pessoais e também das organizações nas quais trabalham. E conseguimos uma amostra muito equilibrada de

investigadores, académicos, ONGs, organizações de agricultores, representantes da indústria alimentar, editores de revistas e portais da especialidade, empresas, políticos, consultores, membros da administração pública e governantes.

Esta divulgação vai acontecer na véspera de um grande evento, também em Bruxelas, que é o "Forum for the Future of Agriculture" (FFA), do qual a Syngenta é um dos promotores. Pode explicar-nos o objetivo deste evento?

O FFA vai na sua décima segunda edição. Foi criado em 2008 sob o tema orientador "Ir de encontro aos desafios alimentar e ambiental". A Syngenta é um dos co-fundadores. Mais tarde, o FFA aproximou-se dos objectivos para o desenvolvimento sustentável das Nações Unidas. Ao longo do tempo, foi-se afirmando como ponto de encontro de muitos profissionais do sector agrícola e que reúne mais de 1.500 participantes. É um evento que funciona como um catalizador para a acção e inovação para o benefício da sustentabilidade da agricultura mundial, quer pelo interesse dos temas em discussão quer também pela relevância



[Polinizador em margens multifuncionais - Operation Pollinator]



dos oradores convidados mas, sobretudo, pelos contactos e networking estabelecido entre os assistentes. Os temas de cada edição primam pela sua actualidade e são totalmente afins aos aspectos mais prementes para a Syngenta.

Neste Fórum aberto a todos os intervenientes: governos, indústrias e sociedade em geral, mais do que um local onde se discute a agricultura do futuro, poderá ser um debate de soluções para a sustentabilidade desta actividade? Concorda que este evento poderá ser um grande espaço para a mudança de políticas e atitudes?

O FFA é seguramente um espaço onde são partilhadas e apresentadas opiniões, reflexões e discutidas políticas e os seus impactos na actividade agroalimentar. O foco desta edição é "A próxima geração" e aborda a forma como podemos fazer cumprir a promessa de termos um mundo melhor. Fala-se de alterações climáticas, de sustentabilidade financeira na actividade

agrícola, de tendências de consumo, de redução do desperdício alimentar, de como preservar as tradições e da futura reforma da Política Agrícola Comum e dos seus efeitos para os agricultores de amanhã na União Europeia. Um conjunto de temas mais do que suficiente para um intenso debate e formação de opiniões e que, estou seguro, será um alerta para muitas das nossas atitudes e para a importância do desenho de políticas no curto prazo.

Acha que existe ainda uma falta a consciência na maioria dos consumidores e produtores de que é urgente mudar o rumo da nossa agricultura, e que disso, depende a qualidade de vida de todos?

Eu acho que os consumidores têm sido muito vocais quanto às suas opiniões sobre o sector agrícola e sobre as suas preferências alimentares. Mas também creio que lhes falta muita informação sobre a evolução recente do sector agroalimentar e do progresso que tem sido feito na sua modernização, na incorporação de valores de sustentabilidade e sobre a segurança dos produtos alimentares que consomem. No que respeita aos produtores, toda esta modernização que referi, deve-se ao seu empenho na procura pela satisfação dos seus clientes, ao entregarem melhores produtos quer no que respeita à sua qualidade quer no que respeita ao seu modo produtivo. Do encontro de necessidades, entre consumidores e produtores resultará, sem dúvida, uma melhoria da qualidade de vida de todos.

Como poderemos vencer este desafio?

Como sempre têm sido ganhos todos: com diálogo, informação isenta e assente no conhecimento e na tecnologia, com colaboração e com operadores fiáveis que conheçam os recursos que utilizam e que os respeitem. Não me parece haver outra solução para os desafios produtivos e alimentares não passem por confiança, informação e respeito pelos valores naturais.

Na sua opinião, acha que vamos no caminho certo, mesmo que haja resistentes?

Penso que ninguém resiste a mercados que definem



[O Fórum para o Futuro da Agricultura, co-organizado pela Syngenta em Bruxelas, funciona como catalizador para a acção e inovação da sustentabilidade da agricultura mundial

padrões ou tendências. Teremos sistematicamente consumidores que influenciam os processos produtivos e produtores ou transformadores que pela inovação criam novas "necessidades" de consumo

Alguns produtores têm a ideia que uma agricultura mais sustentável se traduz numa menor produtividade. Como desmistificar essa ideia?

Bom, tudo depende da forma como se avalia a produtividade. Se avaliarmos unicamente os quilos de produto final obtido, comparativamente a modelos mais intensivos, eventualmente pode ser verdade. Mas a produtividade não deve ser unicamente avaliada segundo essa perspectiva. Temos de olhar também para a durabilidade dos recursos que usamos, para o valor económico das produções obtidas por modelos produtivos que apelem a maiores preocupações ambientais, e também para o valor dos serviços ambientais que nos são prestados por cada ecossistema no qual a actividade agrícola se desenvolve. Não é um

conceito fácil mas diferenciador e dessa diferenciação deve resultar mais valor.

Que mensagem gostaria de deixar aos produtores, consumidores, enfim, à sociedade para a necessidade imperiosa de começar a saber usar os nossos recursos.

Aos consumidores, que façam escolhas informadas, que optem por produtos sazonais de origem nacional e que confiem no sector agroalimentar e na distribuição. Aos produtores, que façam as suas opções produtivas com base na procura actual e esperada dos mercados, que escolham livremente o modelo produtivo que mais se adequa às suas condições locais e que se informem profundamente sobre as características naturais do locais onde operam por forma a desenvolverem a sua actividade com menores externalidades ou mitigando os seus efeitos. As escolhas têm sempre de ser feitas com mais conhecimento e com muito empenho na preservação dos seus e nossos recursos.



[Helisosec - Sistema de gestão de águas de lavagem de pulverizadores, desenvolvido pela Syngenta



[Centro Lavagem Pulverizadores Cordinhã_Syngenta

SYNGENTA AJUDA AGRICULTORES DE CANTANHEDE A IMPLEMENTAR AGRICULTURA SUSTENTÁVEL

Os agricultores da freguesia da Cordinhã, no concelho de Cantanhede, vão poder usufruir de um Centro de Lavagem de Pulverizadores. Este equipamento - Heliosec - funciona por desidratação natural e elimina definitivamente os resíduos de calda e as águas residuais de lavagem dos pulverizadores. Este sistema foi concedido pela Syngenta, e vai no sentido de ajudar os agricultores a proteger o ambiente e a manterem-se em segurança. A iniciativa resulta de uma parceria entre a Junta de Freguesia da Cordinhã e a Syngenta e vai beneficiar cerca de 210 agricultores.. Relembramos que nesta zona é onde existe a maior mancha de vinhas do Bairrada. É o Primeiro Centro de Lavagem de Pulverizadores de uso comunitário em Portugal. Esta ação enquadra-se no âmbito do The Good Growth Plan, o compromisso da Syngenta a nível mundial para tornar as culturas agrícolas mais eficientes, respeitando o ambiente e as pessoas. Em Portugal, a Syngenta já formou mais de 4.500 agricultores sobre Boas Práticas relacionadas com o uso de produtos fitofarmacêuticos.



