

Instituto CUF de Oncologia

O Instituto CUF de Oncologia foi criado em 2016 com o objetivo de abordar o cancro de forma holística e inovadora

O médico do desporto

Paulo Beckert acompanha os doentes na CUF e os atletas de elite com o mesmo rigor profissional

Doença de Parkinson

Conheça melhor a cirurgia inovadora que está a permitir melhorias nos cuidados desta patologia

Histórias Felizes

A operação da Matilde à sua escoliose idiopática mudou-lhe a vida. Agora está pronta para tudo e até sonha voar

15

NOVEMBRO
2016

+ vida

Uma publicação José de Mello Saúde

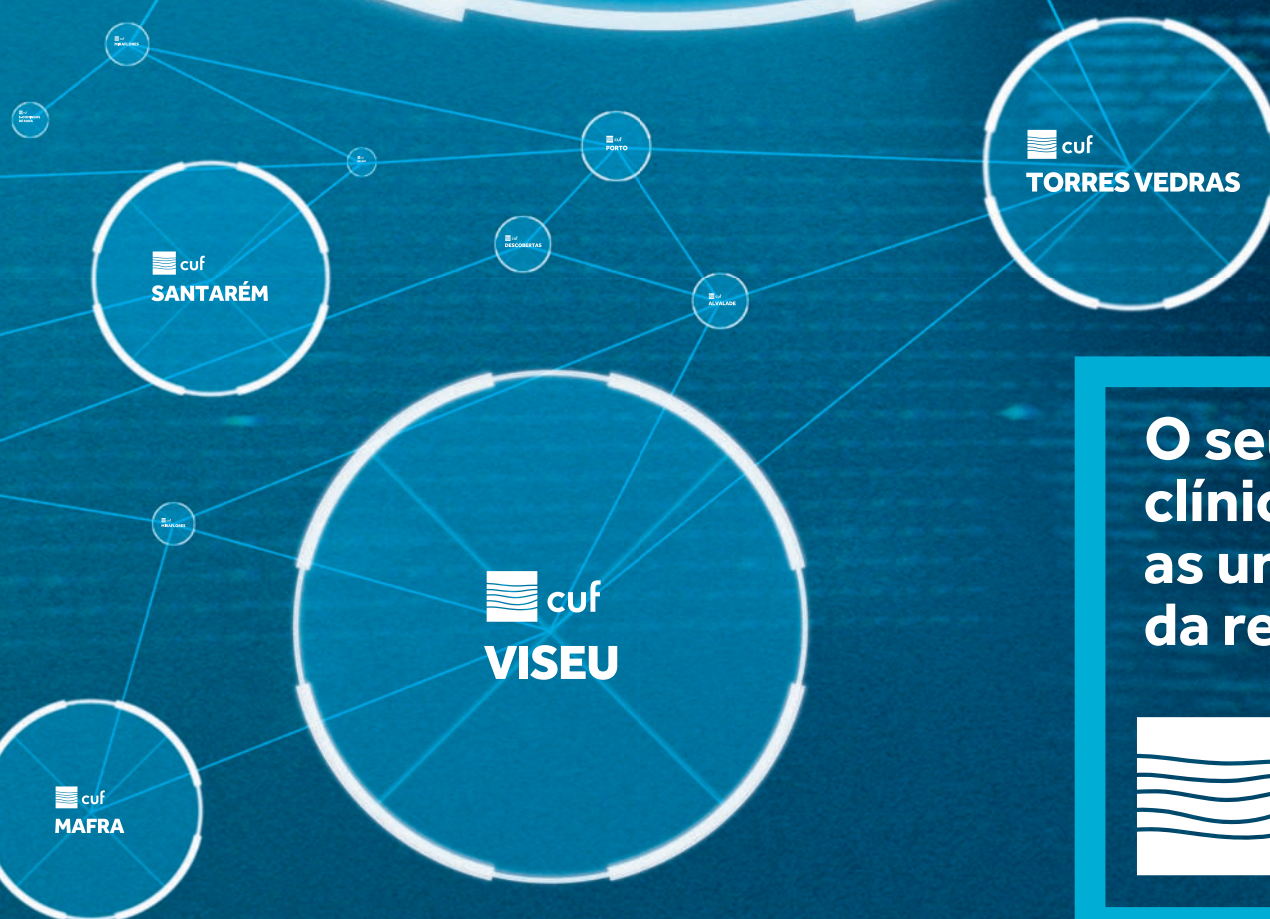
**“A medicina
não pode perder
a sua face humana”**

