

# editorial

## CALL-CENTER DA SAÚDE

A partir de sábado, quando se sentir adoentado, liga para o 112 e será encaminhado para o "call-center" da Saúde, que analisará a urgência da sua situação e fará o respetivo aconselhamento. Chama-se a isso a triagem de Manchester, no fundo semelhante à que é feita nas urgências das unidades de Saúde de que resulta uma pulseira de cor conforme a premência e urgência do atendimento face à gravidade dos sintomas descritos pelo paciente e da primeira avaliação feita pelo atendedor.

O Governo diz ainda - e isso é verdadeiramente importante - que até ao final do ano, este sistema será complementado com um projeto piloto que consiste na articulação com as equipas de cuidados domiciliários, no sentido destas se deslocarem a casa dos doentes considerados não urgentes, no próprio dia, evitando assim deslocações desnecessárias às urgências hospitalares. Cumprisse-se, assim, o objetivo da tutela da Saúde de diminuir a pressão sobre os serviços de urgência e de reforço às políticas de proximidade.

Em teoria, parece-nos haver condições para o cumprimento do duplo objetivo acima apontado. Dizemos em teoria porque o sucesso do sistema depende da capacidade de comunicação do paciente, se, no contacto com o "call-center" consegue transmitir convenientemente os sintomas

que o estão assolar. Dir-se-á que uma deslocação à urgência hospitalar, sobretudo no caso dos idosos, será ainda mais penosa, porventura mais demorada e sem garantia de qualidade de atendimento em função das expectativas colocadas. Daí que nos pareça que o "call-center", articulado com a intervenção das equipas de cuidados domiciliários seja o sistema ideal, sobretudo em ilhas onde o raio de ação é, desejavelmente, limitado. Infelizmente haverá ainda poucas equipas dessa natureza a funcionar na Região e é nelas que se deve apostar. Acreditamos que esta articulação e o funcionamento destas equipas venha reforçar a verdadeira proximidade dos cuidados de Saúde dos açorianos. E estamos convencidos mesmo que não acrescentará mais custos financeiros ao sistema, muito pelo contrário, permitirá uma melhor gestão das equipas de urgência hospitalar e certamente redução de despesa.

A expectativa que se coloca nas matérias de Saúde é enorme, porque gera ansiedade e "explora" a fragilidade de quem está doente. Acreditamos que é forçoso romper com sistemas arcaicos que se revelam sorvedouros de dinheiro e que só beneficiam uns quantos e entendemos que as crises são ótimas conselheiras das boas medidas. Por isso não doam as mãos a quem manda. ❦

OSVALDO CABRAL [08]

### Como se mata uma reputação

"Começa a ser prática corrente, no nosso país, fazer primeiras páginas com base em meras suspeitas ou acusações não provadas, com a colaboração dos tribunais e seus agentes, que há muito deixaram de lado esta coisa chamada 'segredo de justiça'".

HELIODORO TARCÍSIO [09]

### A vida difícil de um economista cristão

"Este Governo também é cristão porque tem conseguido realizar verdadeiros milagres (...). Em pouco tempo conseguiu multiplicar os desempregados, o passivo acumulado, as falências, os emigrantes, as greves (...). Só não conseguiu ainda multiplicar pão e peixe. É uma pena".

RONI LARA MOYA, ESPECIALISTA EM ANTI-ENVELHECIMENTO

# Portugueses comem coisas extremamente doces ou salgadas

Para envelhecer com saúde, os truques são simples, segundo Roni Lara Moya: comer menos, aumentar os nutrientes, evitar o sal e o açúcar, conviver socialmente e fazer exercício.

PARTICIPOU NUMA PALESTRA NA PRAIA DA VITÓRIA SOBRE "PREVENÇÃO E MEDICINAS COMPLEMENTARES", COMO ESPECIALISTA EM ANTI-ENVELHECIMENTO. NUMA ALTURA EM QUE A ESPERANÇA MÉDIA DE VIDA É CADA VEZ MAIOR, COMO É QUE AS PESSOAS PODEM ENVELHECER DE FORMA SAUDÁVEL?

O que uma pessoa deve ter em mente é que o envelhecimento faz parte da vida, mas a qualidade com que esse processo natural se desenvolve vai depender consideravelmente de alguns fatores, tais como comer muito menos e com mais consciência na qualidade dos nutrientes que se ingere.

Já foi provado cientificamente que a restrição calórica aumenta as conexões que as células do cérebro fazem, contribuindo com o aumento da memória e preservando a saúde cerebral. Não necessitamos comer tanto, pois, com os avanços da tecnologia, mexemo-nos menos. Outra grande dica seria reduzir os dois

maiores vilões do envelhecimento: açúcar e sal. Os portugueses estão muitíssimo acostumados a comer coisas extremamente doces ou salgadas demais.

Os antepassados paleolíticos do homem comiam frutas coletadas em árvores e carne sem sal, pois não conheciam este condimento e nem processos industriais. O resultado de um estudo antropológico foi que nenhum deles sequer teria sofrido do coração e morriam de outras causas. Neste estudo também chegaram à conclusão de que estes homens conviviam socialmente, o que os fazia experimentar uma sensação de calma e prazer; além de caminharem por longos quilômetros diariamente, o que exerce uma função maravilhosa na adaptação do corpo ao stress. Em termos médicos, conviver socialmente e se exercitar aumenta uma substância anti-inflamatória que se chama endorfina. Portanto, em resumo: comer menos, aumentar os nutrientes da alimentação, evitar o açúcar e sal, conviver socialmente e fazer exercícios. Se essa máxima for cumprida, envelheceremos saudáveis e felizes.

