Atlântico Expresso

Fundado por Victor Cruz - Director: Américo Natalino de Viveiros - Director-Adjunto: Santos Narciso 17 de Abril de 2017 - Ano: XXXII - N.º 1607 - Preço: 0,90 Euro - Semanário

Nota de Abertura

Explosão interior!

Em tempos não muito remotos, esta era uma segunda-feira muito especial. Não se trabalhava! E duas celebrações se misturavam na piedade popular. Se na Sexta-feira Santa os crentes olhavam com ternura e compaixão a Imagem da Senhora da Soledade, Maria aos pés da Cruz, no dia seguinte à Páscoa, festejavam-na como a Senhora da Boa-Nova, a Mulher da Alegria, Senhora do Tempo Novo. E não é para menos, porque nestes Açores em que o culto mariano é um dos mais fortes e mais presentes, Maria tinha de estar ligada às tradições pascais, embora nenhum dos evangelistas canónicos tenha uma palavra sobre ela, após a ressurreição, contrariamente ao que aconteceu no Calvário, onde narram a sua presença junto à cruz!

Por isso mesmo, em muitos lugares, a Senhora da Boa-Nova era hoje celebrada… Aqui mesmo, na Fajã de Baixo, ou no estabelecimento prisional de Ponta Delgada, a festa reunia centenas de devotos e dava um colorido especial ao dia! Uma tradição ainda na memória de muitos!

E, como Páscoa é esplendor de Primavera, e Primavera é sinónimo de Açores floridos, a festa fazia-se no colorido de quilómetros de tapetes de flores e verdura… Esta era a segunda-feira de Enfermos!

Depois das celebrações no interior da Igreja, despidas que eram as cores do luto e do martírio, a alegria não podia ficar encerrada nas paredes dos templos. Transbordava para o exterior, entre repiques festivos, foguetes no ar, flores no chão e perfumes de incenso. O Santíssimo saía para a rua e em procissão, sob os acordes da filarmónica, alternados com os cânticos ancestrais – Bendito e Louvado seja o Santíssimo Sacramento da Eucaristia – lá ia, pelas mãos do pároco, ladeado de "anjos" – Santos Anjos e Arcanjos, vinde em nossa companhia - em visita a todas as casas onde houvesse um enfermo. E para além da comunhão, lá ficava uma oferta, um bolo de massa, os saborosos suspiros, ou o saquinho de amêndoas, ou ainda as saborosas queijadas, enroladas em coloridos papéis que mãos carinhosas preparavam… E tocava a campainha. E lá seguia a procissão – Ó anjos cantai comigo – mais um foguete no ar e as pombas em bando esbaforidas e os cães assustados a ladrar nos verdes quintais!

Era assim, em muitos lugares esta segunda-feira de Páscoa, quando o calendário se desenrolava à sombra das festas que marcavam o ritmo do tempo e dos temporais… Até os fenómenos atmosféricos cíclicos, na roda do ano, lhes tomavam o nome… Era o "furacão" da Senhora da Conceição, em Dezembro… E a viragem da Primavera trazia o temporal da Senhora da Encarnação, e quando era o equinócio de Outono, em Setembro, lá estava o temporal da Senhora da Piedade!

Na Páscoa, era esta explosão de Primavera, ilha bebida num cálice de azálea, magnólias perfumando recantos escondidos, chaminés fumando deliciosos perfumes de massa e folares, ou saborosas carnes assadas, quando assar carne ou guisá-la em luzidias panelas de ferro era ritual quase sagrado que só se via em dias de festa…

No bulício do tempo que corre, para além das flores e recordações, temos de encontrar sinais de Páscoa. E feliz de quem nos ensina a buscá-los numa oportuna mensagem de esperança. Fui bebê-la na leitura do editorial do jornal A Crença, de Vila Franca, pela pena do seu director, Padre António Cassiano: " A vida quotidiana abunda em momentos pascais. Apresento dois: um bebé, no colo de sua mãe, a sorrir-nos em reposta a um trejeito, daqueles ridículos, com que costumamos saudar as criancinhas; um amigo que abraço depois de saber a boa nova de que acabou de vencer uma doença grave".

E viver é isto… Mergulhar na alma do tempo para lavar a alma da gente. Sabendo que na vida só há um momento que é nosso: o presente!

