Associação Portuguesa de Portadores de Pacemakers e CDI' s

BOLETIM INFORMATIVO N.º 24 | ABRIL 2015

14.º ANIVERSÁRIO

2001-2015

REGISTADOR DE EVENTOS IMPLANTÁVEL
E A MONITORIZAÇÃO CARDÍACA
DE LONGA DURAÇÃO
Dr. Bruno Brochado

VII ENCONTRO CORAÇÃO E FAMÍLIA

RASTREIO E CAMINHADA
"CAMINHE PELO SEU CORAÇÃO"

11 BENEFÍCIOS DA CAMINHADA
PARA O CORPO E PARA A MENTE

ARRITMIAS 2015

"O ENVELHECIMENTO HUMANO"
Dr. Virgílio Chambel Coelho

Inovação… No coração da tecnologia médica

Profissionais de Saúde... No coração da tecnologia médica

Pessoas... No coração da tecnologia médica

- Uma empresa de dispositivos médicos, líder mundial no tratamento da doença cardiovascular
- Um milhão de doentes tratados por ano em mais de 80 países

SORIN GROUP
AT THE HEART OF MEDICAL TECHNOLOGY

www.sorin.com

Revisão de Maio de 2013 - ref. PT0002

António Gomes
Presidente da Direcção Nacional da APPPC

MENSAGEM DO PRESIDENTE

Caros Associados:

A semana em que escrevo este texto teria sido igual a tantas outras não fora a notícia da morte do grande Manoel de Oliveira. Homem do norte, um trabalhador compulsivo que amou a sua arte com todas as suas forças, não se deixando ir abaixo por críticas mais ou menos negativas ou por plateias com escassos espectadores. Ele amava o seu trabalho e isso suplantou tudo e todos. Esse foi com certeza o grande segredo para uma vida centenária, intelectualmente em pleno até ao fim, e, fisicamente também muito bem. Ele era, tal como noticiámos, um de nós, portador de pacemaker, e a mensagem essencial que nos deixou, principalmente a nós, cujos corações também teimam em não bater bem e de forma capaz, é que não podemos sentar no sofá à espera que o nosso dia final chegue. O trabalho, a ocupação das horas é extraordinariamente importante, mesmo que isso implique algum sofrimento pelo desgaste dos nossos orgãos. Trabalhar faz bem ao corpo e à alma, diz o povo e com razão. Mas, nos dias que vão correndo, fazer apologia do trabalho num país em que o número de desempregados é enorme, parece irónico e surreal. Num país em que os jovens são as primeiras vítimas desse flagelo, os idosos são igualmente vítimas disso. Cabe a cada um de nós encontrar soluções e caminhos que nos retirem do marasmo. Para muitos esses caminhos tem passado pelo Voluntariado, por ventura pouco difundido ainda entre nós mas com alguma expressão em especial nos grandes centros, nomeadamente nos grandes hospitais.

Entende-se por Voluntariado um conjunto de ações de interesse social e comunitário em que toda a atividade desempenhada remete a favor da comunidade em que se incere. Assim, o voluntário é um cidadão que doa o seu tempo e talento de forma espontanea e não remunerada para causas de interesse social e comunitário. Estes gestos são muito antigos, diria mesmo que desde que o homem existe que se oferece tempo e trabalho em favor dos outros. Eram sobretudo as instituições religiosas, motivadas por valores como a caridade, a compaixão e o amor ao próximo, que fomentaram este tipo de dádiva, mas hoje, e com o evoluir das sociedades, esta participação tende cada vez mais a ser organizada e responsável, desenvolvendo-se através de projetos e programas de entidades públicas e privadas com condições para integrar voluntários. Importa salientar que este tipo de trabalho não substitui o estado nem choca com o trabalho remunerado das instituições em causa. Ele é sim, um complemento responsável e solidário, fruto da capacidade da sociedade assumir responsabilidades e agir por si mesma. As formas de ação também se tem ampliado, não sendo só trabalho assistencial e de apoio a grupos fragilizados e vulneráveis da população, mas também, a múltiplas iniciativas na área da cultura, defesa de direitos, meio ambiente, desporto e lazer. Por outro lado, já foi provado que o voluntariado faz bem à saúde porque gera ocupação, atividade física e mental e isso ajuda sobretudo o coração e o sistema nervoso melhorando a vitalidade e aumentando a felicidade própria ao contribuir para o bem estar dos outros.

Sendo assim, deixo o meu apelo e sensibilizo os portadores de pacemaker e CDI's, sobretudo os menos jovens para este desafio. Este poderá ser o caminho para a melhoria do bem estar de muitos dando aquilo que nos sobra: tempo, talento e amor ao próximo. É isso que se pratica nesta Associação a cada dia que passa. Contudo, desejamos aumentar o número de voluntários. Cada um de nós, no seu meio pode trabalhar em prol dos outros, nomeadamente dos colegas portadores destes dispositivos.

Contamos convosco!

Um Abraço.

FICHA TÉCNICA

Autor - Assoc. Portuguesa de Portadores de Pacemakers e CDI's
Editor - Assoc. Portuguesa de Portadores de Pacemakers e CDI'S
Design - APPPC
Impressão - Tipografia MACASI
Tiragem - 2500 Exemplares
ISBN 978-989-95494-0-1
Dep. legal 262030/07

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE PORTADORES DE PACEMAKERS E CDI'S

Sede Nacional
Rua da Fábrica Velha
Central de Camionagem, portas 209-210
3100-438 Pombal

Endereço correio
Apartado 163
3101 - 902 Pombal
tlm.: 910 916 711 tlf./fax: 236 207 228
www.apppc.pt
geral@apppc.pt

Delegação em Lisboa
Rua de Fanares, n.º 17, 2.º Esq
2725-307 Mem Martins
tlf.: 219 218 606 · fax: 219 204 406
chambelcoelho@hotmail.com
Contacto: Dr. Virgílio Chambel

ARTIGO

REGISTADOR DE EVENTOS IMPLANTÁVEL E A MONITORIZAÇÃO CARDÍACA DE LONGA DURAÇÃO

Dr. Bruno Brochado
Serviço de Cardiologia
do Centro Hospitalar do Porto

Introdução

Os registadores de eventos implantáveis (Implantable Loop Recorder – ILR) são dispositivos subcutâneos de monitorização electrocardiográfica.