A última entrevista
de João Lobo Antunes:
o médico que ficará
para sempre na história
da medicina em Portugal



JOSÉ DE MELLO · SAÚDE

NA REDE CUF, QUALQUER CUF É TODA CUF.



O seu historial
clínico em todas
as unidades
da rede CUF.





Saiba o que preveem os especialistas para o cancro em Portugal nos próximos 10 anos.

+ vida

+ notícias

5

Todas as notícias na área da saúde e ainda as novidades da José de Mello Saúde.

+ testemunhos



14

Entrevista João Lobo Antunes

A última entrevista de João Lobo Antunes, o médico que ficará para sempre na história da medicina em Portugal.



18

Histórias Felizes

Conheça a história de Matilde Alcobia, operada com sucesso a uma escoliose idiopática no Hospital CUF Descobertas.



21

Jorge Gabriel

O apresentador da RTP conta-nos a sua experiência e a da sua família na CUF.

+ foco

22

Tema de capa O tratamento do cancro a 360°

A CUF criou em 2016 o Instituto CUF de Oncologia, que pretende abordar o cancro de forma holística, tirando proveito dos recursos médicos e tecnológicos de toda a rede CUF.

34

Opinião Miguel Gonçalves Rocha

O médico geneticista e responsável pela Consulta de Genética Médica no Hospital de Braga explica-nos a importância do aconselhamento genético.

+ saúde

36

Desporto Paulo Beckert

Conheça melhor o diretor clínico da Clínica CUF Alvalade e coordenador clínico na unidade de Saúde e Performance da Federação Portuguesa de Futebol.



40

Reportagem Contact Center

Revelamos-lhe algumas das centenas de vozes do Contact Center da CUF, que fazem a diferença na vida de quem liga e estão disponíveis para atender todo o tipo de dúvidas.

44

Família Doença de Parkinson

A cirurgia por Estimulação Cerebral Profunda tem permitido, nos últimos anos, uma melhoria significativa nos cuidados com a Doença de Parkinson. Quer saber mais?

46

Consulta Multidisciplinar de Geriatria

É a primeira vez que um hospital privado cria uma consulta multidisciplinar para idosos. Uma resposta adequada de saúde assistencial às alterações típicas do envelhecimento.

48

Infantil Quantas horas dorme o seu filho?

Ter tempo para descansar durante a noite é essencial para o desenvolvimento das crianças. Tem a certeza de que o seu filho dorme o número de horas suficiente?

50

Maternidade Os primeiros 1000 dias

Os alimentos que um bebé ingere e o ambiente em que cresce nos primeiros anos de vida são determinantes para prevenir o desenvolvimento de doenças crónicas no futuro.

52

Doenças crónicas Doença celíaca

Um em cada 151 portugueses tem doença celíaca, revela o primeiro estudo nacional sobre a prevalência da doença, realizado no Hospital de Braga.



Sabia que o principal sintoma da doença celíaca é anemia por deficiência de ferro?

+ conhecimento

56

Descomplicador

Aprenda em que consiste o exame de tomografia axial computadorizada (TAC) e saiba como se deve preparar se precisar de o fazer.

