

Atlântico Expresso

Fundado por Victor Cruz - Director: Américo Natalino de Viveiros - Director-Adjunto: Santos Narciso - 23 de Outubro de 2017 - Ano: XXXII - N.º 1634 - Preço: 0,90 Euro - Semanário

Nota de Abertura

Para além da desgraça...

Escrita antes da reunião do Conselho de Ministros de Sábado, após a tomada de posse do Ministro da Administração Interna, esta Nota de Abertura pode não reflectir a realidade do que entretanto foi decidido, mas mesmo assim corremos o risco de aqui deixar o que pensamos sobre este difícil momento que o país atravessa, numa altura em que as previsões voltam a indicar riscos de novos incêndios.

Reduzir o que aconteceu em Portugal a um mero problema político é um erro tremendo porque a realidade mostra que tudo isto é consequência de anos e anos de más políticas e de conivências com muitos interesses instalados num vasto círculo de responsabilidades e falta dela.

E, pior do que tudo é o facto de a concentração das atenções no debate político fazer esquecer ou relegar para segundo plano aquilo que é essencial, ou seja, as pessoas que tudo perderam e mais ainda aquelas que perderam a vida e a vida dos que perderam os seus familiares, amigos ou vizinhos.

Ainda há dias, numa reportagem de um canal de televisão, um idoso, de lanterna na mão, sentado em pose de total desânimo, desabafava sem medo, e já sem lágrimas, que estava ali, com a mulher, sem luz, sem água, sem comunicações e a comer o que a caridade alheia dava, e que três dias passados, ninguém, nem da Junta de Freguesia, nem da Câmara, nem de outra instituição os tinha contactado para nada, nem para perguntar o que precisavam. E acrescentou: eles sabem onde eu moro, porque no tempo das eleições todos me batem à porta.

Poucas mais palavras serão precisas para perceber a grandeza do drama destas pessoas. Mas para milhões de outros portugueses e para a maioria da comunicação social, os holofotes viraram-se para a demissão da Ministra e para a Moção de Censura ao Governo.

Não estão em causa as ilações políticas que é preciso tirar de toda esta tragédia, mas a verdade é que elas não podem ter boca de cena na vida do país, enquanto se multiplicam as demoras no auxílio às vítimas. Pedrógão já foi há meses e muito pouco está no terreno em termos de repor a normalidade da vida para os que escaparam com vida. As burocracias fazem demorar tudo e a guerra dos gabinetes pesa mais do que a agilidade dos procedimentos.

Mas ainda há mais. Quanto tempo se vai levar para colocar no terreno as leis que são necessárias para defender a floresta e reordenar tudo o que está à volta deste grande negócio que é o combate aos incêndios?

Terá o Governo coragem para agora, depois de tanta tragédia, voltar atrás com uma decisão de há dez anos que extinguiu os guardas florestais e os colocou debaixo da alçada da GNR? Uma medida que também para os Açores traria grandes benefícios? Os Guardas Florestais não eram meros polícias de Floresta para ver quem caçava ou pescava ilegalmente. Eram agentes de proximidade que conheciam o terreno e que eram capazes de interagir com Juntas de Freguesia e Municípios. Foram extintos, deixaram de ser um Corpo Autónimo para ser integrados na GNR que a seu cargo e responsabilidade tem áreas e domínios que chegam e sobram, até porque também absorveram a velha Guarda Fiscal e aduaneira.

E uma lei que obrigue o Estado a ser ele mesmo agente activo da conservação e limpeza das Florestas. Será agora? É fácil mandar os privados limpar as suas (deles) quando a floresta do Estado estava em estado calamitoso.

E a definição, de uma vez por todas, sobre a quem compete a tarefa do combate aos incêndios? Vão continuar a ser os privados? E a venda das madeiras queimadas?

Urge haver decisões sobre tudo isto, mas que não se enrede tudo, de novo, num quadro legal tão complicado incapaz de sair do papel, de tal forma que daqui a um ano estaremos todos a falar do mesmo.

Marcelo promete que não. O povo também vai estar atento. Ou não?