São meios de diagnóstico utilizados em doentes com síncopes (vulgarmente conhecidos como "desmaios") recorrentes e sem explicação, no estudo de palpitações e na estratificação de risco de várias patologias cardíacas genéticas ou adquiridas.

Os registadores de eventos implantáveis

Estes dispositivos têm sofrido uma evolução tecnológica significativa, nomeadamente, na redução acentuada das dimensões e na maior facilidade da implantação.

Os ILR de última geração pesam menos de 10 g, conseguindo manter uma autonomia de cerca de 3 anos. Dado tratar-se de um dispositivo de pequenas dimensões, a sua implantação é rápida, apenas sob anestesia local e em regime de ambulatório (sem necessidade de internamento ou vigilância pós-procedimento), ou seja, o utente pode regressar a casa poucas horas após a intervenção. Estes dispositivos são colocados no plano subcutâneo (sob a pele), no hemitórax esquerdo.

O ILR regista as alterações do ritmo cardíaco de forma automática (de acordo com parâmetros previamente programados) ou por activação do doente ou familiar perante a existência de sintomas. A avaliação dos registos do ILR pode ser feita em consulta médica presencial ou por monitorização remota (transmissão dos dados por um dispositivo que é fornecido ao doente e que após recolher a informação do ILR, a envia, via internet, directamente para o cardiologista assistente ou para a página web do Hospital), permitindo, assim, a identificação precoce da arritmia e a respectiva orientação terapêutica.

Principais Indicações

Síncope

A síncope define-se por perda transitória de consciência com compromisso do tónus postural (associa-se a queda), devido à diminuição da perfusão cerebral. Apesar da maioria dos episódios serem benignos e auto-limitados, é sempre um evento alarmante para doentes, familiares e médicos.

Nos últimos anos, vários estudos têm suportado a capacidade diagnóstica dos registadores de eventos implantáveis no estudo da síncope, assim como, uma relação custo-benefício positiva.

Actualmente, a síncope recorrente não explicada é uma das principais indicações para implantação precoce de ILR.

Palpitações

Os ILR têm um papel importante na avaliação de doentes com episódios recorrentes e inexplicados de palpitações. Nos indivíduos com queixas pouco frequentes, a monitorização clássica com registo Holter pode falhar no diagnóstico. Estes dispositivos demonstraram superior capacidade diagnóstica para os vários tipos de arritmias causadoras de palpitações.

Fibrilhação auricular

A documentação de fibrilhação auricular tem implicações no prognóstico e na necessidade de reajuste da terapêutica, particularmente, se existe risco ou história de eventos vasculares cerebrais. Os registadores de eventos implantáveis de longa duração, constituem assim, uma arma poderosa no seguimento dos doentes, ao aumentaram a capacidade diagnóstica desta entidade.

Estratificação de Risco

Os ILR têm adquirido uma influência crescente na estratificação de risco de várias patologias (ex. pós-enfarte agudo do miocárdio; cardiomiopatia hipertrófica) e em diferentes populações (ex. população pediátrica).

Os registadores de eventos implantáveis são uma ferramenta diagnóstica recente mas de uso em franco crescimento.

A sua utilização precoce durante o estudo de síncope está bem suportada pela evidência actual e existe grande potencial de aplicações em várias outras áreas da Cardiologia.

Colabore com a nossa Associação

DOE PARTE DO SEU IRS POR UMA BOA CAUSA

Sabia que pode "doar" parte do imposto (IRS) a algumas Instituições sendo a Associação Portuguesa de Portadores de Pacemaker e CDI's uma delas?

Com efeito, basta colocar o contribuinte n.º **505 064 324** da Associação Portuguesa de Portadores de Pacemaker e CDI's no **quadrado 9 do Modelo H** e 0,5% serão retirados do imposto total que o Estado liquida, e não do imposto que deverá ser devolvido ao contribuinte, no caso de haver lugar à restituição do imposto cobrado.

Obrigado.

Nanostim™

Leadless Pacemaker

no lead. no pocket.
no compromise.

ST. JUDE MEDICAL

VII ENCONTRO CORAÇÃO E FAMÍLIA

REALIZOU-SE NO HOTEL SOLVERDE DE GAIA, NOS DIAS 12, 13 E 14 DE MARÇO DO CORRENTE ANO, O VII ENCONTRO CORAÇÃO E FAMÍLIA

A Associação Portuguesa de Portadores de Pacemaker e CDI'S esteve mais uma vez presente no "VII Encontro Coração e Família" realizado no Hotel Solverde de Gaia, nos dias 12, 13 e 14 de Março do corrente ano. Fomos como sempre, a convite da Delegação Norte da Fundação Portuguesa de Cardiologia cujo Presidente, o Prof Dr Lopes Gomes, sempre faz questão da nossa presença, o que muito nos honra. Este Encontro organizado pela Fundação Portuguesa de Cardiologia e pelo Centro Hospitalar do Porto EPE com a colaboração de várias Unidades de Saúde Familiar da região do Porto e de alguns Estabelecimentos de Ensino Superior das áreas médicas desta cidade, reúne sempre ilustres palestrantes ligados a esta problemática e este ano dedicou os temas principais aos Médicos de Família, que são a base de todos os sistemas de saúde, sempre focados em promover o bem estar físico, psíquico e social dos cidadãos. Para além da Prevenção Cardiovascular, foram também abordados temas sobre Hipertensão Arterial e Dispositivos Cardíacos.