57

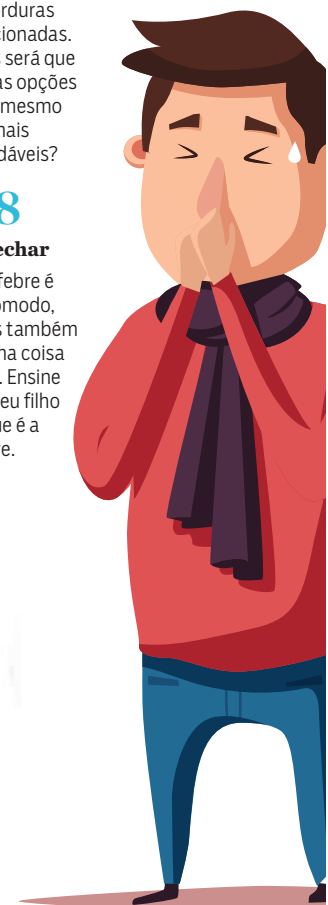
Verdades & Mitos

As prateleiras dos supermercados enchem-se cada vez mais de produtos *light*, sem açúcares e gorduras adicionadas. Mas será que estas opções são mesmo as mais saudáveis?

58

A fechar

Ter febre é incómodo, mas também é uma coisa boa. Ensine ao seu filho o que é a febre.



Matilde Alcobia
(na foto com os pais) teve
uma escoliose idiopática
e foi operada com
sucesso no Hospital CUF
Descobertas



Endireitar o destino

Com uma escoliose idiopática que se agravou radicalmente no último ano, Matilde foi operada no Hospital CUF Descobertas em março e nos dias seguintes já andava pelos corredores apenas com algum desconforto. Agora está pronta para tudo e até sonha em voar.

Matilde Alcobia devia ter quatro ou cinco anos quando os pais notaram que, sobretudo quando se baixava, se formava um alto nas suas costas. “Primeiro não valorizámos muito, podia não ser nada”, conta a mãe. Mas depois acharam melhor ver o que se passava. Colocaram a questão à pediatra, que encaminhou Matilde para o serviço de Ortopedia do Hospital CUF Descobertas. A valentia da menina mostrava a sua fibra. Nunca se queixou nem reclamou ao fazer os exames necessários, desde raios X a análises de sangue e ressonâncias magnéticas. O diagnóstico não tardou. Segundo o especialista em ortopedia pediátrica do Hospital CUF Descobertas que a viu numa primeira instância, Matilde tinha uma escoliose idiopática, ou seja, um desvio na coluna sem causas conhecidas. Há que monitorizar e, sempre que os médicos consideram proveitoso, usar um colete para correção e tentar evitar o agravamento da deformidade [ver caixa]. Caso a curva se acentue e ultrapasse os 45°, a solução é a cirurgia.

Perante o agravamento acentuado da curvatura, Matilde passou a ser seguida pelo ortopedista Jorge Mineiro, diretor do Centro de Ortopedia e Traumatologia do hospital, especialista em coluna vertebral e cirurgião pediátrico da coluna. Durante cerca de sete anos teve consultas a cada seis ou doze meses, nas quais se monitorizava o grau da escoliose. “Umás vezes mantinha-se, outras aumentava, mas progredia”, explica Jorge Mineiro, que sempre achou que, no caso de Matilde, o colete provavelmente não traria benefícios. Por recomendação dos pais, Matilde fez natação e *ballet*, duas atividades benéficas para a postura. Ia sempre às aulas de Educação Física na escola e chegou a fazer acrobacias aéreas, nomeadamente trapézio e tecido acrobático numa escola de artes circenses.