[Enrelvamento do solo em culturas permanentes



[Ação de formação conservação do solos na Bacalhoa Vinhos

O Dia Mundial da Atividade Física: esta prática que lhe pode mudar a vida

SEGUNDO A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS) CERCA DE 40% DOS PORTUGUESES PRATICAM ATIVIDADE FÍSICA INSUFICIENTE. QUE SE TRADUZ EM NÃO TER UMA ATIVIDADE REGULAR, OU MESMO, NÃO PRATICAR NENHUMA PRÁTICA DESPORTIVA. ESTA SITUAÇÃO ACARRETA MAIOR RISCO DE DESENVOLVER DOENÇAS CARDIOVASCULARES, DIABETES TIPO 2, DEMÊNCIA E ALGUNS TIPOS DE CANCRO.



O QUE ATIVIDADE FÍSICA PODE FAZER PELO NOSSO CORPO E MENTE:

- A atividade física é transversal a todas as idades. Deverá sempre iniciar de forma progressiva;
- Psicologicamente melhora o humor, a autoestima, diminui transtornos psiquiátricos, como por exemplo, depressão ou ansiedade. Optar por uma vida saudável, combatendo o sedentarismo é vital para a saúde mental;
- Uma pessoa mentalmente saudável consegue com equilíbrio adaptar-se aos desafios e mudanças da vida, assim como, gerir as emoções de stress, angústias, nervosismo, insatisfações ou perdas;
- Quando exercitamos o nosso corpo, este liberta endorfina: substância química utilizada pelos neurónios na comunicação do sistema nervoso. Esta hormona transmite a sensação de bem-estar, aumenta a autoestima, reduz os sintomas depressivos e controla o apetite. É conhecida como a hormona da alegria;
- É igualmente importante ter uma alimentação equilibrada, combater o excesso de peso, dormir entre 7 a 8 horas por dia, reduzir o consumo de álcool e não fumar.

Mesmo assim há uma diferença entre a “atividade física” e o “desporto”

Exercício físico abrange toda a prática consciente de atividade física realizada com um fim específico, normalmente com um objetivo definido. É uma prática planeada no tempo e na forma como é executada. O desporto, faz parte de uma modalidade que é escolhida, onde existe jogo ou competição, num contexto de atividades competitivas regulamentadas.

Sendo que cada individuo tem as suas características próprias e o “desporto” ou a “atividade física” deve ser adaptada a caso a caso, tendo em conta: a idade, o peso, os hábitos do quotidiano (sedentarismo ou se é fumador) e as patologias pré-existentes

A RECOMENDAÇÃO DE EXERCÍCIO PODE MUDAR COM A IDADE

Os níveis sugeridos de atividade física em adultos recomendem-se que seja de 150 minutos por

semana (intensidade moderada) ou 75 minutos quando a intensidade do exercício é vigorosa. Estas podem ser realizadas, pelo menos, duas vezes por semana. Sendo que mesmo assim, são apenas recomendações e não uma meta rígida que deve ser atingida. Existem múltiplas formas de incluir o exercício físico no dia-a-dia, até em situações do quotidiano, sempre de forma gradual, subindo o grau de dificuldade e intensidade. Dependendo da nossa faixa etária, as necessidades físicas tornam-se impreterivelmente diferentes; sabemos que numa criança o exercício físico é essencial para o desenvolvimento do sistema musculoesquelético, com a sua prática existe uma melhoria da força muscular, flexibilidade e resistência óssea. Para crianças e adolescentes recomenda-se que realizem diariamente pelo menos 60 minutos de atividade física.

Já no idoso, a atividade é importante para manter a sua boa condição física, o equilíbrio fisiológico e psicológico, de forma a se manter autónomo. Os

especialistas recomendam 30 minutos de atividade moderada, pelo menos, durante 5 dias da semana. O desporto ou atividade física, além, de desenvolver o equilíbrio, a flexibilidade e os grupos musculares, tem um cunho de importância social. No idoso promove o convívio, combatendo o isolamento e potencia as capacidades cognitivas.

A INATIVIDADE FÍSICA EM PORTUGAL TEM CUSTO PARA O SISTEMA NACIONAL DE SAÚDE

Entre as crianças com 10-11 anos, 64% são pouco ativas fisicamente. O valor da inatividade física sobe abruptamente para mais de 95% em jovens com 16-17 anos. Estes valores vão se repercutir na saúde destes jovens aquando numa idade mais avançada. Calcula-se, por defeito, que se a inatividade física atingisse os 50 % da população portuguesa, os custos seriam aproximadamente de 900 milhões de euros. Estes custos estariam associados a despesas com doenças que a ativi-

dade física poderia ajudar a prevenir. A juntar a isto, é importante salientar o fator de mortalidade precoce. (8% das doenças das artérias coronárias, 11% dos casos de diabetes tipo II, 14% dos casos de cancro da mama e 15% de cancro colorretal) A Organização Mundial da Saúde, em 2013, definiu uma meta em reduzir 10% a inatividade física nos Estados Membros até 2025, este programa está abrangido num Plano de Ação Global para a prevenção e controlo das doenças não-transmissíveis. Nas opções dos Portugueses, a caminhada continua a ser atividade preferida das portuguesas, já os homens junta-se, também o futebol. Continuando numa escala decrescente, o ginásio e a natação acolhem favoritismo entre o público feminino. Os desportistas masculinos optam pela corrida e ciclismo. Mesmo assim, há diferenças entre as faixas etárias (os < de 35 anos) elegem o ginásio, a corrida e o futebol (homens), com mais 55 anos é consensual, a caminhada é a atividade preferida.

QUAIS SÃO AS MELHORES ESTRATÉGIAS PARA AUMENTAR OS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DAS POPULAÇÕES?

- Intervenções na escola, incluindo a Educação Física, a prática desportiva escolar e ambientes físicos favoráveis à atividade física;
- Aconselhamento sobre atividade física nos serviços de saúde;
- Um sistema desportivo que promova o desporto para todos e em todas as idades;
- Comunicação em massa para a população sobre atividade física;
- Bons programas comunitários, apoiados nos recursos locais;
- Desenvolvimento de ambientes e políticas promotores do transporte ativo (ciclovias, passeios pedonais, organização dos transportes públicos);
- Intervenções eficazes noutros contextos de vida, como o trabalho e a universidade.

Fonte: <https://www.dgs.pt>



O combate à inatividade física e ao sedentarismo é uma questão de saúde pública

É ESSENCIAL FOMENTAR A PRÁTICA DE DESPORTO DESDE CRIANÇA, PARA QUE SE TRANSFORME NUMA QUESTÃO CULTURAL NA SOCIEDADE. JOÃO PAULO REBELO, SECRETÁRIO DE ESTADO DA JUVENTUDE E DO DESPORTO, ESCLARECE AS PRIORIDADES PARA PROMOVER A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO.



João Paulo Rebelo, Secretário de Estado da Juventude e Desporto

São cada vez mais portugueses que se preocupam com a sua boa condição física, pondo em prática planos para aumentar os seus níveis de atividade física, sozinhos ou em grupos organizados, de forma mais ou menos estruturada. É cada vez mais uma realidade transversal a todas as faixas etárias, classes sociais e género. Não são raras as vezes, em qualquer região do país, rural ou citadina, que nos cruzamos com pessoas nas suas caminhadas, de bicicleta ou a fazer jogging.

Em termos mais institucionais, Portugal está no ranking dos países da Europa em que menos se faz exercício físico. Sobre esta questão, João Paulo Rebelo, Secretário de Estado da Juventude e do Desporto, defende que “Os dados que colocam Portugal como um dos países que menos pratica exercício ou desporto são relativos ao inquérito Eurobarómetro. Sendo o único mecanismo atualmente disponível para comparar os níveis de atividade física dos diferentes países europeus, não deixa de ter as limitações associadas a qualquer ferramenta de auto-reporte, onde se inclui a própria conceção do que é atividade física, exercício e desporto. De salientar que serão apresentados no início de abril os dados preliminares do Sistema de Vigilância e Monitorização da Atividade Física e Desportiva, que permitirão ter um retrato mais real dos níveis de atividade física dos portugueses.”