Os temas aqui abordados são de extremo interesse para esta Associação pois atribuímos também grande importância ao trabalho desenvolvido nas Unidades de Saúde Familiar, quer na área da prevenção, quer no acompanhamento médico de doentes com patologias instaladas, nomeadamente os portadores de Pacemaker e CDI's. Consideramos que o interesse dos Médicos destas Unidades de Saúde em aumentarem e melhorarem a sua formação relativamente ao porte destes dispositivos é uma mais valia para todos os portadores e que na prática se traduzirá num melhor e mais diferenciado acompanhamento destes doentes.

Por outro lado, o palco deste Encontro, desde há muito o Hotel Solverde de Gaia, é por si só um atrativo deste evento. O conforto e acolhimento deste hotel aliado à beleza da paisagem com o oceano como elemento preponderante, o extenso areal das praias que se sucedem até à foz do Rio Douro, a gastronomia rica e variada em que o peixe é o principal elemento, são motivos de peso para o seu sucesso.

Por tudo isto, felicitamos a Organização deste evento pelo sucesso deste Encontro e agradecemos uma vez mais a oportunidade de pudermos participar.

RASTREIO E CAMINHADA "CAMINHE PELO SEU CORAÇÃO"

A Associação Portuguesa de Portadores de Pacemaker e CDI'S sempre fomentou a prática do exercício físico, nomeadamente da caminhada, sensibilizando as pessoas e os portadores de dispositivos em especial, através da publicação ou apresentação oral de artigos em que são apresentados os benefícios desta prática. Esta sensibilização passou desde sempre também, pela promoção e realização de iniciativas em que a caminhada e o exercício físico sejam parte integrante. É com esse espirito, e à semelhança do que vem acontecendo em anos anteriores, que vamos comemorar, uma vez mais na cidade de Pombal, o XIV Aniversário desta Associação, alertando e sensibilizando associados e público em geral para a adoção de hábitos de vida saudável e que previnam os fatores de risco de doenças cardiovasculares. Assim, esta comemoração incluirá um Rastreio de Tensão Arterial, Colesterol e Glicémia (diabetes) realizado no Jardim do Cardal por um grupo de Enfermeiras do Hospital de Pombal, no dia 9 de Maio. No dia seguinte, 10 de Maio, realizar-se-á a habitual Caminhada "conforme programa" pelas ruas e parques desta magnífica cidade que terminará, como sempre, no Centro Desportivo onde acontecerá uma aula de ginástica aeróbica, com a coordenação dos Profs de Educação Fisíca Paulo Fernandes e Neusa Gomes que nos acompanham hà uns anos o que muito agradecemos.

Por fim terá lugar o almoço convívio onde os participantes irão certamente repor energias e conviver trocando experiências.

Importa referir e desde já agradecer às entidades promotoras deste evento: para além da APPPC, contámos com o apoio do Hospital de Leiria/Pombal e também da Câmara Municipal de Pombal. Mais uma vez, foi fundamental a colaboração do Dr. Helder Roque, Presidente do Conselho de Administração daquela instituição hospitalar, e do Dr. Diogo Mateus, atual Presidente da Câmara Municipal de Pombal, que gentilmente recrutaram pessoal e meios, para que pudéssemos concretizar esta iniciativa e assim, assinalar mais um aniversário desta Associação.

NÃO SE ESQUEÇA!

DOE PARTE DO SEU IRS POR UMA BOA CAUSA

Sabia que pode "doar" parte do imposto (IRS) a algumas Instituições sendo a Associação Portuguesa de Portadores de Pacemaker e CDI's uma delas?

Com efeito, basta colocar o contribuinte n.º **505 064 324** da Associação Portuguesa de Portadores de Pacemaker e CDI's no **quadrado 9 do Modelo H** e 0,5% serão retirados do imposto total que o Estado liquida, e não do imposto que deverá ser devolvido ao contribuinte, no caso de haver lugar à restituição do imposto cobrado.

Obrigado.

Associação Portuguesa
de Portadores de Pacemakers e CDI' s

Rastreio

Tensão Arterial . Colesterol . Diabetes

Equipa de Enfermagem do Hospital de Pombal

9.Maio.2015

10h00-12h30 | 15h00-17h30

Jardim do Cardal . Pombal

Caminhada

Caminhe pelo seu Coração

10.Maio.2015

10h00 - Concentração

Jardim do Cardal . Pombal

12h30 - Almoço Convívio

14.º Aniversário APPPC

APOIOS:

Município de POMBAL

Centro Hospitalar Leiria Pombal

INSCRIÇÕES (almoço)

Telem. 914 855 843 | E-mail: geral@apppc.pt | Frutaria Damão/Dona São em Pombal

A inscrição deverá ser feita até ao dia 5 de Maio de 2015.

11 BENEFÍCIOS DA CAMINHADA PARA O CORPO E PARA A MENTE

Hoje é uma certeza científica que, caminhar com regularidade contribui para o controle da diabetes, do peso e fortalece também o sistema neurológico protegendo os seus praticantes da demência.

Conhece algum exercício mais fácil de praticar do que a caminhada? Ela não exige habilidade, é barata, pode ser feita praticamente a qualquer hora do dia, não tem restrições de idade podendo até ser feita dentro de casa através do uso de tapete rolante. Para uma pessoa que não pratica nenhum tipo de desporto, uma caminhada de 10 minutos por dia já provoca efeitos perceptíveis no corpo, depois de apenas uma semana. Além da melhoria da condição física, as vantagens de caminhar para a saúde do corpo e da mente são muitas, e comprovadas pela ciência.

Apresentamos assim, 11 benefícios que esse hábito pode fazer por todos nós e recomendamos veementemente a sua prática. Obviamente que, esta prática, deve ter sempre o consentimento do médico assistente e ser realizado conforme as condições e possibilidades de cada um.