Uma decisão delicada

No último ano, o desvio da coluna de Matilde passou de 43° para 70°. Verificava-se ainda uma torsão do tórax que lhe comprimia os órgãos, sobretudo do lado esquerdo, o que poderia vir a causar problemas cardíacos e respiratórios. O panorama não surpreendeu Jorge Mineiro. “Normalmente, uma escoliose agravava-se durante o crescimento rápido na adolescência”, conta o médico, que tem no currículo muitos anos a acompanhar casos de escoliose e faz cerca de trinta cirurgias por ano a crianças e jovens nesta instituição. Embora familiarizado com situações como a de Matilde, o especialista reconhece a delicadeza da decisão e tem como ponto de honra apoiar tanto os pais como os jovens que tem ao seu cuidado. Faz questão de dar todas as explicações, alertando para os riscos, sempre sem esconder que, mesmo sendo esta a solução, não deixa de ser uma cirurgia com riscos. E compreende o temor da decisão. “Eu também teria medo, isso é normal. Mas digo sempre tudo o que é importante, dou informação escrita, peço-lhes para lerem e voltarem depois para me fazerem as perguntas que quiserem.” Matilde e os pais valorizam este conforto: “Foi um apoio muito grande. O professor não nos escondeu nada, esteve sempre ao nosso lado para esclarecer todas as nossas dúvidas. Sabíamos que havia a hipótese de paralisação dos membros inferiores mas, mediante a confiança que temos nele e na equipa que iria monitorizar a medula vertebral durante a operação de forma a minimizar essa possibilidade, conseguimos tomar a decisão sem receio”, diz o pai. A mãe corrobora: “O confronto com a situação não foi muito simples, embora a hipótese de cirurgia tenha estado sempre em cima da mesa. Mas confiamos no Professor Mineiro, nos prémios e reconhecimentos que ele já obteve, confiamos na equipa e resolvemos avançar com o pensamento positivo. Acreditámos que ia correr tudo bem, como correu”, conclui a sorrir. Matilde, a quem nada foi omitido, participou em todas as



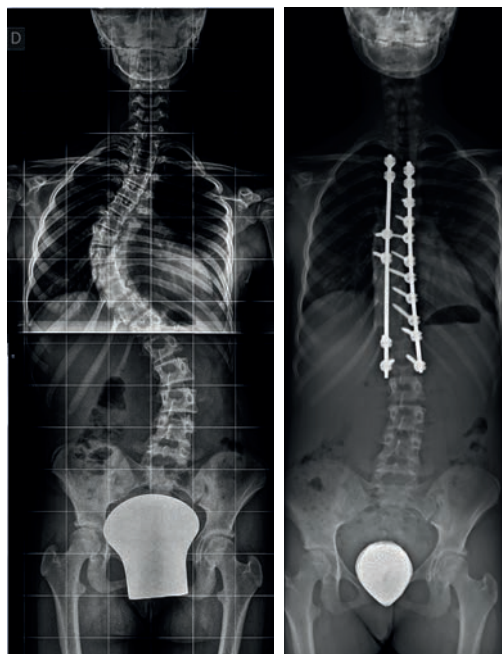
JORGE MINEIRO

“Estes miúdos precisam de apoio de todos os lados”

O Hospital CUF Descobertas é a única unidade de saúde em Portugal com uma consulta de colete integrada na subespecialidade de escoliose. Realizada por enfermeiras especialistas, conta com o apoio de um pedopsiquiatra e do prótesico, o especialista que faz os coletes. “Para um adolescente é muito difícil usar um colete, pois mexe com a imagem e a autoestima”, diz Jorge Mineiro. O especialista e diretor do serviço de Ortopedia do Hospital CUF Descobertas conta-nos: “Só os mando usar o colete durante 18 horas por dia, e assim eles têm seis horas para fazerem o que quiserem sem colete. Podem jogar à bola, ir a casa de um amigo ou a uma festa. No entanto, todos temos momentos menos bons e é quando muitas vezes eles se recusam a usar o colete. Foi por isso que criámos esta consulta de apoio aos próprios adolescentes e aos pais.”



Jorge Mineiro é responsável por uma percentagem elevada das cirurgias de escoliose que se fazem todos os anos a crianças e jovens em Lisboa.



Matilde tinha uma escoliose idiopática que se agravou bastante no último ano. A cirurgia consistiu em colocar duas barras de titânio para corrigir a curva e, como não foi necessário prender as vértebras lombares, Matilde ficou com mobilidade total

“Eu confiava no Professor Mineiro, que tem muitos anos de experiência e já fez esta operação a muita gente”

Matilde Alcobia

conversas e teve acesso à mesma informação escrita. Quando lhe perguntámos o que sentiu ao perceber que ia ser operada, esta adolescente respondeu com toda a simplicidade: “Era a única opção e eu confiava no Professor Mineiro, que tem muitos anos de experiência e já fez esta operação a muita gente. Se ele dizia que era preciso, era para avançar.”