Esclarece igualmente, que entre países europeus existem mentalidades e culturas diferentes com leituras distintas entre o que é “atividade física” ou “desporto.” E explica: “(...) Por exemplo, nos países do sul da Europa, as pessoas tendem a não identificar como ativi-

EUPASMOS - Sistema Europeu de Vigilância da Atividade Física e Desportiva:

“Precisamente pelo facto destes sistemas de monitorização de atividade física e desportiva na Europa não serem atualmente comparáveis entre países, pelas diferenças culturais na interpretação das questões, Portugal, através do Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) está a liderar o projeto EUPASMOS (European Union Physical Activity and Sport Monitoring System). O EUPASMOS, irá dar um forte contributo para a criação de um sistema europeu mais fidedigno e que permita a comparação de dados entre os diferentes países europeus.”

dade física algumas práticas não estruturadas, como andar de bicicleta, fazer caminhadas ou usar escadas em vez de elevadores.”

O aumento dos níveis de prática de atividade física e desporto pode ser viabilizado investindo na inclusão do desporto nas escolas e nas universidades, em comunidades locais, ou até, na sociedade civil.

O Gabinete do Secretário de Estado da Juventude e do Desporto tem apostado na promoção da atividade desportiva através de programas, melhoramento de infraestruturas desportivas nacionais e regionais, para que o desporto seja aberto a todos, sem exceções. Esta é uma condição essencial para a democratização da atividade física. Mas quais são as medidas concretas para impulsionar a prática de exercício?

“(…) Importa salientar o trabalho realizado através do Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) para a promoção da atividade física e desportiva, sobretudo através do envolvimento dos diferentes sectores da sociedade com o sistema desportivo (federações desportivas, clubes, associações, instituições do ensino superior), apoiando o desenvolvimento de projetos que promovem a participação desportiva junto de todos os segmentos da população através do Programa Nacional de Desporto para Todos.

Também de destacar o investimento feito para requalificar infraestruturas desportivas, através do Programa de Reabilitação de Infraestruturas Desportivas (PRID), modernizando e reabilitando o parque desportivo dos Clubes e das Associações de Base Local, reconhecendo o seu papel na promoção do desporto.

Por outro lado, percebendo que a aposta tem de ser feita de forma abrangente, para chegar a todos, o Governo criou a Comissão Intersectorial de Promoção da Atividade Física, onde estão representadas seis áreas de 4 Ministérios, nomeadamente, Ciência, Tecnologia e Ensino Superior, Educação (Desporto e Educação), Trabalho, Solidariedade e Segurança Social (Inclusão das Pessoas com Deficiência e Emprego) e Saúde.

A criação da Comissão permite uma visão abrangente da promoção da atividade física, reforçando o papel da educação e da inclusão, sem esquecer os contextos de prática, como infraestruturas ou locais de trabalho. Será ainda de realçar que a criação desta comissão foi já valorizada pela Organização Mundial de Saúde na folha de facto sobre atividade física de 2018.” Refere João Paulo Rebelo.

O Estatuto do Estudante Atleta do Ensino Superior é uma realidade que existe em outros países de forma a fomentar o desporto e a competição entre entidades de ensino. Em Portugal este é um novo conceito que estimula a continuação da prática desportiva, mesmo quando o estudante sai da sua cidade para ingressar no ensino superior. Este mecanismo ajuda na sua integração social, no seu bem-estar físico e na continuação da prática da atividade física. O que pretende Gabinete do Secretário de Estado da Juventude e do Desporto com este incentivo?

“Este novo Estatuto representa um estímulo sem precedentes para o envolvimento dos estudantes em atividades desportivas em representação das suas instituições de Ensino Superior, procurando anular fatores de abandono da prática desportiva motivada pela não existência de mecanismos de compensação no plano de estudos dos estudantes.

São assim consagrados direitos mínimos que

terão que passar a ser assegurados por todas as instituições de Ensino Superior, nomeadamente a relevação de faltas, a alteração de datas de exames, a prioridade na escolha de horários e a possibilidade de requerer a realização de exames para além dos já consagrados legalmente.

Além dos estudantes atletas que representem as suas instituições nas competições previstas no diploma, contempla-se a possibilidade de beneficiarem deste estatuto os atletas filiados em federações desportivas e alunos provenientes do Desporto Escolar.

Importa ainda salientar que, no quadro de autonomia pelo qual as instituições do Ensino Superior se regem, pretende-se dar um claro incentivo a que sejam desenvolvidas medidas de apoio à carreira dupla, quer para atletas universitários, quer para atletas que desenvolvem a sua prática desportiva no sistema federado.

Este diploma representará um aumento efetivo do número de estudantes envolvidos na representação das suas instituições de Ensino Superior e a dignificação dos quadros competitivos da Federação Académica de Desporto Universitário.” Clarifica João Paulo Rebelo, Secretário de Estado da Juventude e do Desporto.

A importância de fomentar a prática de exercício físico e desportivo em âmbito escolar

“O Governo tem feito um investimento neste domínio, não apenas através do aumento do número de créditos letivos, mas também com a criação de programas como o DE+ e DE territórios, que valorizam escolas com melhores práticas, para que sirvam de exemplo para uniformizar a qualidade da oferta desportiva nas escolas de todo o país. Importa também salientar que temos, neste momento, 71 centros de formação desportiva, que no fundo permitem que os alunos acedam a modalidades desportivas náuticas (vela, surf, canoagem e remo) e não náuticas (atletismo, natação e golfe), que por requererem características materiais e/ou espaciais específicas não estão acessíveis nas escolas. A existência destes centros de formação desportiva possibilita a que os nossos alunos tenham acesso a um maior número de modalidades desportivas, e permitindo também uma aproximação ao nosso mar, rios e barragens, tão importantes para o país.

Desporto para Todos: um desafio de todos que convoca a sociedade portuguesa

“OS DADOS PUBLICADOS NOS ÚLTIMOS ANOS PELA UNIÃO EUROPEIA ATRAVÉS DO EUROBARÓMETRO DO DESPORTO E DA ATIVIDADE FÍSICA TÊM VINDO A SUGERIR, UM POUCO POR TODA A EUROPA, UMA DIMINUIÇÃO DA PARTICIPAÇÃO EM ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS DOS DIFERENTES SEGMENTOS DA POPULAÇÃO.” “ OS NOVOS INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO REVELAM QUE UMA PERCENTAGEM CONSIDERÁVEL DE PESSOAS QUE AFIRMA NÃO PRATICAR QUALQUER EXERCÍCIO OU DESPORTO CUMPREM COM AS RECOMENDAÇÕES DE ATIVIDADE FÍSICA DA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE QUANDO ESTA INFORMAÇÃO É RECOLHIDA ATRAVÉS DA UTILIZAÇÃO DOS SENSORES DE MOVIMENTO. ”



Vítor Pataco

Existem razões de natureza económica, social, psicológica e biológica para promover uma sociedade mais ativa e menos sedentária, com políticas públicas e planos de ação eficientes que respondam aos importantes desafios que se colocam atualmente nas sociedades. Realçam-se a este nível a garantia do direito ao Desporto enquanto elemento indispensável ao desenvolvimento humano, a redução dos custos com os cuidados de saúde e a melhoria da qualidade de vida e bem-estar da população portuguesa.