1.Melhora a circulação

Estudos científicos já vieram provar que caminhar durante aproximadamente 40 minutos é capaz de reduzir a tensão arterial durante 24 horas após o término do exercício. Isso acontece porque durante a prática do exercício, o fluxo de sangue aumenta, levando a uma expansão dos vasos sanguíneos diminuindo a tensão arterial.

Além disso, a caminhada faz com que a as válvulas do coração trabalhem mais, melhorando a circulação de hemoglobina a e oxigenação do corpo. Com o maior bombeamento de sangue para o pulmão, o sangue fica mais rico em oxigénio. Somado a isso, a caminhada também faz com que as artérias, veias e vasos capilares se dilatem, tornando o transporte de oxigénio mais eficiente às partes periféricas do organismo, como os braços e as pernas.

2.Maior eficiência pulmonar

O pulmão também é bastante beneficiado quando caminhamos, pois as trocas gasosas que ocorrem nesse órgão passam a ser mais poderosas quando caminhamos com frequência. Isso faz com que uma quantidade maior de impurezas saia do pulmão, deixando-o por isso mais livre de secreções e microorganismos causadores de doenças pulmonares. Para além disso, esta prática pode ajudar também a dilatar os brônquios e prevenir algumas inflamações nas vias aéreas, como bronquite. Em alguns casos mais simples, ela tem o mesmo efeito que alguns xaropes bronco-dilatadores.

3. Combate a osteoporose

O impacto dos pés com o chão tem efeito benéfico nos ossos. A compressão dos ossos da perna, e a movimentação de todo o esqueleto durante uma caminhada faz com que haja uma maior quantidade estímulos elétricos nos nossos ossos. Esses estímulos facilitam a absorção de cálcio, deixando os ossos mais resistentes e menos propensos a sofrerem osteoporose.

Na fase inicial desta doença em que começa a existir perda de massa óssea, a caminhada é uma boa maneira de fortalecer os ossos. Mesmo assim, quando o quadro já é de osteoporose avançada, andar frequentemente pode diminuir o avanço da doença.

4. Afasta a depressão

Durante a caminhada, o nosso corpo liberta uma quantidade maior de endorfina, hormona produzida pela hipófise, responsável pela sensação de alegria e relaxamento. Quando se começa a praticar exercício, a hipófise automaticamente produz mais endorfina. Depois de um tempo, é preciso praticar ainda mais exercícios para sentir o efeito benéfico da hormona. Começar a caminhar é o início de um círculo vicioso. Quando mais se caminha, mais endorfina o organismo produz, o que dá mais ânimo e tranquilidade. Esse relaxamento também faz com que se esteja preparado para passar cada vez mais tempo caminhando. A calma e relaxamento, bem como a ocupação de algum tempo, são fatores que contribuem para o afastamento dos sintomas depressivos referidos por tantos, sobretudo pelos idosos.

5. Aumenta a sensação de bem-estar

Uma breve caminhada em áreas verdes, como parques e jardins, pode melhorar significativamente a saúde mental, trazendo benefícios para o humor e a auto-estima. Comparando dados de 1,2 mil pessoas de diferentes idades, géneros e status de saúde mental, os pesquisadores descobriram que aqueles que se envolviam em caminhadas ao ar livre e também, ciclismo, jardinagem, pesca, canoagem, equitação e agricultura, apresentavam efeitos positivos em relação ao humor e à autoestima, mesmo que essas atividades fossem praticadas por apenas alguns minutos diários.

6. Deixa o cérebro mais saudável

Caminhar diariamente é um ótimo exercício para deixar o corpo em forma, melhorar a saúde e retardar o envelhecimento. Estudos científicos mostram que esse efeito antienvelhecimento do exercício pode ser possível também em relação ao cérebro, ao aumentar os seus circuitos e reduzir os riscos de problemas de memória e de atenção. Os estímulos que recebemos quando caminhamos, aumentam a nossa coordenação e fazem com que nosso cérebro seja capaz de responder a cada vez mais estímulos, sejam eles visuais, táteis, sonoros ou olfativos. Estes estudos concluíram também que as pessoas que caminham em média 10 quilómetros por semana apresentam metade dos riscos de ter uma diminuição no volume cerebral. Isso pode ser um fator decisivo na prevenção de vários tipos de demência, inclusive a doença de Alzheimer, que mata lentamente as células cerebrais.

7. Diminui a sonolência

A caminhada durante o dia faz com que o nosso corpo tenha um pico na produção de substâncias estimulantes, como a adrenalina. Essa substância deixa o corpo mais ativo durante as horas subsequentes ao exercício. Somado a isso, a caminhada melhora a qualidade do sono de noite. Como o corpo inteiro passa a gastar energia durante uma caminhada, o nosso organismo adormece mais rapidamente no final do dia. Por isso, poucas pessoas que caminham frequentemente têm insónia e, consequentemente, não tem sonolência no dia seguinte.

8. Mantém o peso em equilíbrio e emagrece

Esse talvez seja o benefício mais famoso da caminhada. É claro que caminhar emagrece. Se o organismo está habituado a gastar uma determinada quantidade de energia e começa a caminhar, o corpo passa a ter um maior consumo calórico o que significa uma eliminação de gorduras localizadas. Mas o papel da caminhada na perda de peso não pára por aí. Está demonstrado que, mesmo horas depois do exercício, o corpo continua a emagrecer devido à aceleração do metabolismo causada pelo aumento da circulação, da respiração e da atividade muscular. Tal como os músculos dos atletas convertem constantemente mais energia em calor do que os de indivíduos sedentários, também quem treina com intensidade, como é o caso da caminhada, tem um metabolismo mais acelerado.´

9. Controla a vontade de comer

Um estudo recente feito por pesquisadores da Universidade de Exeter, na Inglaterra, sugere que fazer caminhadas pode conter o vício pelo chocolate. Durante o estudo, foram avaliadas 25 pessoas que consumiam uma quantidade de pelo menos 100 gramas por dia de chocolate. Todos os participantes deste estudo tiveram que renunciar ao consumo do doce e foram divididos em dois grupos, sendo que um deles faria uma caminhada diária. Os pesquisadores perceberam então que não comer o chocolate, juntamente com o stress provocado pelo dia a dia, aumentava a vontade de consumir o doce. Mas, o grupo que realizou uma caminhada de 15 minutos num tapete rolante apresentou uma redução significativa do consumo da guloseima pois a prática de exercício proporcionou-lhes uma diminuição da vontade de ingerir aquele chocolate. Além de ocupar o tempo com outra coisa que não seja a comida, a caminhada liberta, como já foi referido, hormonas, como a endorfina, que relaxam e combatem o stress, efeito que muitas pessoas buscam compulsivamente na comida.