Entre segunda e sábado

Toda esta reflexão precisou de apenas três semanas, ao fim das quais a decisão estava tomada. Era altura de proceder a todos os preparativos e exames que devem ser feitos nos trinta dias anteriores à cirurgia e tirar partido do protocolo instituído por Jorge Mineiro para que os seus pacientes se sintam bem ao longo do processo: uma visita ao espaço e ao quarto onde vão ficar, para conhecerem a equipa médica e de enfermagem que os vão acompanhar.

Feitos os exames e marcada a data, chegou o dia da cirurgia. “A Matilde foi operada numa segunda-feira à tarde e, no final da manhã do dia seguinte, levantou-se, caminhou pelos cor-

redores do hospital e subiu e desceu escadas sem qualquer problema. No final da tarde desse mesmo dia até fez agachamentos”, conta a mãe, orgulhosa. Jorge Mineiro também se recorda daquele pós-operatório e explica que “tudo depende do limiar da dor de cada um. Até porque hoje em dia a dor, principalmente enquanto os pacientes estão no hospital, é bastante mais fácil de controlar com medicação e as técnicas modernas de analgesia para este tipo de cirurgias”. A cirurgia consiste não só em endireitar a coluna vertebral, mas também em diminuir o alto das costas (boça) das escolioses torácicas como esta

e que se faz retirando uma porção de várias costelas (mas que voltam a crescer uns meses mais tarde) noutra posição já corrigida (toracoplastia é o nome técnico).

No sábado seguinte, Matilde teve alta e foi retomando a sua vida normal. “A coluna da Matilde ficou muito direitinha. O que fiz foi colocar duas barras de titânio para corrigir a curva e, no caso dela, como não foi preciso prender as vértebras lombares, a mobilidade é total. Até é melhor do que a minha”, brinca o médico. Depois de três consultas, passa a ser vista anualmente apenas para se certificar de que tudo está bem.

Hoje Matilde pode fazer tudo menos ginástica de solo e desportos de contacto como rugby ou lutas marciais, pois há que evitar pancadas fortes nas costas. Mas isso não é problema para ela. Entretanto, já se desinteressou das acrobacias circenses mas continua a sonhar em voar. “Gostava de saltar de paraquedas, fazer asa delta...”, conta a menina que nunca se deixou vencer e estará sempre pronta para o que der e vier. +

Trocar experiências já não é o que era

Com o objetivo de transmitir o máximo de confiança às crianças e jovens portadores de escoliose, o serviço de Ortopedia do Hospital CUF Descobertas promove a troca de experiências entre os que já passaram pela

cirurgia e aqueles que estão prestes a ser operados. Acompanhando os novos tempos, está em desenvolvimento uma plataforma digital através da qual podem comunicar entre si. “Há alguns anos eles falavam

uns com os outros pessoalmente ou pelo telefone mas hoje preferem os chats, onde não dão a cara mas conseguem mesmo assim ajudar e ser ajudados.”



A pensar na saúde futura do seu bebé



**NAN OPTIPRO® HA 2 com uma tecnologia proteica única,
a pensar na saúde futura do seu bebé.**

Amar, cuidar e mimar. São tantas as pequenas coisas que faz hoje e impactam o futuro do seu bebé.

A Nestlé dá-lhe mais uma ajuda: desenvolvemos NAN OPTIPRO HA 2, com uma tecnologia proteica única, permitindo fornecer uma qualidade e quantidade adequadas de proteínas ao seu bebé. Tem todos os nutrientes que um leite de transição deve proporcionar, incluindo zinco e ferro que contribui para o desenvolvimento cognitivo normal do seu bebé.

Saiba mais sobre as proteínas e a saúde do seu bebé em nestlebebe.pt


Nestlé
Começar Saudável
Viver Saudável.

