

**Maria João
Valente Rosa**

Uma conversa sobre o estado da natalidade em Portugal com a demógrafa diretora da Pordata

**Centro Clínico
Académico - Braga**

Fique a conhecer o 2CA-Braga, uma instituição de referência na investigação em Portugal

**Cessaçã
tabágica**

Saiba que estratégias deve seguir para deixar de fumar e o que trará de bom para a sua saúde

**Cirurgia
bariátrica**

Descubra o *bypass* gástrico em Y de Roux, uma técnica cirúrgica que é uma solução inovadora para emagrecer

16

MARÇO 2017

+ vida

Uma publicação José de Mello Saúde

Nascer na CUF

Segurança, humanização e bem-estar. Acompanhámos um parto de risco e mostramos-lhe o que faz da maternidade CUF um lugar especial para nascer



JOSÉ DE MELLO · SAÚDE



Maria Beatriz nasceu às 9h35 do dia 3 de fevereiro, mas a sua chegada começou a ser preparada muito antes pela Unidade de Alto Risco Obstétrico da maternidade do Hospital CUF Descobertas.

+ vida

+ notícias

5

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

12

Rede CUF

Conheça as várias unidades de saúde que compõem a Rede CUF, dispersas de norte a sul de Portugal.

+ testemunhos



15

Telma Monteiro

A principal referência do judo nacional revela-nos a sua experiência na CUF e explica o que procura numa unidade de saúde.



16

Histórias Felizes

Miguel Amorim foi operado a um cancro da bexiga no Hospital CUF Porto e acredita que pode ajudar outras pessoas ao contar a sua história.

+ foco

20

Tema de capa Nascer na CUF

Fique a conhecer o caso de uma gravidez de alto risco e como as valências das maternidades CUF a tornam uma escolha de confiança para as futuras mães.

30

Entrevista Maria João Valente Rosa

A diretora da Pordata conversou com a +VIDA sobre o estado da natalidade em Portugal, onde se nasce cada vez menos e mais tarde.



+ saúde

34

Reportagem Centro Clínico Académico - Braga

Conheça o 2CA-Braga, uma parceria com a Universidade do Minho que integra o Hospital de Braga e o Hospital CUF Porto que já é uma referência na área da investigação.

38

Infantil Oftalmologia pediátrica

Quando a visão está comprometida, é o próprio desenvolvimento da criança que fica em causa. Ponha bem os olhos nisto.

Sabia que, em Portugal, os baixos níveis de fecundidade não se explicam pela desistência de ter filhos?



40

Infantil Alergias primaverais

Embora possam surgir em qualquer idade, as doenças alérgicas são especialmente frequentes na infância. E na primavera. Saiba evitá-las.

42

Família Percurso Clínico do Idoso

A fim de prestar uma melhor assistência a doentes com mais de 65 anos, o Hospital Vila Franca de Xira criou o Percurso Clínico do Idoso.

44

Família Tabagismo

Deixar de fumar tem efeitos imediatos na sua saúde e, ao fim de dez anos, o risco de neoplasias como o cancro do pulmão diminui para metade.

48

Família Psico-oncologia

Na consulta de Psico-Oncologia do Instituto CUF de Oncologia, no Porto, as especialidades de psicologia e psiquiatria andam de mãos dadas para ajudar a lidar melhor com o cancro.

50

Família Cirurgia bariátrica

O *bypass* gástrico em Y de Roux foi pensado para quem não consegue emagrecer através de estratégias mais conservadoras.

+ conhecimento



54

Conselhos e Dicas

A prevenção das dores de costas e problemas na coluna começa na correção da postura que adotamos no local de trabalho.

56

Descomplicador

Conhecer detalhadamente os rótulos dos produtos que compra permite-lhe tomar decisões mais saudáveis.

57

Verdades e Mitos

É comum ouvirmos dizer que um copo de vinho faz bem à saúde. Mas será assim tão linear?



58

A fechar

Quer ensinar aos seus filhos que tipos de açúcar existem e onde encontrá-los?



Um duplo final feliz

Miguel Amorim soube que tinha cancro na bexiga no verão passado, foi operado em novembro no Hospital CUF Porto e hoje, menos de três meses depois, está livre da doença e a caminhar para uma qualidade de vida igual à de antes. Acredita que pode ajudar outras pessoas ao contar a sua história que, por sinal, é duplamente feliz.

Miguel Amorim, gestor, 45 anos, teve os primeiros sintomas de cancro da bexiga em agosto do ano passado. Procurou um urologista e, quando recebeu o diagnóstico, percebeu que a sua qualidade de vida corria sérios riscos. Tinha um cancro que invadia a camada muscular da bexiga. Era preciso retirar este órgão, o que, na maior parte dos casos, resulta em incontinência e impotência. Mas Miguel não baixou os braços e procurou a melhor solução para o seu caso. Consultou vários médicos, falou com amigos, com conhecidos desses mesmos amigos, pessoas de alguma forma ligadas à medicina, leu artigos, pesquisou na Internet, e muitos aconselharam-lhe o professor Estêvão Lima. Consultou-o e ouviu o que mais queria: “Não te preocupes, eu opero-te e ficas bom.”