10. Protege contra acidentes vasculares hemorrágicos ou tromboembólicos.

Quem anda mantém a saúde protegida das doenças cardiovasculares. Por ajudar a controlar a pressão sanguínea, caminhar é um fator de proteção contra acidentes vasculares. Os vasos ficam mais elásticos e também mais propícios a dilatarem-se quando há alguma obstrução. A caminhada também regula os níveis de colesterol no corpo. Ela age tanto na diminuição da produção de gorduras ruins para o organismo, que têm mais facilidade de se acumular nas paredes dos vasos sanguíneos obstruindo-os, como no aumento na produção de HDL, mais conhecido como colesterol bom.

11. Diabetes

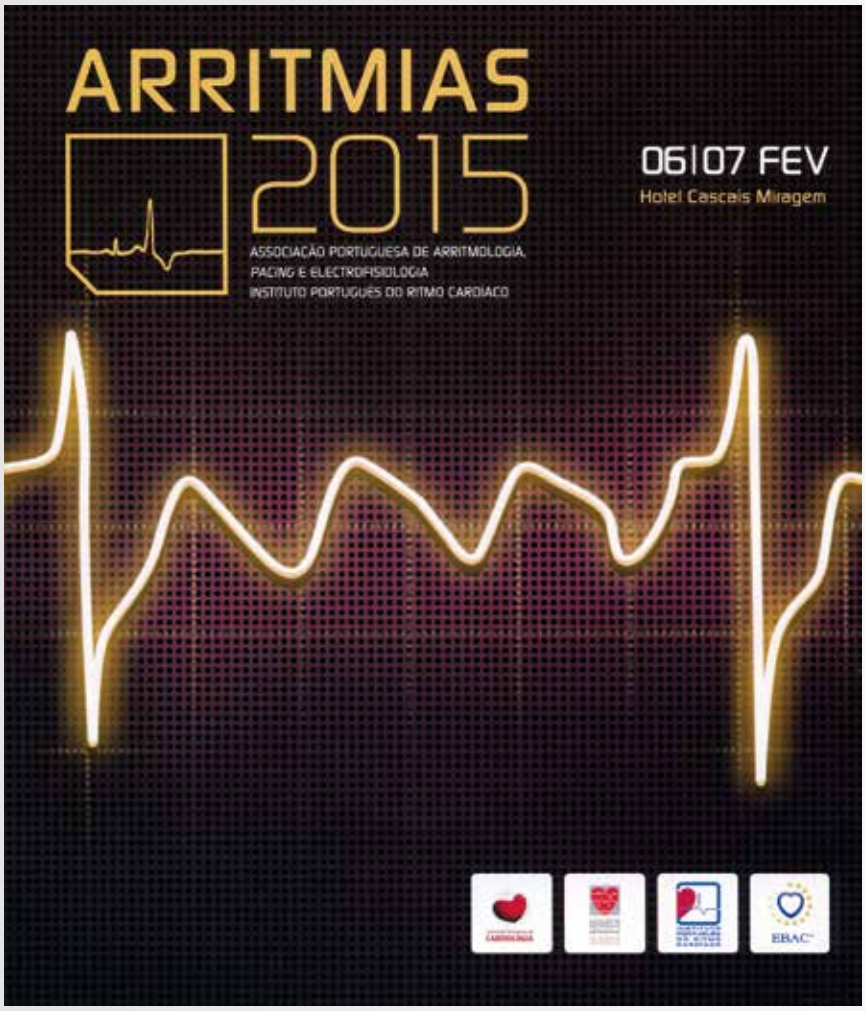
A insulina, substância que é responsável pela absorção de glicose pelas células do corpo, é produzida em maior quantidade durante a prática da caminhada, já que a atividade do pâncreas e do fígado são estimuladas durante a caminhada devido à maior circulação de sangue em todos os órgãos. Outro ponto importante é que o treino aeróbico intenso produzido pela caminhada é capaz de reverter a resistência à insulina, um fator importante para o desenvolvimento de diabetes. Assim, fica comprovado que os exercícios têm ainda mais benefícios contra esta doença do que se pensava anteriormente. Quanto maior a quantidade de insulina no sangue, maior a capacidade das células absorverem a glicose. Quando esse açúcar circula livremente no sangue, pode causar diabetes.

Em conclusão, reafirmamos a importância da caminhada em todas as idades mas sobretudo nas pessoas de idade mais avançada, mais vulneráveis a doenças quer físicas quer mentais, em que o exercício físico pode sem dúvida fazer a diferença entre a saúde e a doença. É do conhecimento geral que o sedentarismo contribui para o aparecimento de inúmeras doenças graves que depois de instaladas é muito difícil ou mesmo impossível curar.

macasi
ARTES GRÁFICAS

Apoia a APPPCDI's

Quinta dos Militares, Lt. 14 - Casa Meada
3040-584 ANTANHOL - COIMBRA
Tel: +351 239 44 30 30 | Fax: +351 239 44 53 86
E-mail: geral@macasi.pt | **www.macasi.pt**



Realizou-se novamente este ano o Meeting Internacional "Arritmias 2015" nos dias 6 e 7 de Fevereiro no Hotel Cascais Miragem. A organização foi uma vez mais da responsabilidade da Associação Portuguesa de Arritmologia, Pacing e Electrofisiologia e do Instituto Português do Ritmo Cardíaco. Tratando-se de um evento em que o tema central são as arritmias, abordado pelas várias vertentes: prevenção, diagnóstico e tratamento, é para nós muito importante poder estar presente e participar. Realçamos a importância que têm para nós temas diretamente relacionados com os dispositivos, os avanços tecnológicos que em cada ano vão surgindo e melhorando o desempenho de cada aparelho, mas também, os avanços de técnicas curativas como a ablação de fibrilação auricular.