Proteínas e saúde do meu bebé |  Procurar

NOTA IMPORTANTE: O leite materno é o melhor para os bebés durante os primeiros 6 meses e a amamentação deverá prolongar-se durante o maior tempo possível. Antes de utilizar um leite de transição, consulte o seu médico ou outro profissional de saúde.



“Passei por vivências desportivas que me permitem ter um conhecimento das respostas e do impacto emocional que a lesão provoca num desportista que está focado no rendimento.”
– Paulo Beckert

Paulo Beckert

O médico do desporto

Como diretor clínico da **CUF** Alvalade e coordenador clínico da unidade de Saúde e Performance da Federação Portuguesa de Futebol, Paulo Beckert acompanha os seus doentes **CUF** e os atletas de elite com o mesmo rigor profissional. Conheça melhor este especialista que também já foi atleta e experimentou a fundo as emoções e os benefícios do desporto.

PAULO ALEXANDRE COELHO

O desporto teve sempre um lugar importante na vida de Paulo Beckert. O diretor clínico da Clínica **CUF** Alvalade praticou várias modalidades na sua juventude e chegou mais longe ao representar Portugal em competições internacionais de salto com vara. Enquanto atleta federado e membro da seleção nacional de atletismo, superou alguns recordes nacionais nas categorias jovens e acredita que esta experiência “não é obrigatória, mas é vantajosa para lidar com a realidade desportista, tanto física como psicológica”.

Ser um dos dois médicos que acompanham as seleções nacionais de futebol não surgiu de repente na vida de Paulo Beckert. Pelo contrário. A sua atividade na medicina desportiva teve início há quase 30 anos, na Federação Portuguesa de Atletismo, bem como enquanto médico responsável por 21 edições do campeonato de ténis Estoril Open, e ainda nos departamentos médicos de três clubes de futebol: Sporting, Alverca e Belenenses. Neste último, trabalhou tanto com a equipa de formação como com a equipa profissional.

O futebol – que também praticou quando era mais jovem – tem sido, por sinal, um dos desportos mais presentes na sua vida de médico. Desde 2014 que Paulo Beckert reparte a sua atividade entre a direção da Clínica **CUF** Alvalade e a coordenação clínica da unidade de Saúde e Performance da Federação Portuguesa de Futebol, que dá assistência e cobertura às seleções portuguesas de futebol, futsal e futebol de praia nas vertentes profissionais e nos setores de formação masculinos e femininos. Foi nesta qualidade que esteve presente como médico oficial no Campeonato Europeu da modalidade – Euro 2016 – e nos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro – Rio 2016.



FRANCISCO PARAÍSO/FPF

“As minhas vivências clínicas e as minhas vivências desportivas em contexto da prática clínica na **CUF** e nas federações onde estive têm sido sobejamente aproveitadas e desenvolvidas durante a estadia na Federação Portuguesa de Futebol.” – Paulo Beckert

UM PERCURSO EM RESUMO

Paulo Beckert é diretor clínico na Clínica CUF Alvalade e coordenador clínico da unidade de Saúde e Performance da Federação Portuguesa de Futebol.

- Licenciou-se em Medicina pela Faculdade de Ciências Médicas de Lisboa, em 1985. Tem especialização em Medicina Física e Reabilitação e Medicina Desportiva.

- É membro da direção da Sociedade Portuguesa de Medicina Desportiva, da direção do Colégio da Especialidade de Medicina Desportiva e dos Corpos Sociais da Sociedade Portuguesa de Artroscopia e Traumatologia Desportiva.

- Responsável dos serviços médicos de 21 edições do Estoril Open.

- Membro da equipa médica da delegação portuguesa nos Jogos Olímpicos de Atlanta 1996, Sydney 2000 e Rio de Janeiro 2016.

- Médico de equipa em vários Campeonatos do Mundo e Europeus de Atletismo.



Paulo Beckert salienta o trabalho de equipa necessário para uma assistência adequada.

Os conselhos de Paulo Beckert



É preciso respeitar e ouvir os sinais do corpo em relação às cargas e às intensidades com que se faz o exercício, sabendo que é preciso criar um estímulo para gerar um efeito de adaptação e assim haver progresso.