Santos Narciso

Catarina Borges, coordenadora da acção 'Açores a cores'

“Jovens açorianos sentem-se desmotivados para avançar com microprojectos devido à pesada burocracia”



Catarina Borges é a coordenadora dos workshops dirigidos a “um público jovem empreendedor qualificado e criativo, enquanto potencial de inovação e regeneração dos tecidos económicos sectoriais e regionais, e que visa capacitar e promover um trabalho reflexivo e informativo para os factores críticos da competitividade e para o fomento do espírito empresarial com especial enfoque à importância das actividades económicas em assumirem uma visão holística nos seus processos produtivos e contribuírem para a promoção do desenvolvimento com sustentabilidade”. Em sua opinião, os jovens açorianos “sentem-se desmotivados para avançar com microprojectos devido à pesada burocracia”.

págs. 2 e 3

Empresas açorianas são pequenas mas antigas

A maioria tem mais de 20 anos, menos de 10 funcionários e menos de 500 mil euros de volume de negócios. Têm resistido às crises e em 2016 tiveram mais 5,7% de funcionários que no ano anterior.

págs. 8 e 9

Médico Rodrigues Alves

Cuidado com os ácaros do pó e com as alergias

No Outono, os agentes alergénicos mais importantes são os ácaros do pó, cujo desenvolvimento é principalmente dependente dos níveis de humidade, particularmente no interior

das habitações. Adicionalmente, as infeções respiratórias características desta altura do ano são também responsáveis pela descompensação dos doentes com alergia respiratória.

págs. 12 e 13



Lina Ponte

Os artesãos açorianos devem ser preservados

Chama-se Lina Ponte e é natural da ilha das Flores. Veio para a ilha de São Miguel no ano 2002, onde casou. O desejo de ser independente financeiramente e o gosto pelo artesanato levaram-na a desenvolver algo sozinha.

págs. 10 e 11

Rodrigo Alves, imunoalergologista, fala sobre

Cuidado com os a

No Outono, os agentes alergénicos mais importantes são os ácaros do pó, cujo desenvolvimento é principalmente dependente dos níveis de humidade, particularmente no interior das habitações. Adicionalmente, as infeções respiratórias características desta altura do ano são também responsáveis pela descompensação dos doentes com alergia respiratória.

Como explica ao nosso jornal o imunoalergologista Rodrigo Alves, “as queixas nasais e respiratórias são as mais frequentes, nomeadamente a obstrução nasal, os espirros e o pinga no nariz, assim como a tosse, a falta de ar e a pieira no peito”. Por isso, todo o cuidado é pouco. Previne-se e tenha cuidados redobrados com os ácaros do pó.



O Outono já chegou e com ele, também, as alergias. Quais são as suas previsões para o comportamento do corpo dos açorianos às mesmas para esta altura do ano?

Na alergia há uma reacção exagerada do organismo a determinados elementos que este interpreta como perigosos, desenvolvendo anticorpos especiais (IgE) para se defender. Desencadeia-se então um processo inflamatório que se pode manifestar de várias formas e em qualquer parte do corpo.

Assim, com o início do Outono, é espetável que alguns dos doentes alérgicos, particularmente os que são alérgicos a ácaros, comecem a exibir mais sintomas. Nos doentes com rinite começarão os espirros acompanhados do pinga e da comichão no nariz. Naqueles que também sofrem de conjuntivite, estes sintomas acompanhar-se-ão de vermelhidão e comichão nos olhos. Os pacientes com asma brônquica tenderão a queixar-se com mais frequência de falta de ar, tosse e aperto no peito, e recorrerão com maior frequência aos seus inaladores de SOS ou, em alternativa, aos Serviços de Urgência. Adicionalmente, doentes com alergia cutânea, poderão também ver os seus sintomas agravarem-se nesta estação do ano, em virtude da maior concentração de alérgenos no ar.

Este ano, com um Verão mais quente e com menos chuva, que consequências é que pode trazer à saúde ao nível

das alergias?

Como choveu menos que o habitual durante este Inverno, houve uma diminuição do potencial de desenvolvimento da vegetação e, portanto, na Primavera passada os níveis polínicos na atmosfera estiveram abaixo da média. Agora, no Outono, os agentes alergénicos mais importantes são os ácaros do pó, cujo desenvolvimento é principalmente dependente dos níveis de humidade, particularmente no interior das habitações. Adicionalmente, as infeções respiratórias características desta altura do ano são também responsáveis pela descompensação dos doentes com alergia respiratória.

A chegada das pessoas com alergias ao seu consultório já se registou mais cedo do que é habitual? Quais as principais queixas que apresentam?