Neste âmbito, é necessário identificar os indicadores mais relevantes que sustentam a adoção de políticas públicas, permitindo ainda uma monitorização objetiva, eficiente e periódica do impacto das mesmas, disponibilizando ainda informação para a opinião pública.

Sobre este propósito, o Instituto Português do Desporto e Juventude I.P. (IPDJ, I.P.) desenvolveu durante a presente legislatura o Sistema Nacional de Vigilância e Monitorização da Atividade Física e Desportiva, o qual já encontrava suporte nas orientações adotadas em 2009 pela União Europeia (na altura sob coordenação Portuguesa), que recomenda a implementação em toda a Europa de um sistema ou conjunto de monitorização neste domínio.

Respondendo ao desafio, o Governo de Portugal assumiu a coordenação do novo sistema Europeu de monitorização designado por “EUPASMOS – European Union Physical Activity and Sport Monitoring System” e por outro lado, a implementação nacional do referido sistema de vigilância. Ambos apresentam uma metodologia mais alargada relativamente às formas de recolher informação mais relevante e ajustada aos novos desafios colocados pela monitorização destes comportamentos, os

quais assumem enorme complexidade no contexto da vida atual.

Mais concretamente, as respostas que os cidadãos apresentam a algumas das questões colocadas pelos questionários encontram-se muito dependentes da subjetividade e da compreensão pessoal sobre o tema que é colocado. Embora os questionários contenham informação de interesse para a identificação dos motivos que determinam alguns dos comportamentos, existem novas soluções tecnológicas que permitem analisar de forma objetiva os diferentes padrões diários de atividade. Os novos instrumentos de recolha de informação revelam que uma percentagem considerável de pessoas que afirma não praticar qualquer exercício ou desporto cumprem com as recomendações de atividade física da Organização Mundial de Saúde quando esta informação é recolhida através da utilização dos sensores de movimento.

Este exemplo decorre da observação dos dados mais recentes recolhidos pelo Sistema Nacional de Vigilância e Monitorização da Atividade Física e Desportiva cujos resultados preliminares serão apresentados no início de abril por ocasião da comemoração do Dia Mundial da Atividade Física. Analisando os dados recolhidos em todos os segmentos da população portuguesa, confirma-se que a medição do movimento associado à atividade física e ao desporto não reflete e não coincide com a informação decorrente dos questionários, sugerindo que a realidade epidemiológica Portuguesa neste domínio, nomeadamente junto da população adulta, é diferente e melhor do que a que é apresentada pelo Eurobarómetro.

O facto do novo sistema sugerir que a realidade nacional é diferente da apresentada até aqui pelo Eurobarómetro, deve ser analisado tendo em con-

sideração o trabalho conjunto que tem vindo a ser desenvolvido pelos diferentes agentes na promoção da atividade física e desportiva, onde se inclui o trabalho desenvolvido pelo Programa Nacional de Desporto para Todos (PNDpT) e também a ação interministerial, com a criação da Comissão Intersectorial para a Promoção da Atividade Física. Por outro lado, as autarquias locais e o associativismo desportivo têm desempenhado ao longo dos anos um papel determinante e estruturante neste domínio.

Neste contexto de promoção de Desporto para Todos, o IPDJ, I.P. tem vindo nos últimos anos a implementar o Programa Nacional de Desporto para Todos que tem por missão a promoção das atividades físicas e desportivas segundo uma metodologia transversal, multisectorial e multidisciplinar direcionada a todos os cidadãos, com vista a uma população mais ativa, com estilos de vida mais saudáveis e com melhor qualidade de vida.

Considerando as recomendações mais relevantes da União Europeia e da Organização Mundial de Saúde, o PNDpT estrutura-se de acordo com as orientações internacionais do movimento Desporto para Todos (DpT) e adota a definição consagrada na Carta Europeia do Desporto na qual se entende por “Desporto todas as formas de atividades físicas que, através de uma participação organizada ou não, têm por objetivo a expressão ou a melhoria da condição física e psíquica, o desenvolvimento das relações sociais ou a obtenção de resultados na competição a todos os níveis”.

O acesso ao Desporto enquanto instrumento de formação e de desenvolvimento pessoal e social é fundamental, assumindo ainda um papel relevante no desenvolvimento económico, na educação, na promoção da saúde, na inclusão social e na coesão nacional.

Tendo em conta que o PNDpT se destina a promover a atividade desportiva, este centra-se na sua célula principal – as organizações desportivas – associando-as a organizações nacionais, criando uma rede de trabalho colaborativo.

Desta forma, o PNDpT constitui-se como uma medida que pretende promover uma maior diversidade de oferta desportiva, formal ou informal, incluindo os jogos tradicionais ou outras manifestações de atividade física, promovendo mais oportunidades de prática junto de todos os segmentos da população.

A execução do PNDpT tem vindo a ser feita em cooperação com entidades públicas e privadas, nacionais e internacionais, assumindo especial relevância a cooperação entre o setor desportivo e outros setores da sociedade.

Pretende-se que a execução do PNDpT seja feita em cooperação com entidades públicas e privadas, nacionais e internacionais, sendo da maior importância uma coordenação e cooperação entre

todos os segmentos do sistema desportivo e dos restantes sectores da sociedade.

Dando seguimento a estes objetivos, o Governo de Portugal através do IPDJ, I.P. tem vindo desde o ano de 2014 a investir no crescimento do número de projetos apoiados pelo PNDpT em todo o país, conforme se pode verificar nos dados apresentados:

2014 - 41 projetos;
2015 - 99 projetos;
2016 - 126 projetos;
2017 - 195 projetos
2018 - 234 projetos.

Em termos absolutos, foram apoiados nos últimos anos 695 projetos, representando um investimento total aproximado de cerca de 12 milhões de euros, aos quais se juntam mais 2 milhões de euros que irão ser alocados aos projetos a apoiar no presente ano de 2019.

Contudo, importa referir que este investimento é uma pequena parte do apoio global que os diferentes agentes, públicos e privados, têm vindo a colocar neste âmbito e que são determinantes para continuar o trabalho coordenado que importa desenvolver para promover a participação desportiva em Portugal. Contamos com o apoio e o empenho de todos!

O Presidente do IPDJ
Vitor Pataco



**INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO**
E JUVENTUDE, I. P.

Rua Rodrigo da Fonseca, 55
1250-190 Lisboa
Tel: (+351) 210 470 000
Site: www.ipdj.pt

Ciclum

STADA GROUP



Melhor Saúde e Bem Estar.

Samsys: Criamos relações fortes

“A PRODUTIVIDADE ESTÁ NAS RELAÇÕES HUMANAS. COM A CRIATIVIDADE MOVEMOS O MUNDO. COM A VONTADE CONQUISTAMOS OS SONHOS.”

ESTE É O LEMA DA SAMSYS, EM ENTREVISTA A SAMUEL SOARES, DIRETOR GERAL DA SAMSYS E RUBEN SOARES, DIRETOR EXECUTIVO DA SAMSYS.

Como poderemos apresentar a Samsys? Quais as valências da empresa?

A Samsys é uma empresa tecnológica, formada por pessoas que realmente gostam daquilo que fazem e isso reflete-se na energia que se vive dentro da empresa.

Fundada em 1997, a Samsys encontra-se sediada no Porto e com filial em Lisboa. Estudamos, desenvolvemos e implementamos soluções tecnológicas de excelência, que aumentam a eficiência e a produtividade das empresas, potenciando o crescimento mútuo, gerando valor para os próprios colaboradores e para a sociedade.

