

CelaSaúde Informativo



CelaSaúdeInformativo

n.º 10 | outubro 2022

Redação:
Ana Teresa Simões

Caro utente,

Este mês vamos falar-lhe sobre a toma de **SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS**. Serão eles uma forma de **prevenção benéfica** OU de **distração potencialmente perigosa**?



Atualmente verifica-se na prática clínica um grande consumo de suplementos vitamínicos pelos utentes, por estes acreditarem que as vitaminas lhes darão mais saúde e bem-estar. No entanto, as recentes recomendações mostram que a evidência científica é insuficiente para recomendar a sua toma, por ausência clara de benefício na prevenção de cancro, doença cardiovascular ou mortalidade.

O que precisa então de saber?

Revisão:
Emília Nina

*“Reinventar o quotidiano –
a arte de superar os
objetivos.”*

O que são suplementos vitamínicos?

As **vitaminas** são compostos necessários ao corpo humano para obtenção de um metabolismo normal. Tanto podem derivar de fontes naturais como óleo de peixe, como podem ser criadas em laboratório e ser incluídas em suplementos com uma ou mais vitaminas.



É necessário tomar suplementos vitamínicos?

A maioria das pessoas não precisa de tomar. A suplementação é um mercado muito mediático, havendo um enorme investimento em publicidade à população com mensagens de benefícios em saúde como melhoria da memória, saúde cardiovascular, um sistema imunitário mais forte, prevenção de cancro e decréscimo da mortalidade através dos seus potenciais efeitos anti-inflamatórios e anti-oxidativos. No entanto, esses benefícios não são suportados pela evidência científica.

São os suplementos vitamínicos seguros?

Acredita-se que se tomados nas doses recomendadas sejam seguros. No entanto, há registo de idas ao serviço de urgência por efeitos adversos diretamente relacionados com a sua ingestão, pela presença de substâncias tóxicas adicionalmente presentes como metais pesados, esteroides e estimulantes; sobredosagem de algum componente ou ingestão acidental por crianças. Sabe-se que doses moderadas de suplementos de vitamina A podem reduzir a densidade óssea e doses elevadas podem causar hepatotoxicidade ou teratogenicidade; e que vitamina D em doses elevadas aumenta o risco de hipercalcémia e cálculos urinários.

Informe o seu médico de família se está a tomar ou a pensar tomar suplementos vitamínicos.

Quem supervisiona o mercado de suplementos vitamínicos?

Contrariamente aos medicamentos, os suplementos vitamínicos são assumidos como seguros e a sua produção não obedece a especificações técnicas ou controlo regulamentar do processo de fabrico, incluindo verificação de controlo de impurezas e estabilidade. A falta de regulamentação para demonstrar segurança e eficácia e o grande número de suplementos no mercado torna a tarefa de garantia de qualidade ainda mais difícil.

É uma dieta saudável melhor que a toma de suplementos?

Uma dieta equilibrada segundo a roda dos alimentos proporciona todas as vitaminas e nutrientes necessários. A evidência sugere que o organismo humano absorve melhor os nutrientes provenientes da alimentação do que dos suplementos, para além de o fazer na proporção correta e eficiente.



Alimentos ricos em vitamina C

Salsa, couve-galega, couve-de-bruxelas, couve-portuguesa ou penca, pimento, grelos de nabo e de couve, agriões, couve-flor, kiwi, papaia, couve-lombarda, coentros, couve-roxa, laranja, limão, castanha, morango, toranja, brócolos, couve-branca, clementina, nectarina, espinafres.



Conselhos úteis:

- Prefira os alimentos crus. Há sempre perdas consideráveis de vitamina C durante o processo de cozedura;
- As frutas e os legumes devem ser consumidos o mais frescos possível, pois a própria refrigeração leva a perdas de vitamina C;
- A fruta deve ser consumida logo que é cortada, assim como os sumos devem ser bebidos logo que acabados de fazer (a cor e o próprio sabor denunciam a oxidação). A exposição ao ar e à luz provocam perdas significativas de vitamina C.

Alimentos ricos em vitamina D

Peixes (atum, salmão, sardinha, pargo), frutos do mar, ovos, leite, fígados e queijos. E ainda nos cogumelos, abacate e carnes.



Conselhos úteis:

A exposição solar (15 minutos diariamente) é a forma mais eficaz de se conseguir manter bons níveis de vitamina D no organismo.

Mas a alimentação sempre pode ajudar no processo.



ATENDIMENTO TELEFÓNICO

A USF CelaSaúde apresenta um número muito elevado de contactos telefónico, frequentemente sobrepostos a períodos de maior afluência de utentes à USF.

Numa tentativa de minimizar esta dificuldade, foi implementado o sistema Aurora teleQ®, software da empresa Aurora innovation, com vista a facilitar, estrutura e organizar o atendimento telefónico.

Este sistema consiste num **atendedor automático em que o utente é instruído a escolher a opção mais adequada**, permitindo uma triagem e resposta por um operador em tempo útil, de forma a evitar horas de maior afluência. **As chamadas efetuadas para a Unidade são devolvidas pelo operador.**

Quando telefonar, deve optar por uma das opções:

- Agudo
- Receitas
- Consulta Programada
- Outros Assuntos



- **As chamadas são sempre devolvidas.**
- **Não deve repetir a chamada.**
- **Não é necessário deixar o seu n.º de telefone, pois fica gravado.**

Na auditoria realizada durante o mês de agosto:

- Cinquenta por cento (50%) das chamadas foram respondidas até 35min e 21s.
- Média: 1h 46 min 38 seg.