Como o início do Outono foi mais tardio este ano, os doentes alérgicos só agora estão a notar um agravamento do seu estado clínico, não só em consequência do aumento dos níveis alergénicos mas, principalmente, do incremento das infeções respiratórias, característico desta altura do ano. As queixas nasais e respiratórias são as mais frequentes, nomeadamente a obstrução nasal, os espirros e o pinga no nariz, assim como a tosse, a falta de ar e a pieira no peito.

as alergias de Outono

Ácaros do pó!



fique.

É habitual, de ano para ano, aparecerem muitos novos casos de pessoas alérgicas? Quais as razões?

As alergias constituem a sexta doença mais frequente no mundo, segundo a Organização Mundial de Saúde, estimando-se que 12% da população mundial sofra de algum tipo de alergia. A prevalência destas doenças nos Açores é semelhante à nacional. A rinite é a patologia mais prevalente, atingindo mais de 25% dos Açorianos, afectando a asma brônquica e o eczema atópico cerca de 10% da população. Infelizmente estes números tendem a aumentar. Os factores que justificam este crescimento estão relacionados com aspectos genéticos, factores ambientais (como a poluição), mudanças de estilos de vida (como o sedentarismo) e alterações nos hábitos alimentares (como a ingestão de alimentos processados e hipercalóricos).

O que deve preocupar mais quem tem alergias de Outono, os pólenes, os ácaros, as poeiras ou outros elementos?

No Outono, os alérgenos mais importantes são os ácaros do pó, pois nesta altura do ano as condições ambientais são óptimas para o seu desenvolvimento e reprodução, designadamente a temperatura amena e a humidade elevada.

E em termos de prevenção, o que deve e tem de ser feito para que o Outono seja mais ameno ao nível das alergias?

A melhor forma que o doente alérgico tem de assegurar que o Outono seja "mais ameno ao nível das alergias" é, efectivamente, apostar na prevenção, ou seja, efectuar um diagnóstico adequado por forma a saber identificar o que lhe provoca alergia e, posteriormente, cumprir as medidas de evicção e de tratamento adequadas ao tipo de alergia que possui. Globalmente, o tratamento da alergia assenta em três vectores: medidas de controlo ambiental (para reduzir os factores desencadeantes), tratamento farmacológico (para controlar a longo prazo a inflamação alérgica e controlar as crises e os sintomas) e, em alguns casos, a vacina antialérgica (também designada de Imunoterapia Específica, tem uma enorme eficácia desde que instituída corretamente e sob vigilância estrita de um especialista em Imunoalergologia, sendo o único tratamento que pode alterar o curso natural da doença alérgica, ou seja, "curar" as alergias). Desta forma conseguirá ultrapassar o Outono e as restantes estações do ano, preservando a sua saúde e qualidade de vida.

Ana Coelho

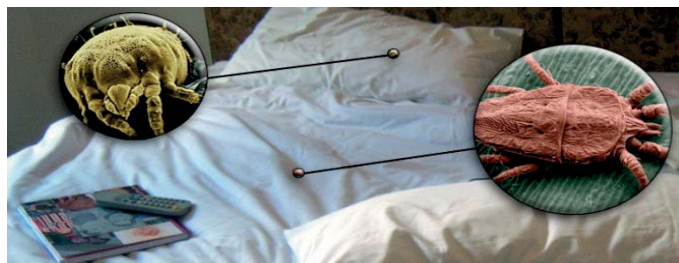
Fotos: DR

ao longo de todo o ano (embora mais acentuada no Outono e na Primavera). Uma vez que a população dos países industrializados despende cada vez mais tempo em ambientes interiores, este tipo de alérgenos está a assumir uma importância cada vez maior no aparecimento de doenças alérgicas respiratórias, pelo que se torna imperioso diminuir o número de ácaros no interior das habitações.

Que conselhos pode deixar aos nossos leitores com a chegada do Outono? Que cuidados devem os açorianos ter?

O conselho mais importante que posso dar é o de alertar as pessoas para adoptarem estilos de vida saudáveis e serem exigentes com a sua saúde. Nesta altura do ano, caracterizada por um incremento significativo das infecções respiratórias, é imperativo que os doentes de risco, designadamente os doentes com alergia respiratória significativa, efectuem a vacina antigripal e, eventualmente, a da pneumonia, bem como cumpram as indicações do seu médico assistente. Por outro lado, gostaria de destacar que as doenças alérgicas são muito prevalentes e têm um impacto significativo na qualidade de vida sendo, no entanto, frequentemente sub-diagnosticadas e sub-tratadas. Salienta-se, adicionalmente, que a precocidade no diagnóstico é essencial pois só assim se poderá prevenir a progressão da doença, evitar o aparecimento de sequelas e restituir a qualidade de vida.