A QUE TRATAMENTOS NESSA ÁREA RECORREM MAIS OS SEUS PACIENTES?

Os tratamentos mais significativos são os de fatores do crescimento derivados do plasma, que é um tratamento onde se utiliza o plasma sanguíneo purificado do próprio paciente, que é rico em fatores de produção de cartilagem, com enorme potencial regenerativo, tanto nos problemas ortopédicos, como na estética. Outra área é a de substituição hormonal bio idêntica,



**SAL** Roni Moya identifica-o como um dos "vilões do envelhecimento"

onde trabalhamos com hormonas prescritas sob medida, individualizadas, de origem natural e que contribuem para diversas funções no envelhecimento, como a menopausa, andropausa, insónia, depressão, memória, proteção cardiovascular, imunidade, eficácia sexual, pele, cabelo, etc. A outra grande procura pelo anti-envelhecimento seria na oncologia, onde uma série de intervenções complementares, desde a prevenção ao tratamento paliativo, pode ser desenvolvida, tais como a utilização de fatores provenientes de extratos de células frescas, como o timo, baço, cordão umbilical, etc. Estes extratos têm um potencial incrível para estimular a imunidade e ajudar o paciente oncológico a lutar contra sua doença.

**AS PESSOAS TÊM CADA VEZ MAIS UMA PREOCUPAÇÃO ESTÉTICA OU ESTÃO SOBRETUDO INTERESSADAS EM CHEGAR A UMA IDADE AVANÇADA SEM DORES?**

Hoje os objetivos mudaram. Há dez anos atrás, muitas pessoas estavam preocupadas apenas com o seu bem-estar estético. Hoje, trabalho muito mais com situações relacionadas ao envelhecimento orgânico, como dores, inflamações, deficiência hormonal e problemas metabólicos, como é o caso do sobrepeso.

**TAMBÉM PRÁTICA MEDICINA ORTOMOLECULAR. QUE TIPO DE MEDICINA É ESTA E QUE BENEFÍCIOS TRAZ?**

A medicina ortomolecular é uma especialidade contida no anti-envelhecimento, desenvolvida nos anos sessenta, que visa corrigir os erros químicos e metabólicos das pessoas através da aplicação de substâncias mais próximas do corpo humano possível, como é o caso das vitaminas, minerais, aminoácidos, enzimas, hormonas bio-identicas, etc. Orto vem do grego: Justo. Portanto, é a molécula justa para a bioquímica justa. Os benefícios são incríveis, pois com esta abordagem, reduzimos os efeitos colaterais das substâncias sintéticas e podemos melhorar a eficácia com que o corpo trabalha, trazendo resultados positivos em várias doenças e prevenindo o envelhecimento precoce.

**ACREDITA QUE UMA ALIMENTAÇÃO CUIDADA PODE SER A CHAVE PARA UM ENVELHECIMENTO MAIS SAUDÁVEL?**

Como já mencionei, acredito que se houvesse maior preocupação com uma alimentação cuidada, biológica, em pouca quantidade, com o mínimo de refinamento possível, livre do excesso de sal e açúcar, não só se envelheceria bem, mas se viveria muitíssimos anos de forma mais



**RONI LARA MOYA** Especialista em anti-envelhecimento desloca-se à Terceira com frequência, ao O2 Oxigen Spa

ativa na sociedade.

**O QUE É QUE O FEZ OPTAR PELAS MEDICINAS DITAS ALTERNATIVAS? O QUE É QUE ESTAS TERAPIAS PODEM FAZER QUE A MEDICINA TRADICIONAL NÃO PODE?**

Não concordo com o termo alternativo. Acredito que a medicina é uma só: Aquela que traz benefícios para o doente. A medicina convencional é uma das razões por vivermos tantos anos devido aos seus avanços, e a cada dia se desenvolve mais. As técnicas integrativas, quando feitas de maneira consciente, por um pro-

fissional devidamente habilitado e capacitado em ambas áreas, pode melhorar o resultado da recuperação de um doente crónico de forma mais rápida e eficaz e evitar o consumo de tantos medicamentos, que em grande parte, custam ao paciente e ao Estado, por ano, fortunas incalculáveis.

**OS PORTUGUESES JÁ ESTÃO MAIS RECETIVOS ÀS MEDICINAS ALTERNATIVAS?**

Em Portugal, que é um país tradicional e enraizado numa cultura muito forte, é mais difícil desen-

volver trabalhos complementares, porém isto está a mudar com grande velocidade. Existem mais congressos que abordam estas áreas, mais publicações científicas, maior cobertura dos média e, com a crise, os portugueses começaram a perceber que a prevenção de forma mais natural pode ser a chave para não se gastar tanto dinheiro com remédios. Acredito que seria necessário maior valorização por parte do Estado e uma regulamentação certa para selecionar os profissionais mais capacitados, reduzindo assim, o perigo de uma má conduta e charlatanismo. Por exemplo, no Brasil, meu país de origem, a acupunctura é uma especialidade médica e, portanto, feita em hospitais públicos e pagos pela segurança social. Sai muito mais barato para o governo e, muitas vezes, mais saudável aos pacientes. ■

## Acupunctura feita em hospitais no Brasil