A fibrilhação auricular é uma arritmia muito frequente, nomeadamente em indivíduos de idade mais avançada, e em que a terapêutica médica muitas vezes não é eficaz. Importa salientar que a ocorrência desta arritmia, muitas vezes associada a insuficiência cardíaca e respiratória, acarreta custos elevados ao Sistema Nacional de Saúde pelo elevado número de internamentos e de fármacos que o seu controle implica. Por tudo isto, é do interesse de todos, a começar por nós doentes, que alternativas terapêuticas como a ablação se generalizem ao maior número possível de doentes e sejam realizadas em Centros Especializados e devidamente credenciados para o efeito.

Este ano, e tal como nos anos anteriores, o programa focou-se nestes aspetos e por isso foi muito interessante e valioso para nós podermos

participar. Para além do programa, salientamos a oportunidade que um evento desta importância e com esta abrangência nos proporciona em termos de divulgação da nossa Associação e do nosso trabalho. Interagir e contatar com diferentes profissionais, de diferentes Centros, da Indústria, quer nacionais quer estrangeiros, é para nós uma mais valia que a organização deste evento nos tem proporcionado já há alguns anos e que muito agradecemos.

Por fim, um elogio ao local escolhido para a sua realização. O Hotel Cascais Miragem e todo o ambiente que o rodeia, bem como a proximidade da cidade de Lisboa, de Sintra são razões adicionais para que aquele evento seja um sucesso quer científico quer turístico.

"O ENVELHECIMENTO HUMANO"

Dr. Virgílio Chambel Coelho

Meus Caros Amigos,

Deixando de lado as grandes questões que se podem colocar no momento presente na área da saúde, com todas as decisões políticas em curso e as que eventualmente venham a surgir e que nos podem atingir directamente, importa repensar outras realidades.

Também deixando de lado a anotação das actividades da nossa Associação, pareceu-me importante reflectir sobre uma realidade humana que muitas vezes a maioria das pessoas tem um certo receio, pudor e até medo em falar. O Envelhecimento Humano.

É um tema que pela sua realidade concreta nos afecta a todos nós. Ou porque já se percorreu um caminho de vida longo, estando a entrar na idade denominada da terceira idade, ou mesmo que ainda tal não aconteça, é necessário não ter medo de ir envelhecendo. O corpo e a Alma vão envelhecendo mais cedo ou mais tarde consoante várias vicissitudes aconteçam na vida das pessoas, nomeadamente, as doenças. Estas, seguramente, determinam um abatimento do corpo e da Alma, um envelhecimento antecipado e uma menor qualidade de vida, em todos os sentidos. Necessariamente, que quando se tem uma idade jovem, mesmo até depois da adolescência e na entrada na casa dos sessenta, é sempre difícil para a maioria das pessoas pensar e enfrentar de uma forma clara, serena, e com alegria o envelhecimento em geral e o seu próprio envelhecimento.

O tema do envelhecimento humano possui abrangências em diferentes ramos do saber humano, da vida de cada pessoa, dos inúmeros sistemas culturais, apenas para se citar alguns desses cenários, em que o fenómeno acontece. Tais referências demonstram o seu grau e nível de complexidade.

A história da humanidade, mesmo na pré história, revela que todos os povos definiam o ciclo da vida, de qualquer ser vivo, em três momentos: nascer, viver e morrer. Mas, não foi resultado de especulação. A realidade, os factos eram suficientes. A evolução mais significativa na compreensão da existência de cada pessoa se dá a partir de uma observação directa do operar da vida, do nascimento à morte. Durante muito tempo atribuiu-se ao desenrolar da existência em três períodos distintos, significados sociais, mais que fazes biológicas. O primeiro período é o do crescimento entendido como uma preparação para o segundo período, culminando com o rito da passagem. O segundo período é o da fase adulta ou da plena participação em todas as actividades da ordem social vigente. O terceiro período é o da velhice, geralmente definido como o tempo da sabedoria.

Com o surgimento do projecto do saber racional, operou-se uma radical modificação da explicação da vida humana. Os sentidos podem enganar. A superfície da realidade é passageira. A realidade em si está posta além dessas aparências fugidias. O conhecimento verdadeiro é aquele que ultrapassa as aparências e alcança o permanente e universal. Foi com base neste paradigma que se fundou a epistemologia grega. Baptizada pelos historiadores da ciência como filosofia. A vida humana passou a ser explicada muito mais pelos comportamentos das pessoas nas diferentes fases da vida do que pela dinâmica interna do ser vivo.

Para Platão, Sócrates e Aristóteles, não falam em envelhecimento, mas tratam do fim da vida, do enfrentamento da morte com dignidade ou do elogio da longevidade. O processo de envelhecer ainda não fora desvinculado da velhice. Foi Cícero que apresentou a primeira obra sobre o envelhecimento, intitulada "Saber Envelhecer". Não havendo uma verdadeira teoria sobre o processo de envelhecer, aquele autor mostra com factos como pessoas da elite social em idade avançada ainda conservavam, o vigor, as capacidades produtivas e, acima de tudo, eram fontes de alta sabedoria, paradigmas para os mais jovens.

A constituição do envelhecimento humano, como um objecto distinto de estudo, é, relativamente, recente, incluído como uma parte importante da gerontologia e da geriatria. A gerontologia não trata apenas do velho ou da velhice, ela inclui os fenó-

menos que levam à velhice. A geriatria, por sua vez, não trata apenas das doenças dos idosos, mas preocupa-se, também, com as prevenções destas doenças.