Assim, caso apresentem queixas sugestivas de alergia, devem procurar ajuda junto do seu médico assistente, que os encaminhará para um Especialista em Imunoalergologia caso se justi-



Ácaros do pó da casa: Os grandes responsáveis pelas doenças alérgicas

Os ácaros do pó doméstico são aracnídeos microscópicos que se encontram nas nossas habitações, sobretudo no quarto de dormir e na cama; o seu principal alimento são as partículas resultantes da descamação natural da pele. Embora estejam presentes durante todo o ano, é nos meses de Primavera e Outono que existem as melhores condições de temperatura e de humidade para a sua reprodução. Casas húmidas, cheias, com animais e não ventiladas são o ambiente ideal para a multiplicação dos ácaros.

O quarto de dormir

Na alergia ao pó da casa há que ter um cuidado muito particular com o quarto de dormir, evitando-se superfícies que facilitem a sua acumulação. Assim, há que evitar carpetes, tapetes com pelo, cortinas de tecidos grossos, têxteis e bonecos de pano ou de peluche. Um pavimento lavável de linóleo, mosaico ou madeira envernizada reduz muito significativamente a quantidade de ácaros.

Quanto mais objectos existirem maior a quantidade de pó; por isso deve optar-se por uma decoração minimalista retirando do quarto todos os objectos não essenciais: brinquedos, discos, livros, entre outros. A criança pode e deve ler e brincar no seu quarto mas, se possível, os livros e os brinquedos devem ser guardados noutra local. De preferência seleccionar brinquedos que possam ser lavados, tarefa que deverá ser realizada semanalmente.

Deve ainda dar-se particular atenção à ventilação diária do quarto e à aspiração regular com um aspirador de elevada eficiência (por exemplo, aspirador com filtros HEPA ou de água), não esquecendo de aspirar o colchão.

A cama

Na cama, o colchão e as almofadas devem ser de fibras artificiais (evitar as penas, a lã, a sumatma ou a palha), e há que evitar os cobertores de lã e os lençóis de flanela (preferir o edredão sintético e os lençóis de algodão).

Deve cobrir-se o colchão e a almofada com coberturas anti-ácaros e a roupa da cama, deve ser lavada uma vez por semana a 60°C e se possível estendida ao sol (o sol elimina os ácaros). Também os cobertores eléctricos, ao diminuírem a humidade na cama, são, a longo prazo, uma boa arma na luta contra os ácaros.

Nos últimos anos têm-se desenvolvido produtos químicos acaricidas que, quando usados com regularidade (um a dois meses) no colchão e nos tapetes, diminuem a quantidade de ácaros neles existentes.

O vestuário

O vestuário deve ser tanto quanto possível de material sintético facilmente lavável, devendo evitar-se os tecidos que acumulam pó, como por exemplo a lã e outras peles naturais.

Quando a roupa permanece muito tempo armazenada deve ser arejada e limpa antes de ser de novo utilizada: é clássico o aparecimento de crises de rinite e de asma nos doentes que manipulam roupas guardadas de uma época para outra.

Se for alérgico aos ácaros do pó da casa evite fazê-lo ou faça-o protegido com uma máscara.

Jaime Pina

Fundação Portuguesa do Pulmão
www.fundacaoportuguesadopolmao.org
FARMÁCIA SAÚDE
www.anf.pt

Quais são as principais ameaças ao nosso sistema respiratório que este Outono/Inverno se nos apresentam?

Nos doentes alérgicos, as infecções respiratórias constituem, na realidade, uma das principais ameaças para o sistema respiratório mas, lamentavelmente não são as únicas. Também a exposição ao fumo do tabaco, a outros poluentes ou irritantes e o contacto com as substâncias às quais o doente tem alergia (alérgenos) são muito importantes. Deste último grupo há a destacar durante o Outono/Inverno, pela sua frequência e gravidade, os ácaros do pó doméstico, considerados em todo o mundo, particularmente nos países ocidentais e industrializados, como a principal causa de alergias do aparelho respiratório. Ao contrário dos pólenes, que constituem os alérgenos mais importantes no ambiente exterior e provocam alergias apenas durante a época polínica (mais frequentemente a Primavera), os ácaros do pó constituem a maior fonte alérgica no interior dos edifícios e são responsáveis por quadros clínicos mais arrastados, que se mantêm de uma forma mais ou menos intensa