São várias as valências que podemos destacar na equipa e que são associadas à nossa empresa. Podemos referir a criatividade e adaptabilidade, para o desenvolvimento de soluções adaptadas às necessidades dos nossos clientes, a criação de iniciativas que unam a equipa, clientes, fornecedores e toda a comunidade, contribuindo para o crescimento das empresas nacionais e internacionais. Esta vontade de encontrar soluções para cada desafio leva-nos a estar a par com tendências de mercado futuras.

Uma das principais valências que temos é a nível de estrutura, graças à equipa, ao meios, ferramentas e infraestruturas de que dispomos para ajudarmos as empresas a crescerem.

Outra vertente que valoriza a experiência que os nossos clientes têm com a nossa empresa é o acompanhamento próximo que mantemos, antes, durante e após cada projeto/intervenção e que contribuem para a sua fidelização. Preocupamo-nos em criar mecanismos para dar melhor resposta às necessidades dos clientes.

A Samsys está no mercado empresarial pausando-se pela diferença tanto a nível do serviço prestado, como reflete o seu conceito de “colaborador feliz”. Sentem que têm sido uma inspiração para outras empresas com as quais trabalham?

Sim, sentimos essa diferença de empresa para empresa de diferentes formas. Na Samsys, todos os dias cumprimentamos individualmente cada colaborador. Não existem formalidades no tratamento e conhecemo-nos bem, sabemos gostos e particularidades de cada um. Aliás, em reuniões especiais e até em



Samuel Soares, Diretor Geral da Samsys e Ruben Soares, Diretor Executivo da Samsys

formações internas desenvolvemos atividades que permitam conhecermo-nos mutuamente melhor, como partilhar um segredo, imitar mimicamente um colega, etc.

Ao nível das nossas metodologias, tive oportunidade de mencionar algumas anteriormente e, todas elas contribuem para o nosso sucesso. Desde 2016, a nossa empresa cresceu exponencialmente no volume de faturação, passando de 2,8M para 3,3M e no número de colaboradores, crescendo de 39 para 59 talentos. O maior rigor no processo de recrutamento teve um papel muito importante. Já aconteceu recrutar uma pessoa para um Departamento e mudar, ao fim de algum tempo, para que a pessoa faça exatamente o que gosta e que está vocacionada para fazer.

Outra vertente muito forte em que apostamos é incentivarmos a atividade física, pois acreditamos que promove o bom humor, dá energia e trabalha o espírito de equipa.

Temos tido inclusive reporte de alguns empresários, parceiros e amigos, a felicitar essas iniciativas e a partilharem connosco ideias e ações que também vão implementar nas suas organizações, inspiradas nas nossas. Tem sido muito gratificante ver algumas das iniciativas que já tivemos, publicadas nas redes sociais, de outras empresas.

Ainda relativamente ao âmbito inspiracional, podemos dizer que nos tem chegado feedback excelente, nesse sentido, sobretudo graças às nossas iniciativas de responsabilidade social, onde fazemos questão de, praticamente sempre gratuitamente, levar conhecimento e motivação à sociedade.

Podemos falar sobre o conceito da Academia Samsys?

Claro que sim, é um grande motivo de orgulho para nós. A Academia Samsys tem dois anos de existência e surgiu no âmbito de responsabilidade social da empresa.

Dedicamo-nos à organização de eventos

(maioritariamente gratuitos), nas nossas instalações ou noutras, como palestras, workshops, demonstrações, tertúlias e webinars. Apostamos igualmente na participação em iniciativas relacionadas com o desenvolvimento pessoal e profissional e que se enquadram com a visão da nossa empresa, sejam nacionais ou internacionais.

Temos como objetivo retribuir valor à sociedade, com especial foco nos interesses de empresários e profissionais com funções de liderança, em formato de conhecimento e transmissão de experiências que ajudem a crescer e a evoluir.

O DDC, que provém de “Dia do Cliente”, é a grande aposta da Academia Samsys. Trata-se do maior evento de desenvolvimento pessoal e profissional gratuito em Portugal.

Qual a importância de estar presente na listagem das 100 Melhores Empresas para Trabalhar em Portugal (2018) e Top 5, Índice de Excelência nacional, na categoria de Médias Empresas?

Acreditamos que estar nos tops de melhores empresas, nessas e noutras iniciativas, representa um boost de motivação para a nossa equipa e de confiança para os nossos clientes. No fundo, é o espelho do que vivemos na Samsys, onde temos a oportunidade de falar nas boas práticas que se têm no nosso dia a dia, dos nossos valores e que são transportados para o público. É uma forma de levarmos mais longe o nome da Samsys e de incentivarmos a implementar boas práticas.

Estas conquistas têm um sabor especial. Sabemos que são fruto de muito trabalho, não só no âmbito do nosso *core business*, como nas ações que implementamos e na passagem da nossa cultura junto da equipa.

Na vossa opinião, qual é o cenário atual do meio empresarial português em relação ao bem-estar do seu capital humano?

RECEITA PARA UM COLABORADOR FELIZ

Qual a receita para transformar um trabalhador comum num profissional feliz?

Manter real preocupação por cada talento que compõe a nossa equipa. Ter interesse em melhorar o seu bem-estar, como uma família.

As empresas já estão a ter maior sensibilização sobre esta matéria. Infelizmente ainda existe muito para fazer e melhorar no tecido empresarial nacional, sendo que, em alguns casos, um dos problemas é que muitas das empresas introduzem novos estímulos, benefícios, regalias, não focadas no real bem-estar do seu capital humano com o intuito oculto de aumentar a produtividade das suas equipas, indexando esses benefícios a determinados indicadores de performance.

Acredito que as empresas devem cada vez mais revestir-se de uma vertente mais humanizada e demonstrarem real preocupação e interesse em melhorar o bem-estar dos seus colaboradores. Muitas vezes isso não implica investimentos financeiros, apenas maior atenção, cuidado, reporte e maior acompanhamento.

Podemos antecipar o que irá acontecer no DDC SAMSYS 2019?

Ainda estamos a preparar esta que será a maior edição de todos os tempos, a 6 de junho em Gondomar, que promete bater todos os recordes! O DDC é um evento gratuito, que surgiu com o objetivo de fazer um tributo aos nossos clientes e de os inspirar, incidindo sobre temas como liderança, motivação, felicidade nas organizações e técnicas que fazem as empresas crescer.

Nesta edição vamos contar com muitas surpresas! Vamos ter um painel de oradores profundamente inspirador, onde vamos falar sobre histórias vencedoras de quem deu uma volta ao mundo para entrevistar empresários, a experiência de investir em negócios que estão a começar e vê-los vencer, vamos aprender técnicas para manter uma comunicação de excelência, conhecer uma pessoa que apesar das suas limitações físicas tem mais de 5 profissões, entre tantos outros motivos para não perder esta edição.

As inscrições continuam gratuitas em academia.samsys.pt.





ASSOCIAÇÃO DE PROMOÇÃO
E DEFESA DA VIDA E DA FAMÍLIA

SEJA NOSSO AMIGO

Com um apoio mensal a partir de 5€, pode fazer toda a diferença na vida das mães e bebés que acompanhamos.

A Vida Norte é uma IPSS que atua nos concelhos do Porto e Braga, que tem como principal missão apoiar grávidas e bebés em situação de vulnerabilidade.

Junte-se a esta causa.