Envelhecimento, embora seja um substantivo, ele está relacionado com movimento. É o processo de chegar à velhice, ou de se tornar velho. A sua semântica não é unívoca. Depende a quem se aplica. Em relação ao seres vivos, envelhecimento significa aproximar-se do fim da vida. Quando referido a objectos pode significar a aquisição de uma qualidade superior. Por exemplo, um móvel envelhecido ou um vinho. Pode-se falar, também, em instituições ou países envelhecidos.

O que interessa para esta abordagem é a ideia de movimento em direcção a uma fase futura da vida. Neste sentido pode ser tomado como a passagem da vida adulta ou madura para a velhice. O que chama a atenção é a única mudança de fase da vida humana que mereceu um tratamento especial e diferenciado em relação à passagem entre as outras fases, da infância para a juventude, da juventude para a maturidade. Não há a identificação do fenómeno, pelo menos enquanto a não existência de um termo específico, como é o caso do envelhecimento, como tempo e causas que levam à velhice.

Continuando, se o envelhecimento é movimento, quando começa? Pode-se estabelecer um critério cronológico ou biológico seguro para estabelecer o início de envelhecer? Para definir o envelhecimento deve-se partir de um conceito de velhice ou partir da evolução de um organismo vivo? Essas perguntas constituem o desafio a ser enfrentado, numa outra reflexão mais profunda tendo em atenção a ciência, a cultura e a ética.

Um outro aspecto importante gira em torno das razões porque o envelhecimento aparece entre as preocupações cada vez mais presentes na actualidade. E não é só privilégio das ciências da saúde. A questão do envelhecimento estende-se a todos os níveis das ciências humanas, das ciências económicas, das ciências jurídicas e das políticas sociais. As modificações biológicas acontecem em dois níveis.

O aparecimento de rugas, queda ou branqueamento dos cabelos fazem parte do primeiro nível. No segundo nível estão as alterações das funções orgânicas que se processam no organismo. Junto com as alterações biológicas surgem também mudanças psíquicas e sociais. As primeiras são decorrentes das dificuldades de aceitar as modificações na auto-imagem e para adaptar-se a cada nova situação do quotidiano. As segundas surgem nos conflitos diante dos novos valores que modificam a convivência social

Além do critério biológico há o critério cronológico, mas este, na verdade concentra-se no conceito de velhice ou de idoso. Neste sentido convém recorrer a relatórios oficiais. "Para a Organização das Nações Unidas – (ONU 1982) – o ser idoso difere para países desenvolvidos e para países em desenvolvimento. Nos primeiros, são considerados idosos os seres humanos com 65 anos e mais; nos segundos, são idosos aqueles com 60 anos e mais. Ou ainda, para determinadas acções governamentais, considerando-se as diferenças regionais verificadas no país, aquele que, mesmo tendo menos de 60 anos, apresenta acelerado processo de envelhecimento. Essa definição foi estabelecida pela ONU, em 1982, através da Resolução 39/125, durante a Primeira Assembleia Mundial das Nações Unidas sobre o Envelhecimento da População, relacionando-se com a expectativa de vida ao nascer e com a qualidade de vida que as nações propiciam a seus cidadãos".

Para encurtar o caminho pode-se ir directamente ao processo do envelhecimento. Uma observação preliminar indica que o envelhecimento somente se tornou alvo de maiores e eficazes preocupações diante da velhice e da morte. Tanto uma como outra, desde sempre, foram envoltas pelo manto do medo, que, no passado, adquiriam sentido diante da vontade divina. Na era da ciência, o medo transformou-se em negação

da morte e da velhice, daí os grandes investimentos no fenómeno do envelhecimento como forma de afastá-las ou adiá-las o maior tempo possível. E o que é importante sublinhar, não é o envelhecimento como um fenómeno em si mesmo, o objecto directo das preocupações, mas a busca do rejuvenescimento. Parece possível dizer, parodiando Cícero, que saber envelhecer é saber rejuvenescer.

O rejuvenescimento transformou-se no mote mágico para orientar o processo de envelhecimento, enquanto resistência e recusa da velhice. No passado, na era dos saberes pré-científicos, saber envelhecer era construir uma velhice de dignidade, enquanto nas sociedades da era das ciências, investir no envelhecimento é recuperar a juventude, nem que seja somente nas aparências e nas ilusões. Edgar Morin resume em poucas palavras, quase biográficas, este fenómeno dizendo, "hoje, se pode viver todas as idades precedentes. E agora, quando se misturam envelhecimento e rejuvenescimento, sinto em mim todas as idades da vida. Sou permanentemente a sede dialógica entre infância/adolescência/maturidade/velhice.

Evoluí, variei, sempre segundo essa dialógica. Em mim, unem-se, mas também se opõem, os segredos da maturidade e os da adolescência". (Morin, 2000b, p. 256).

Para completar, importa fazer uma citação mais jocosa e irónica e pouco científica, (infelizmente não me foi possível recuperar o nome do médico, autor do comentário) "No mundo actual está - se investindo cinco vezes mais em remédios para virilidade masculina e silicone para mulheres do que na cura do Mal de Alzheimer. Daqui a alguns anos, teremos velhas de seios grandes e velhos de membro erecto, mas eles não se lembrarão para que servem". (in envelhecimento www.envelhecimento).

Para finalizar, e as palavras seguintes não significam que sejam as últimas e, muito menos conclusivas, mas apenas um intervalo para realimentar diálogos e desafios futuros. A conclusão não faz parte do discurso que entende a filosofia, não como explicação ou resposta às questões, mas como reflexão circular. Portanto não tenho a pretensão de concluir, ou aplicar uma função de concluir, de responder, de condenar ou de aplaudir, mas de despertar reflexões, tocar consciências e promover debates sobre as causas, conceitos e objectivamente como é encarado pelo Estado o processo do Envelhecimento.