Santos Narciso

Imunoalergologista Rodrigo Alves fala das alergias com a chegada da Primavera

Rinite alérgica já atinge mais de 25% dos açorianos

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. Segundo o imunoalergologista Rodrigo Alves, a prevalência destas doenças nos Açores é semelhante à nacional, sendo a rinite a patologia mais prevalente, atingindo mais de 25% dos açorianos, afectando a asma brônquica e o eczema atópico cerca de 10% da população. Segundo o especialista, "infelizmente, estes números tendem a aumentar".

págs. 2 e 3

Kartini Hidayat

A paixão pelo artesanato açoriano e pela moda

Kartini Hidayat, de 37 anos de idade, é natural de Ponta Delgada, licenciada em Relações Públicas e mestre em Ciências Económicas e Empresariais na área de Recursos Humanos. Mas, de momento, o artesanato é a sua profissão a tempo inteiro. Além da criação de peças de bijuteria e acessórios de vestuário, dedica-se à causa animal, trabalhando como voluntária numa associação de S. Miguel e tem como passatempos, a prática de musculação e estar com amigos.

pág. 5

Na Segunda-feira de Páscoa assinala-se na cadeia de Ponta Delgada o dia da Boa Nova

A Segunda-feira de Páscoa é conhecida como o Dia da Boa-Nova, com manifestações de devoção mariana em muitos lugares. Na cidade de Ponta Delgada, o destaque vai para as celebrações na capela evocativa do mesmo nome, no Estabelecimento Prisional, onde a tradição se vai mantendo, graças à colaboração entre a própria instituição prisional, a paróquia e um grupo de voluntários.

última

Filipe Goulart brilha no cinema

"Sem esforço, dedicação e sacrifício, nada se consegue"

Filipe Goulart nasceu em 1987 nos Açores, mais concretamente na ilha Terceira, em Angra de Heroísmo, mas reside e trabalha em Lisboa. Depois de ter tirado curso de produção electrónica avançada, produção musical, técnico de som e dj, decidiu ingressar no ensino superior, na Faculdade Lusófona, no curso CTS para aprofundar os seus conhecimentos em desenho de som. Reunido todo esse know-how ganho ao longo de 8 anos de formação académica em som e música, Filipe conseguiu ingressar no mercado cinematográfico internacional com alguma facilidade e neste momento é Director de Som de uma produtora de conteúdos televisivos e cinematográficos

págs. 12e13

Imunoalergologista Rodrigo Alves fala das alergias com a chegada da Primavera

Rinite alérgica já atinge mais de 25% dos açorianos

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. Segundo o Imunoalergologista Rodrigo Alves, a prevalência destas doenças nos Açores é semelhante à nacional, sendo 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. Segundo o especialista, "infelizmente, estes números tendem a aumentar".

A Primavera já chegou e com ela, também, as alergias relacionadas mais diretamente com os pólenes que se encontram no ar. Quais são as suas previsões para o comportamento do corpo dos açorianos às mesmas para este 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 da Primavera é espectável que os doentes alérgicos a pólenes comecem a exibir mais sintomas. Nos doentes com rinite começarão os espirros acompanhados do pingo 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 alergénios no ar.

Este ano, ao contrário do habitual, choveu muito pouco. Que consequências, este tipo de tempo, pode trazer à saúde ao nível das alergias?

É sabido que um maior índice de pluviosidade durante o Inverno associa-se, habitualmente, a níveis de pólen na atmosfera mais elevados durante a primavera, particularmente no que diz respeito às plantas herbáceas, como as gramíneas.

Este foi o cenário que ocorreu no último ano. Este ano prevê-se, felizmente, um cenário diferente. Como choveu menos que o habitual durante o Inverno e os campos têm menos água, há uma diminuição do potencial de desenvolvimento da vegetação e, portanto, prevêem-se nesta Primavera níveis polínicos na atmosfera abaixo da média.

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

Sim, este final de Inverno atípico tem motivado agravamento do estado clínico de muitos doentes alérgicos, particularmente em consequência do aumento das infecções respiratórias, mas também pelo aumento dos níveis alergénicos com a chegada da primavera. As queixas nasais e respiratórias são as mais frequentes, nomeadamente a obstrução nasal, os espirros e o pingo no nariz assim como a tosse, a falta de ar e a pieira no peito.

As infecções respiratórias agravaram-se? São em maior ou menor número do que em anos anteriores? Porquê?

O número de infeções respiratórias aumentou consideravelmente no final do Inverno, particularmente em Portugal Continental, como consequência do frio e da ocorrência da epidemia de gripe. Verificou-se ainda um acréscimo de mortalidade a nível nacional, em virtude da principal estirpe do vírus da gripe em circulação ser a H3N2, uma estirpe associada a epidemias de grande intensidade e morbilidade importante na população mais idosa e com factores de risco.

Quais são as principais ameaças ao nosso sistema respiratório que este ano 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 (alergénios) são muito importantes. Deste último grupo há a destacar os ácaros do pó doméstico, que constituem a principal causa de alergias do aparelho respiratório no mundo ocidental.