Para se tornar amigo da Vida Norte basta enviar um email para: geral@vidanorte.org

www.vidanorte.org www.facebook.com/associacaovidanorte

Porto: Av. Marechal Gomes da Costa, 516 · 4150-354 Porto · T. 226 063 046

Braga: Hospital S. Marcos, Rua da Escola de Enfermagem · 4700-099 Braga · T. 939 854 105/6



Portugal na conquista dos “céus” da indústria aeronáutica

OS PORTUGUESES MOSTRARAM DESDE CEDO A VONTADE DE IR MAIS ALÉM, PRIMEIRO FOMOS POR MAR. DEPOIS, TENTAMOS CRUZAR OS CÉUS, E FORAM VÁRIAS AS TENTATIVAS, MESMO FALHANDO, COMO EM TODAS AS EXPERIÊNCIAS ACONTECE, FOMOS UM POVO AFOITO E CONSEGUIMOS ÊXITOS.

Foi essa nossa coragem que nos leva à organização do PORTUGAL AIR SUMMIT 2019 – a maior Cimeira Aeronáutica da Europa. Um evento que reúne os melhores profissionais desta indústria, das infraestruturas e serviços disponíveis para debaterem o presente e o futuro da aviação tripulada e não tripulada.

Este é um setor que está em crescimento, uma indústria que requer técnicos altamente especializados. O ensino superior em Portugal acompanha as tendências de formação de quadros para a manutenção da indústria da aeronáutica. Este é um grande desafio para o nosso mercado de trabalho, a dinamização do interior; com a maior escola portuguesa de pilotos para aviação comercial em Ponte de Sor, o Aeroporto Internacional de Beja, como exemplos.

Portugal pode assim estabelecer-se como um maiores parceiros na indústria internacional e na atividade cooperativa no setor da aviação tripulada e não tripulada. Atraindo investidores e sponsors para projetos complementares ou novas infraestruturas para a indústria aeronáutica e aeroespacial. Esta é uma indústria que tem vindo a mostrar dinâmica nas últimas décadas fazendo justiça aos nossos pioneiros: Bartolomeu de Gusmão, Gago Coutinho e Sacadura Cabral.

As empresas portuguesas no setor destacam-se desde a manutenção e modificação de aeronaves/fabricação de componentes de aviação, eletromecânica, software, aeroespacial, espaço e defesa, engenharia de sistemas e materiais avançados, desenvolvimento e produção de sistemas de diagnóstico e prognóstico de sistemas materiais e estruturas, formação e construção de aeronaves. Estas empresas trabalham, na sua maioria para o mercado internacional, que nesta área é global.

Os recursos humanos são a mais-valia de qualquer país que se queira afirmar no setor. É uma especialização em escassez por todo o mundo. Portugal apresenta uma forte margem para o crescimento desta indústria; na criação de infraestruturas, emprego, formação e exportação. O cluster aeronáutico representa 1,4% do PIB e a tendência é para crescer.

UMA BREVE HISTÓRIA DA AVIAÇÃO PORTUGUESA

- 1709** Bartolomeu de Gusmão, um padre português, apresentou em Lisboa um evento revolucionário ao rei D. João V: um pequeno balão de ar quente elevou-se no ar. Bartolomeu de Gusmão foi então o inventor do aeróstato, tendo aberto assim as portas à aerostação e à aviação. O aeróstato foi batizado de Passarola.
- 1884** Abreu de Oliveira elevou-se num balão de gás da Tapada da Ajuda, caindo mais tarde no rio Tejo, perto do Cais do Sodré. Esta curta viagem não lhe deixa de atribuir o título; do primeiro português a realizar uma ascensão em aeróstato.
- 1909** Foi realizado o primeiro voo de um aeroplano em território nacional. Era um aviador francês que realizou o primeiro voo tripulado e propulsionado a motor, despenhou num telhado de uma moradia.
- 1911** O primeiro “voo” realizado em Portugal foi por um piloto francês a bordo do seu avião, atingiu os 50 metros de altura, junto da Torre de Belém.
- 1912** O primeiro voo, realizado por um piloto português, Alberto Sanches de Castro, em Mouchão da Póvoa de St. Iria, pilotando um avião “Voisin Antoinette”.
- 1919** Instala-se na Amadora, o Grupo de Esquadrilhas de Aviação da República (GEAR), o primeiro centro de desenvolvimento tecnológico aeronáutico, de onde partiram as mais emblemáticas viagens da Aviação Militar em Portugal. O GEAR é pioneiro como unidade da aviação militar em Portugal.
- 1922** Os pais da aviação portuguesa: Sacadura Cabral e Gago Coutinho realizam aquele que viria ser o mais importante Feito da Aviação Portuguesa: a Primeira Travessia Aérea do Atlântico Sul. Com uma viagem cheia de peripécias e apesar do primeiro avião, um Fairey, chamado o “Lusitânia” não ser o mesmo da chegada, com um outro Fairey, batizado de “Santa Cruz”, a viagem foi um êxito. Nomeadamente pela precisão da navegação aérea demonstrada.
- 1927** Sarmento de Beires, a bordo do hidroavião Dornier Wal, o “Argos”, na companhia de Jorge Castilho e Manuel Gouveia cumpre com sucesso a Travessia Noturna do Atlântico Sul. Esta travessia é realizada de noite, com meios de navegação rudimentares, é talvez um dos mais extraordinários Feitos da Aviação em Portugal, mas pouco divulgada.
- Anos 30** Desta vez é a aviação comercial que começa a despertar nos céus, com o estabelecimento das primeiras carreiras regulares entre Porto e Lisboa pela companhia de transportes aéreos. É a conquista de poder voar.
- 1945** Foi criada uma transportadora aérea nacional para fazer a ligação entre a Europa e as províncias ultramarinas. Assim nasceu o transporte aéreo português, designado mais tarde por TAP Air Portugal. As primeiras ligações aéreas foram entre a Guiné, Angola e Moçambique, através da linha aérea imperial, que na altura, era a mais extensa do mundo.

Fonte: <https://aeronauticaap.webnode.pt>



O Capital Humano é a chave do sucesso para o futuro

PONTE DE SOR NA ROTA DO CLUSTER DA AERONÁUTICA E AEROESPACIAL MUNDIAL. HUGO HILÁRIO, PRESIDENTE DA CÂMARA, DESENHA O RUMO A TOMAR PELA AUTARQUIA.



[Hugo Hilário

O Município de Ponte de Sor acolhe, mais uma vez, a maior Cimeira do Setor da Aeronáutica. Em que consiste este evento e quais são as expectativas?

O Portugal Air Summit (PAS), que em 2019 terá a sua 3ª edição, reúne todo o setor aeroespacial português num evento que integra, essencialmente, 3 dias de conferências e workshops, e 1 dia lúdico com demonstrações de voo e Airshow.

O evento nasceu para responder à necessidade do setor reunir e discutir oportunidades futuras, num quadro de forte crescimento no país, e a nível global. É um instrumento de afirmação das capacidades cada vez mais internacionalizadas das empresas sedeadas em Ponte de Sor, designadamente no aeródromo, no parque industrial e no ninho de empresas recentemente ampliado. Nos 4 dias de evento pretende-se mobilizar, a Ponte de Sor, um conjunto de entidades e personalidades, nacionais e estrangeiras. Constitui-se também como uma missão inversa de internacionalização do polo aeronáutico de Ponte de Sor e do setor em Portugal.

Esta edição trará novidades. Teremos 3 auditórios, e não apenas 1, pois vamos acolher também a 2ª edição do Encontro de Aviação dos Países Lusófonos (Lusoavia), e o encontro anual do workshop Partnership for Global Sustainability, liderado pela NASA e pela ESA, que irá discutir as estratégias e as tecnologias para o crescimento sustentável dos aeroportos, reduzindo o impacto ambiental, a segurança das infraestruturas críticas no setor aeronáutico e espacial, e ainda as tecnologias emergentes que estão na base da inovação exponencialmente acelerada que testemunhamos hoje.