A vida, em todas as suas manifestações e, de modo particular, a vida humana, continuará um mistério, não no sentido do não explicável, mas no sentido de algo que consegue preservar o núcleo central de sua dinâmica, pelo menos enquanto for olhada pelas lógicas das ciências empíricas, e no mesmo sentido em que, no dizer de Pascal, o coração tem razões que, em nenhum momento, a Razão poderá conhecer. Por enquanto, tudo indica que a ciência actual, dentro do paradigma epistemológico que utiliza, estaria fadada ao insucesso, pelo simples facto de que a vida segue outras lógicas. Certamente, a ciência moderna conseguiu avançar em relação aos seres vivos, mas em relação à origem da vida e o processo de sua evolução, pode estar tão próxima ou tão distante quanto as crenças religiosas.

Ciência, cultura e ética não são compartimentos isolados. O conhecimento, no seu sentido mais amplo de saber, será sempre o responsável pelas tessituras culturais e éticas. Se a era actual é a idade da ciência, é ela que funda o sistema de significações da nossa cultura e, em última instância, acaba determinando os princípios éticos, ponto de partida de qualquer código de ética profissional.

Para complementar, fica coerente recorrer a duas situações provocantes e representativas de valores opostos. Cada amigo poderá verificar em qual delas se enquadra o perfil de seus ideais.

Primeira situação. Avaliem o sucesso de um evento se, no final, puder anunciar e subscrever com bases rigorosamente científicas uma propaganda deste teor: "imagine ir dormir com um pijama ou camisola que solta partículas de Vitamina A, E, F, de aloevera e jojoba? Sim, isso é possível com o lançamento da La Chatte Eco Fun, empresa de polos de moda".

Segunda situação. Para contrapor a ideia acima exposta, pela sua importância, importa citar um grande Homem, dirigindo tal citação aos que estão envelhecendo e, talvez, para todas as faixas etárias. Refiro-me às palavras que Nelson Mandela dirigiu à juventude da África do Sul, num encontro na Universidade de Johannesburgo: "Sejam os autores de seu próprio destino e representem a si mesmos como estrelas que clareiam o caminho de um amanhã melhor".

É isso que desejo a todos, um amanhã melhor, não deixando de pensar profundamente no processo normal (decurso da natureza humana) do envelhecimento!

Façam o favor de ser Felizes e aceitem a evolução da natureza humana, o seu processo de caminhar sempre em frente, para viver o melhor possível, olhar para o futuro, independentemente da idade, das doenças, mas sempre com confiança em vós próprios.

Abraço Oceânico

DONATIVOS

Somos uma IPSS com fins de saúde devidamente reconhecida.

Deseja colaborar com a APPPC?

Dê o seu donativo.

As empresas interessadas em colaborar com a nossa associação podem descontar 130% no IRS/IRC.

A APPPC agradece.

NIB:
0045 3110 4019 9503 2973 2
(Crédito Agrícola)

LATITUDE®
Sistema de Gestão de Pacientes

CRV
Cardiology, Rhythm and Vascular

Boston Scientific
Delivering what's next.™

SÓ MAIS UM!

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE PORTADORES DE PACEMAKER E CDI'S

É preciso levar a voz, o estímulo e o apoio a todos os doentes portadores de pacemaker e cdi's que são nossos vizinhos e companheiros quer nas consultas, quer na região.

OS APOIOS QUE DAMOS UNS AOS OUTROS SÃO A NOSSA FORÇA!

Como escreveu o poeta António Macedo "Canta, canta, amigo canta…
tu sozinho não és nada, juntos temos o mundo na mão"

É ISTO QUE PRECISAMOS DE FAZER: JUNTARMO-NOS NA APPPCDI's!

VAMOS LANÇAR UM GRANDE DESAFIO A TODOS OS ASSOCIADOS
Que cada sócio consiga, pelo menos, inscrever dois doentes portadores destes dispositivos na APPPCDI's

Se fizermos este nobre esforço podemos aumentar o número de associados da APPPCDI's!

Para termos mais força! Para não sermos esquecidos! Para não sermos apenas números!

Comecemos já hoje a falar com os nossos companheiros de consulta:
ser sócio da APPPCDI's não chega a 1€ por mês, custa apenas 10€ por ano.

Consulte a página da internet: www.apppc.pt, ou tlm. 914 855 843 · 910 916 711

Associação Portuguesa
de Portadores de Pacemakers e CDI' s

FICHA DE INSCRIÇÃO

NOME

MORADA

DATA DE NASCIMENTO

BI

ESTADO CIVIL

NIF

E-MAIL

TLF

TLM

É PORTADOR(A) DE

PACEMAKER

S N

CDI's

S N

DATA DO IMPLANTE

ESTABELECIMENTO HOSPITALAR

MARCA DO GERADOR

MODELO

OBSERVAÇÕES

Se deseja fazer parte da associação envie este formulário para a seguinte morada:
Associação Portuguesa de Portadores de Pacemaker e CDI' s
Apartado 163 | 3101 - 902 Pombal
Para mais informações, envie-nos um email para: geral@apppc.pt ou ligue 914855843

A sua inscrição só será aceite mediante o pagamento de uma quota anual de 10€.
Por favor, envie o formulário assim como um cheque para a nossa caixa de postal ou faça uma transferência bancária para a nossa conta no Crédito Agrícola nº 40199503297, ou pelo NIB 00453110401995032973 2

Medtronic

Ajuda a melhorar vidas

A cada 3 segundos, a Medtronic ajuda a melhorar uma vida em todo o Mundo. Através das nossas soluções inovadoras cumprimos todos os dias a nossa Missão: aliviar a dor, restabelecer a saúde e prolongar a vida.

Para mais informação, por favor visite:
www.medtronic.pt

Innovating for life.

UC201401976a PT ©2014 Medtronic, Inc. All Rights Reserved.