Que conselhos pode deixar aos nossos leitores na "rentrée" de Primavera? Que cuidados devem os açorianos ter?

O conselho mais importante que posso dar é o de alertar as pessoas para adotarem estilos de vida saudáveis e serem exigentes com a sua saúde. 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 justifique.

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).

Os resultados do boletim polínico vão voltar a ser divulgados para os Açores este ano? A colaboração com a Universidade dos Açores como tem acontecido? Mantém-se?

O Boletim Polínico dos Açores resulta de uma profícua colaboração da Sociedade Portuguesa de Alergologia e Imunologia Clínica (SPAIC) com o Departamento de Biologia da Universidade dos Açores e tem como objectivo informar a população dos Açores sobre os pólenes mais frequentes na atmosfera desta região, designadamente na Ilha de São Miguel. Para a sua concretização foi instalado, em 2006, um captador polínico no edifício do Complexo Científico do Campus Universitário de Ponta Delgada. Durante todo o ano a SPAIC garante, em colaboração com biólogos das Universidades de Évora, da Madeira e dos Açores, a recolha e tratamento de dados que quantificam os pólenes mais frequentes nos Açores e em mais oito localizações do território Nacional: Norte, Centro, Estremadura, Trás-os-Montes, Beira Interior, Alentejo, Algarve e Madeira.

Embora estes dados sejam divulgados, no sítio da SPAIC (www.spaic.pt), ao longo de todo o ano, a sua divulgação nos órgãos de comunicação social apenas se faz, quer a nível nacional, quer a nível regional, durante a Primavera, a estação do ano onde as alergias a pólenes têm um maior impacto na qualidade de vida da população. Assim,

tal como ocorreu no ano transacto, no passado dia 24 de Março, deu-se início à divulgação do boletim polínico nos órgãos de comunicação social regionais.

Continua a não haver captadores polínicos instalados em oito das nove ilhas? Para quando isto poderá ser uma realidade e que mais-valia poderá ter esta mesma instalação, abrangendo todo o nosso arquipélago?

A Rede Portuguesa de Aerobiologia foi criada em 2006 pela Sociedade Portuguesa de Alergologia e Imunologia Clínica (SPAIC) com o objetivo de informar a população sobre os pólenes mais frequentes na atmosfera. Esta rede foi alargada no ano de 2012 com a colocação de mais dois captadores polínicos, integrando atualmente nove localizações do Território Nacional (Vila Real, Porto, Coimbra, Castelo Branco, Lisboa, Évora, Faro, Funchal e Ponta Delgada). Embora constituísse uma mais-valia para a população Açoriana a expansão da rede a nível regional, os constrangimentos financeiros actuais fazem com que a mesma não esteja prevista para o futuro imediato.

Será para este ano a realização de algum estudo, específico para os Açores, sobre a incidência das alergias respiratórias na nossa população? A incidência das mesmas atualmente continua a ser superior do que no continente?

Tal como acontece nas outras áreas médicas, o conhecimento da epidemiologia das doenças alérgica em cada região é fundamental para a implementação de medidas preventivas, desta forma, a Sociedade Portuguesa de Alergologia e Imunologia Clínica (SPAIC) tem apoiado a realização de vários estudos de âmbito nacional nesta área. A nível regional, estão também a decorrer estudos, que resultam da colaboração da Unidade de Imunoalergologia do HDES com a Universidade dos Açores, com vista a melhor caracterizar a nossa realidade.

Para além dos pólenes, os ácaros também são uma ameaça ao nosso sistema respiratório. Que tipo de perigo para a nossa saúde representam?

Os ácaros do pó doméstico são 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 alergénios 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 alergénica no interior dos edifícios e são responsáveis por quadros clínicos mais arrastados, que se mantêm de uma forma mais ou menos intensa 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 indoor, este tipo de alergénios 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.

Aposta na prevenção. Já é feita, como deve ser feita? Os açorianos já se encontram despertos para esta mesma prevenção?

Sim, a população açoriana e os profissionais de saúde estão cada vez despertos para este tipo de doenças, que para além de serem muito frequentes têm um grande impacto na qualidade de vida. Globalmente, o tratamento da alergia assenta em três vectores: medidas de controlo ambiental (para reduzir os fatoresdesencadeantes), tratamento farmacológico (para controlar a longo prazo a inflamação alérgica e controlar as crises e os sintomas) e, em alguns casos, 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).

Ana Coelho
Fotos: Pedro Monteiro/DR

Conselhos práticos aos alérgicos ao pólen e aos ácaros

QUAL É A ÉPOCA DOS PÓLENS?

A quantidade de grãos de pólen na atmosfera varia de acordo com as condições atmosféricas, ao longo do dia e durante o ano.