Sob o tema “Powering Human Capital” o AIR SUMMIT 2019 traz também oportunidades únicas no que diz respeito ao potencial humano. É uma mais-valia para o município esta aposta da indústria aeronáutica?

Sem dúvida. A organização do PAS em Ponte de Sor constitui um momento de afirmação a nível nacional e internacional das potencialidades associadas ao setor, que é um importante dinamizador da economia local, criador de riqueza e emprego, fixador de populações, que atrai cidadãos estrangeiros e gera fluxos turísticos de âmbito nacional e internacional.

Também afirma os recursos endógenos do concelho, que combinam as vertentes histórica, cultural, ambiental e paisagística do turismo do Alentejo com os ativos de um complexo aeronáutico em estruturação e expansão, dotado de infraestruturas e equipamentos de excelência e a atrair procuras externas com elevada capacidade aquisitiva, nomeadamente, com origem em mercados emergentes (Ásia e Médio Oriente, países árabes).

O capital humano qualificado e adequado em número é um constrangimento sério ao crescimento do setor. Importa, pois, discutir formas de acelerar a colocação nas empresas de novos profissionais altamente qualificados, já que sem capital humano devidamente preparado as empresas não conseguem inovar e manter-se competitivas.

Assume o Aeródromo de Ponte de Sor como chave do cluster aeronáutico. Para quem não conhece, como apresentaria esta infraestrutura?

O Aeródromo de Ponte de Sor está hoje modernamente equipado, com hangares de última geração, uma pista com capacidade para acolher aeronaves de grande porte, e equipada com um sistema ILS - Instrument Landing System, usado para treino de pilotos em voos de aproximação em condições meteorológicas de fraca visibilidade. Uma infraestrutura com esta qualidade, única no panorama nacional dos aeródromos, permitiu atrair um conjunto de empresas do setor. Nos próximos dois anos iremos ampliar a capacidade de hangaragem, o que permitirá a fixação de novas atividades económicas em Ponte de Sor. Mas isto só é possível pela visão e empenho do município em querer aproveitar as oportunidades que este setor oferece nas próximas décadas a nível global.

Ao longo dos últimos anos, este aeródromo tem conseguido atrair muito investimento privado e destacar-se neste setor. Este tem sido um elemento potenciador para o concelho?

É inegável que sim. Basta ter em conta que em 2012 a taxa de desemprego em Ponte de Sor era na ordem de 25%, das mais elevadas do país no período de ajustamento que atravessámos, e em 2017 era de apenas cerca de 5%. Esta evolução formidável não

O cluster aeronáutico é a grande aposta do município?

É uma aposta muito forte do município, mas não é a única grande aposta. Naturalmente, pretendemos promover internacionalmente o aeródromo de Ponte de Sor como atrator de investimentos nacionais/internacionais com vista à sua afirmação na Europa e no mundo enquanto Hot Spot da indústria Aeronáutica/Aviação e outras associadas como o setor do espaço e da defesa, o automóvel, a mobilidade urbana, e também o turismo e os setores agroalimentar e agroflorestal.

se deveu exclusivamente ao setor aeronáutico, mas a sua contribuição foi e é decisiva. No aeródromo municipal trabalham mais de 300 pessoas a tempo inteiro, e prevemos que este número duplique nos próximos 2 anos.

Quais são, efetivamente, as grandes potencialidades do Aeródromo de Ponte de Sor?

Não há dúvida de que Ponte de Sor se afirma progressivamente como uma âncora do Cluster Aeronáutico Português no eixo Ponte de Sor-Évora-Beja, com um arrastamento muito positivo para a economia do concelho e da região do Alentejo. As condições infraestruturais de base do Aeródromo, e dos Parques Industrial e Empresarial, bem como as dinâmicas de atividades existentes, constituem argumentos competitivos para a atração de investimentos e empresas que aprofundem a clusteração e a internacionalização do Complexo de Atividades Aeronáuticas de Ponte de Sor. Para tal, é necessário reforçar as dinâmicas de inovação e internacionalização garantindo a competitividade do aeródromo, inserindo o concelho nas cadeias de valor internacionais. As iniciativas de atração de empresas, nomeadamente (mas não só) focadas em componentes de produção, deverão robustecer as atividades já instaladas (formação de pilotos, fabrico de aeronaves não tripuladas, atividades de I&D, etc...) contribuindo para adensar a cadeia de valor do Cluster AED (do qual somos membros) e os níveis de integração de Ponte de Sor no mesmo, a nível regional e nacional.

Ao nível empresarial, temos consagrado o investimento no Aeródromo. Turisticamente, esta estrutura assume-se também como um elemento potenciador do concelho e da região?

Claro que sim. O território de Ponte de Sor tem condições propícias a uma oferta turística diversificada nos domínios do turismo ambiental - o roteiro dos moinhos, o roteiro cultural (Centro de Artes e Cultura), roteiro do montado, os percursos pedestres incluídos no programa da comunidade intermunicipal “Feel Nature”, turismo de aventura, cinegético e de observação de aves, sobretudo na albufeira de Montargil; cultural, fluvial e náutico (desportos na

albufeira de Montargil - vela, canoagem, jet-ski, ski náutico ou wakeboard), histórico (arqueologia industrial, nas indústrias da moagem e descasque de arroz e da cortiça), religioso (Rota do Sagrado) e de Turismo em Espaço Rural (TER). Trata-se de uma paleta diversificada de recursos que se alarga a atividades de turismo de aventura com acentuada dinâmica no Alto Alentejo e ao turismo equestre (Coudelaria de Alter), com potencial de utilização do aeródromo municipal e atividades de voo, na ótica do desporto ativo, do lazer e da fruição da paisagem da região. O acesso ao PAS é livre e gratuito ao público visitante, e atrai gente de todo o país (profissionais do setor, estudantes universitários, e público em geral) bem como participantes e visitantes internacionais. A realização da 2ª edição do Portugal Air Summit 2018 teve um impacto económico direto de 1,5 milhões de Euros na região (contra 1 milhão da 1ª edição em 2017). O PAS é assim um elemento central do concelho e do Alentejo enquanto promotores de grandes eventos internacionais de forte impacto turístico, alicerçados no desenvolvimento crescente da sua capacidade no setor aeronáutico, que ganha notoriedade de dia para dia.

Em termos futuros, quais serão os grandes projetos municipais e os principais objetivos a cumprir?

Procuramos fazer uma aposta que seja capaz de integrar estas componentes, assegurando uma especialização de Ponte de Sor em áreas de vanguarda e de elevada intensidade tecnológica. O que permitirá concretizar uma das prioridades para o nosso Concelho - criação e manutenção sustentada de postos de trabalho qualificados.

Trata-se de colocar Ponte de Sor e o seu potencial em contexto fortemente internacionalizado, junto de investidores e empresas que pretendam expandir as suas atividades, assegurando a atração de novas oportunidades. A melhor forma de o conseguir é colocar o aeródromo no seio dos grandes eventos europeus do setor, e concretizar em Ponte de Sor uma iniciativa semelhante (como é o Portugal Air Summit) que ganhe progressivamente projeção internacional.

Qual a importância, em termos de geração de riqueza e de oportunidades, de ter em Ponte de Sor uma corrida de aviões única no mundo?