Cancro em dose dupla

Seguiu-se um tempo de exames e análises para preparar a cirurgia. Miguel foi informado de tudo o que poderia — e não poderia — acontecer. Sabia que estava nas mãos de um especialista, um médico urologista e cirurgião com provas dadas, de quem faz questão de realçar a forma como lida com o doente. “Alguém com tanto talento e fama poderia distanciar-se do mundo real, mas ele liga-se de forma intensa. Está sempre lá e sente-se a necessidade e o gosto de fazer tudo bem feito, sempre com tudo sob controlo, não só no dia da

operação, mas também no pós-operatório. É um médico que faz o esforço necessário para que tudo corra bem.”

O gestor sabia que poderiam existir percalços, mas foi com surpresa que, depois da cirurgia, e ao receber o resultado do material analisado, soube que também tinha cancro na próstata. “Quando se retira a bexiga também se extrai a próstata, faz parte dos procedimentos”, explica Estêvão Lima. Mas, neste caso, a próstata não representou preocupações, tanto que Miguel ficou livre dos dois cancros sem necessidade de tratamentos posteriores com rádio ou quimioterapia. O foco — e o problema — era a bexiga.

Uma neobexiga

Foi em novembro, no Hospital **CUF** Porto, que decorreu a cirurgia, uma das intervenções mais modernas da atualidade. Feita por laparoscopia, requer apenas cinco incisões com pouco mais de 0,5 centímetros e uma outra, com cerca de 7 centímetros, para que a bexiga permaneça íntegra ao ser retirada. Depois é preciso tratar da chamada derivação urinária que, no caso de Miguel, foi uma neobexiga. Feita a partir de um pedaço do intestino do próprio doente, é colocada na mesma altura e, por isso, Miguel continuou a urinar como antes. Ou quase, já que os tecidos da sua neobexiga, preparados para absorver os alimentos, teriam agora de conter urina.

Estêvão Lima explica: “Os tecidos têm de se adaptar, ganhar capacidade, mas ao fim de um mês já há continência diurna. O que demora um pouco mais é a continência noturna, pois a pessoa está



a dormir, não se apercebe de que a bexiga está cheia e esta entra em contração por si mesma. Mas o Miguel, por exemplo, já está continente noturno e foi operado há muito pouco tempo.”

Satisfeito também se mostra Miguel Amorim ao revelar que, se no início não sentia qualquer vontade de urinar, agora a sua bexiga nova já comunica com o cérebro e tudo está mais normal. Mostra-se ainda impressionado com a capacidade de adaptação do organismo humano. “Acho que este bocado de intestino já sabe que é uma bexiga”, brinca Miguel, que se sente seguro da cura, embora saiba que o seu processo ainda não chegou ao fim. “O pós-operatório foi complicado, com lavagens vesicais diárias no primeiro mês e idas frequentes à casa de banho. Mas tem sido uma evolução permanente e a fase inicial está ultrapassada. Já tenho alguma qualidade de vida, com

O cancro da bexiga tem como causa principal o tabagismo. É o quarto cancro mais frequente no homem e o sétimo na mulher.

uma quase normalidade a nível urinário e sexual.” E aponta mais uma vez a confiança que Estêvão Lima lhe inspira como fundamental em todo o processo: “Tudo o que o professor me disse tem-se concretizado e ele já afirmou várias vezes que, daqui a uns meses, a minha qualidade de vida será igual ao que era antes. Acredito completamente”, diz Miguel. +



A aquisição de um robô com o sistema cirúrgico Da Vinci Xi por parte do Hospital CUF Infante Santo levou a que Estêvão Lima passasse a fazer cirurgias à bexiga também neste hospital. O médico explica que o equipamento é uma mais-valia na confeção da neobexiga, pois fica mais perfeita e em menos tempo.

ESTÊVÃO LIMA

O especialista internacional é português

O seu nome corre mundo e todos os anos recebe pedidos de médicos estrangeiros que querem fazer com ele parte do internato. Estêvão Lima, coordenador da Unidade de Urologia no Instituto CUF de Oncologia, cirurgião no Hospital CUF Porto e Hospital CUF Infante Santo, diretor do serviço de Urologia do Hospital de Braga, professor na Universidade do Minho, é um profissional em várias frentes e um especialista na cirurgia à bexiga. Alegra-se porque agora já é possível fazer esta cirurgia sem que os pacientes fiquem incontinentes ou impotentes, graças às novas técnicas que permitem preservar os nervos que vão para o pênis: “Este aspeto é extremamente importante, sobretudo em pessoas jovens.” Mas deixa-o alerta: “A cirurgia só se deve fazer em centros com grande volume. Em Braga, já fazemos mais de 100 cistectomias laparoscópicas e, na maioria, com neobexigas. No Porto também já fazemos muitas e, agora, no Hospital CUF Infante Santo, esperamos também fazer uma grande quantidade.”



Para Estêvão Lima, coordenador da Unidade de Urologia no Instituto CUF de Oncologia, é importante as pessoas saberem que hoje, mesmo retirando a bexiga, e se não houver contra-indicação, consegue-se evitar a impotência e a incontinência.