Existem períodos, mais ou menos constantes de ano para ano, em que a quantidade de pólens na atmosfera é maior, em relação com os ciclos de vida das espécies mais implicadas no desencadeamento das alergias. Verifica-se um pico nos meses de Maio e Junho.

Nos dias quentes com sol e vento há maior quantidade - PIOR PARA O DOENTE

Nos dias com chuva (os pólens são arrastados para o chão) há menor quantidade - MELHOR PARA

O DOENTE AO LONGO DO DIA:

Os pólens produzidos pelas plantas e árvores são levados para a atmosfera pelas correntes de ar quente e, portanto, as contagens polínicas sobem atingindo um valor máximo próximo do meio-dia ou princípio da tarde. O ar começa então a arrefecer e os grãos de pólen descem para o chão. Daí que, para os doentes alérgicos, o início da manhã e o fim da tarde/noite sejam as melhores horas do dia para andarem ao ar livre.

EVITE NA ÉPOCA RICA EM PÓLENS:

◆	Cortar relva;
◆	Andar de motorizada, mas se tiver de o fazer deve-se proteger os olhos, a boca e o nariz;
◆	Dormir com as janelas abertas;
◆	Caminhar em grandes espaços relvados;
◆	Sair de casa em dias com vento forte e/ou quente e seco;
◆	Secar a roupa ao ar livre (pode trazer pólens agarrados)

PARA UM QUARTO DE DORMIR LIVRE DE ÁCAROS

CHÃO: Sem alcatifas, sem tapetes grossos e de preferência soalho de tacos ou vinil, facilmente lavável;

PAREDES lisas e facilmente laváveis;

CORTINAS: Não usar reposteiros pesados e preferir cortinas em materiais sintéticos, lisas e facilmente laváveis;

MÓVEIS: Não possuir móveis que acumulem pó; Preferir móveis de superfícies lisas, pouco trabalhados, fáceis de limpar; Evitar aparelhagens de música ou de TV, computadores e consolas de jogos, como outro tipo e aparelhos no quarto; Não guardar no quarto livros, discos e brinquedos que acumulem pó, como bonecos tipo peluche. Estes objectos devem estar devidamente acondicionados, dentro de armários ou gavetas.

ROUPA DE CAMA: optar pelo material de cama sintético (poliéster). É preferível que o de lã, algodão ou de penas.

◆	Preferir almofada de espuma ou outro material sintético, lavável;
◆	Preferir colchão de espuma ou borracha sintética e sem" duas faces" ou então envolvê-lo numa capa de plástico ou fibra impermeável;
◆	Existem actualmente à venda nas farmácias coberturas de protecção apropriadas para colchões, almofadas, e edredões de material especial microporoso, que não permite a passagem dos ácaros, que se têm revelado a medida mais eficaz na evicção do seu contacto na cama;
◆	Evitar usar lençóis de flanela;
◆	Evitar usar cobertores "felpudos", ou então usar por cima destes, colchas lisas e facilmente laváveis;
◆	Preferir cobertores de fibra, edredões sintéticos e laváveis, nunca usar edredões de penas.

NO RESTO DA CASA

◆	Aspirar, se possível diariamente, toda a casa, sobretudo o chão, sofás, almofadas. etc. Conservar o mobiliário o mais limpo possível;
◆	O DESUMIDIFICADOR é útil para controlar a humidade (reduzindo o crescimento de ácaros e bolores) mas aplicável a um só compartimento , não dando para toda a casa;
◆	Também o ar condicionado tem o seu papel (manter a humidade relativa e temperatura adequadas ao crescimento dos ácaros) desde que bem escolhido e cumprindo com rigor as suas instruções técnicas (ex. mudar o filtro) .É preciso ter em conta que as mudanças bruscas de temperatura e humidade podem ser prejudiciais.

EVITAR EM CASA

◆	Fumo de cigarros;
◆	Tudo o que seja aerossóis, (tipo spray) ;
◆	Animais domésticos no interior de casa/quarto. Mesmo que o doente não seja alérgico aos pêlos dos animais, estes não devem ser consentidos na sua habitação, porque facilitam o desenvolvimento de ácaros;
◆	Produtos de limpeza ou outros, com cheiros intensos;
◆	Controlar as baratas! No nosso país, as baratas podem ser um visitante indesejável a nossas casas, pois têm ganho importância como factor alérgico. Como as baratas para sobreviverem, necessitam de água e de altos níveis de humidade, mantenha a sua casa (sobretudo a cozinha) limpa e seca, vedando as zonas por onde elas possam entrar, e sem restos de comida e lixo à vista, para não terem com que se alimentar.