

José Maria Maia

Instituto de Administração da Saúde e
Assuntos Sociais, IP-RAM
UCAD - Unidade Operacional de Inter-
venção em Comportamentos Aditivos
e Dependências



Jogar e beber

"Amanhã é dia de jogo mas hoje para relaxar um pouco, vou dar uma volta e tomar um copo".

Já todos ouvimos esta conversa por parte de atletas. Não importa se faz exercício casualmente, se vai ao ginásio todos os dias ou se tem competições regularmente, qualquer pessoa que se preocupe com a prática desportiva ou em manter a sua condição física, deve entender os efeitos que o álcool podem ter sobre o seu desempenho.

O álcool é prejudicial para o desempenho desportivo e afecta o corpo durante o exercício. Fá-lo de duas formas: em primeiro lugar, porque o álcool é um diurético, o que significa, que se beber em excesso, os rins podem produzir mais urina, que pode levar à desidratação. A prática de exercício imediatamente após o consumo de álcool, pode agravar essa desidratação porque transpiramos mais à medida que a temperatura corporal aumenta. Ora, a com-

“

O álcool interfere com a forma como o corpo produz energia, fazendo com que tenhamos baixos níveis de açúcar no sangue.

binação da sudorese com a diurese, aumenta a probabilidade de desidratação. Durante o exercício, devemos estar bem hidratados para facilitar o fluxo sanguíneo que é essencial para a circulação de oxigénio e nutrientes para os músculos. Em segundo lugar, o álcool interfere com a forma como o corpo produz energia, fazendo com que tenhamos baixos níveis de açúcar no sangue. O exercício exige elevados níveis de açúcar para termos energia. Se o fígado não produzir glicose suficiente, a performance desportiva pode ser adversamente afectada. Se o corpo tiver de recorrer às fontes de gordura em vez das fontes de açúcar no sangue, o indivíduo tornar-se-á mais lento, menos enérgico e não será capaz de realizar o exercício de forma intensa. Como resultado, a coordenação, a destreza, a concentração e a velocidade de reacção também podem ser adversamente afectadas. Os efeitos são quase imediatos, por isso é que não é acon-

selhável praticar exercício logo após o consumo de álcool.

Se sair à noite e consumir álcool em excesso, isso poderá ter uma influência negativa no atleta no dia seguinte. É a famosa ressaca! A ela estão normalmente associadas a desidratação, as dores de cabeça, a hipersensibilidade à luz e som. Mesmo que não sintas estes sintomas, o nível desportivo não será igual, uma vez que não terá os habituais índices de força, de potência, a sua capacidade de decisão e a velocidade de reacção estarão comprometidas, e sentir-se-á cansado mais rapidamente.

Por todas estas razões, evite o álcool antes de praticar exercício físico. Mas se mesmo assim decidir consumir, faça-o à refeição e apenas um copo. Lembre-se que a decisão é sua e estará a escolher o que é mais importante para si. Lembre-se do trabalho árduo que teve e que tudo pode ir por água abaixo por causa de uns copos. **JM**

Carlos Magalhães

Presidente da Associação de Cirurgia
Ambulatória



Cirurgia de ambulatório

Associação Portuguesa de Cirurgia Ambulatória (APCA) defende que uma maior atenção dada à cirurgia de ambulatório poderá contribuir para uma melhoria dos índices de funcionamento dos blocos operatórios nacionais.

A direcção da APCA aplaude a pertinência do relatório elaborado pela Comissão Nacional sobre avaliação nacional dos blocos operatórios, onde se apresenta a situação global nacional e onde se conclui que ainda existe muito a melhorar

em termos de organização, planeamento e programas nos blocos operatórios em Portugal, comentou o presidente da APCA, à margem da publicação do relatório da avaliação da situação nacional dos blocos operatórios.

No entanto, lamentamos que tenham sido feitas tão poucas referências à área da cirurgia de ambulatório no decorrer do relatório e nas recomendações finais, uma vez que esta área tem potencial para melhorar os índices de funcionamento

dos blocos operatórios nos hospitais nacionais, acrescenta.

O relatório da avaliação da situação nacional dos blocos operatórios, divulgado a 23 de outubro de 2015, teve como objetivo caracterizar os blocos operatórios quanto à sua capacidade física, recursos humanos, produção e qualidade; analisar comparativamente as diferenças de otimização do bloco operatório; identificar os principais desajustamentos bem como propor medidas com vista à melhoria global

do funcionamento dos blocos operatórios.

A Associação Portuguesa de Cirurgia Ambulatória (APCA) existe em Portugal desde setembro de 1998, resultado da necessidade de criação de uma estrutura que desenvolvesse e divulgasse o conceito de Ambulatório no nosso País. O principal objetivo da Associação é defender, promover e protagonizar o processo de evolução da cirurgia de ambulatório no nosso País. Para mais informações consulte o site: <http://www.apca.com.pt/>. **JM**