A afirmação polo aeronáutico do Alentejo no cluster nacional, as sinergias estabelecidas com as entidades regionais no sentido da sinalização da importância crescente da região Alentejo, com os importantes contributos de Ponte de Sor, Évora e Beja, transformam este eixo do interior do país, a outra escala, num importante recurso endógeno que sairá claramente valorizado com este tipo de iniciativas. Pretende-se que o produto “Air Summit”, com uma corrida que arrasta multidões, se constitua como uma fileira de serviços e experiências em redor do recurso para o desenvolvimento turístico “Indústria Aeronáutica e Aeroespacial” com franco potencial de venda nos mercados externos.

Ponte de Sor convida-o, não falte



POWERING
HUMAN
CAPITAL

30 MAIO A 2 JUNHO 2019
PONTE DE SOR



PORTUGAL
AIR SUMMIT

III EDIÇÃO



A MAIOR CIMEIRA AERONÁUTICA DA EUROPA



PORTUGALAIRSUMMIT.PT

O PODER LOCAL – OS GRANDES ALIADOS DOS CIDADÃOS

O poder local é o grande instrumento de proximidade dos municípios, são a primeira voz das populações, aqueles que lhe solucionam os problemas.

Segundo sublinha Catarina Barreto, presidente da Junta de Freguesia de Aradas, Aveiro. Estes subdividem em Municípios (cujos órgãos são a Câmara Municipal e a Assembleia Municipal) e as Freguesias (cujos órgãos são a Junta de Freguesia e a Assembleia de Freguesia).

Segundo a Catarina Barreto é essencial a sensibilidade de quem atua junto das populações e lhe presta um serviço público: “No exercício do poder local é necessário um conhecimento profundo da realidade da Freguesia ou Município, das suas gentes, hábitos e dinâmicas. Apenas, com esse conhecimento é possível a correta definição de programas de governação local, adequada à realidade de cada Freguesia ou Município, bem como o diagnóstico de questões fundamentais e determinantes para determinada região e que deverão ser encaminhadas para os órgãos competentes. Compete aos titulares de cargos do poder local a criação da dita proximidade, seja através do desenvolvimento de programas que aproximem a população, seja através da facilidade de acesso ao cidadão às informações e decisões. Impõe-se a transparência e o convite à participação pública.” Acrescenta. Os dados das sondagens revelam que os portugueses estão “divorciados” da política. Mas compete aos atores políticos “conquistar” novamente a sociedade civil para uma maior participação aquando as eleições ou em atividades de participação pública. Com uma população envelhecida, principalmente no interior, e os inerentes problemas de mobilidade é imprescindível as autarquias serem a “ponte” entre as comunidades e o poder central.

“A proximidade traduz-se num melhor serviço, mais adaptado às necessidades e mais coerente com a realidade. O poder local não olha apenas para os mapas, nem para as estatísticas, vai ao local, vê e sente a realidade, fala com as pessoas.” Conclui a autarca.



UMA NOVA FORMA DE DETETAR ALZHEIMER?

A revista *Ophthalmology Retina* publicou um recente estudo, investigadores da Duke University, nos EUA, relatam que alterações estatisticamente significativas podem ser identificadas nas retinas de pacientes com Alzheimer. Estes resultados foram alcançados através de um exame, angiogramografia de coerência ótica.

Os dois estudos realizados demonstram “que os pequenos vasos sanguíneos da retina na parte de trás do olho estão alterados em pacientes com Alzheimer.” Isto revela-se em pacientes com história familiar da patologia, embora sem sintomas. Este estudo é realizado através de um exame imagiológico não invasivo.

A chamada Angiogramografia de Coerência Ótica – Optical Coherence Tomography Angiography (OCT-A), foi o grande instrumento que auxiliou estas pesquisas sobre a ligação do olho à doença de Alzheimer, “permitindo aos médicos ver as veias mais pequenas na parte posterior do olho, incluindo os glóbulos vermelhos que se movem através da retina.”

Neste estudo participaram mais de 200 doentes e foram examinados pela equipa médica que lidera o projeto.

A oftalmologista e principal autora do estudo, Sharon Fekrat, professora de Oftalmologia da Duke, juntamente com Dilraj Grewal, professor associado de Oftalmologia da Duke, e a sua equipa de investigadores esperam que este trabalho tenha um impacto positivo na vida dos pacientes com Alzheimer e que esta descoberta possa detetar esta patologia numa fase precoce.

Fonte: *The Optical Vision Site*

MAS, AFINAL, QUAIS AS FINALIDADES DOS DRONES?

No início era para fins militares. Mas com o avanço da tecnologia existiu uma democratização na sua utilização. Cada vez mais usuários interessam-se por drones para utilização profissional ou recreativa. Neste momento, podem ser usados em várias áreas, e devido à inovação tecnológica estão mais robustos, com maior capacidade de autonomia e variadas funcionalidades. Em cada versão são adicionados sensores com o objetivo de otimizar e serem aptos para inúmeras áreas e operações; fotografia, localização de vítimas em terrenos adversos, mapeamentos, entre múltiplas funções.

Estes equipamentos têm utilização em quase todos os setores de atividades: desde a agricultura, media, investigação policial ou internet. Aqui ficam alguns exemplos em que os drones podem ser um equipamento poderoso de auxílio.

Em fotografias aéreas, com acesso facilitado com câmaras avançadas para a captura de conteúdos media em localizações inacessíveis, ao alcance de todos e financeiramente exequível.

Em operações de busca e resgate; adaptados com sensores termais para que consigam localizar a posição de pessoas perdidas ou feridas. Também funcionam perfeitamente no escuro e em terrenos adversos.

Utilizações em engenharia; a maioria das empresas de engenharia utilizam a tecnologia dos drones para monitorizarem os seus projetos: como cabos de transmissão, condutas de óleo e inspeções de manutenção periódicas. Um equipamento que garante a reduzir de custos e tempo.

Mapeamento 3D com drones; estes equipamentos têm uma alta funcionalidade na indústria da engenharia; em projetos de infraestruturas, planeamento, mapeamento do terreno, manutenção e construção.





ADEGA COOPERATIVA
PONTE DA BARCA
DESDE 1963

A origem conta!



ADEGA COOPERATIVA DE PONTE DA BARCA, TRADICIONALMENTE IRREVERENTE.

O VINHO VERDE DA ADEGA COOPERATIVA DE PONTE DA BARCA REFLETE COR, SABOR E TRADIÇÃO. A EXCELÊNCIA DAS CONDIÇÕES NATURAIS QUE POTÊNCIA A EXUBERÂNCIA DAS SUAS CASTAS, A HISTÓRIA, CULTURA E COMPROMISSO DO SEU POVO, ATRIBUEM AOS SEUS VINHOS SINGULARIDADE DE AROMAS E SABORES. OS SEUS VINHOS CARACTERIZAM-SE POR SER AROMÁTICOS, FRUTADOS, EQUILIBRADOS, FRESCOS E FÁCEIS DE BEBER. A ORIGEM E SINGULARIDADE DO VINHO VERDE, ÚNICO NO MUNDO, FAZ DOS VINHOS ADEGA COOPERATIVA PONTE DA BARCA UMA REFERÊNCIA. A GAMA É AMPLA, COM VINHOS RESULTANTES DE MISTURAS DE DIFERENTES CASTAS OU DE UMA SÓ CASTA, A ESCOLHA É SEMPRE UMA ARTE!



#BEACTIVE

www.beactiveportugal.ipdj.pt

O que não te desafia
não te faz mudar!

INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P.

uma iniciativa da



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

www.ipdj.pt