Quem está a retomar a atividade física, sobretudo em idade fora da janela competitiva, ou vem de uma modalidade diferente, deve:

- ▶ Procurar aconselhamento junto dos técnicos qualificados, que vão dar e ministrar o exercício e têm noções de prevenção.
- ▶ Recorrer a pessoal clínico que possa dar este aconselhamento.
- ▶ Obter orientação em relação a situações clínicas ou de prevenção.

“A tarefa que tínhamos [no Euro 2016] era cuidar dos jogadores antes, durante e após os jogos para que estivessem disponíveis para competir. Felizmente, no dia da final eles estavam todos disponíveis.” – Paulo Beckert

Conhecimentos que se transferem

Desde a sua vida de atleta e jovem médico até às funções que ocupa atualmente, o percurso de Paulo Beckert tem sido um acumular de experiência e conhecimento que desenvolve não apenas com os atletas de elite, mas também com os seus clientes na Clínica CUF Alvalade. “As pessoas que tenho em consulta precisam do mesmo conhecimento e competência”, conta-nos. E contraria a crença comum de que os atletas profissionais são mais bem tratados. Os equipamentos e princípios são similares e o organismo responde de forma idêntica em termos biológicos. No entanto, nos atletas profissionais há uma procura de otimização e potenciação de recursos e métodos, sempre no respeito dos tempos biológicos, com objetivos de recuperação dos níveis de desempenho e exigência da atividade profissional.

Envolver-se e fazer a boa prática

No que toca à necessidade de voltar a praticar a sua modalidade após um período de recuperação, para Paulo Beckert os desportistas, profissionais ou não, têm cada um o seu próprio *timing*, mas todos querem voltar rapidamente à prática. Nessa altura é importante perceberem que o médico reconhece o que sentem. “Cada vez vemos mais atletas de recreação com algum tipo de exigência ou compromisso de retomar a respetiva atividade e a solicitar a abordagem o mais próxima possível das utilizadas com profissionais. Na prática clínica procuramos dar resposta a este tipo de desportista com o máximo de rigor e profissionalismo”, diz Paulo Beckert. Não podem ignorar o seu passado desportivo, que lhes permite perceber o esforço desportivo na prática. “Senti na pele o que é estar lesionado e ausente da competição. Sei o que é a necessidade de regressar”, desabafa.

Talvez por isso, muitas das pessoas a quem dá assistência também se sentem acompanhadas a nível psicológico quando são obrigadas a interromper a prática e quando retomam os seus resultados após a recuperação. Para Paulo Beckert, isto significa que a atenção profissional que se dá aos atletas de elite é igual à dos outros desportistas. “É, basicamente, fazer a boa prática”, sintetiza. +

Euro 2016: O médico campeão

No contexto do Euro 2016, Paulo Beckert coordenou a equipa de dois elementos médicos, e que incluía também um fisiologista, dois fisioterapeutas e um enfermeiro. “A nossa tarefa era cuidar dos jogadores antes, durante e após os jogos para que estivessem disponíveis para competir. Felizmente, no dia da final, os jogadores estavam todos disponíveis”, recorda o médico. E não se esquece do essencial: “Viemos com a vitória, um momento ímpar na vida de qualquer médico ligado ao fenómeno desportivo. É uma honra pertencer ao *staff* que apoiou a equipa campeã da Europa.” Seguiu-se o Rio 2016, onde apoiou as equipas de futebol portuguesas e pôde reviver a experiência de viver na aldeia olímpica e conviver com elementos de outras modalidades.



A rede CUF

dedica especial atenção às pessoas que praticam desporto. A CUF conta com equipas especializadas nas unidades CUF que prestam apoio a atletas de todos os níveis. A consulta do desportista e a consulta de lesões desportivas são algumas valências de que o cliente CUF pode dispor para assegurar a continuidade da prática e o seu melhor rendimento. Saiba mais em www.saudecuf.pt/desporto.