



Não há belas sem senão

Champô, amaciador, gel de banho, creme de rosto, loção corporal, protetor solar, desodorizante, dentífrico, batom, verniz para as unhas, desmaquilhante... Diariamente, mesmo sem se aperceber, uma mulher usa entre 10 e 20 cosméticos. Muitos contêm substâncias classificadas como desreguladores endócrinos, frequentemente associados a problemas de saúde.

A atual legislação permite a utilização destes químicos em cosméticos, mas falha em dois aspetos importantes: por um lado, não define concentrações máximas para todas as substâncias; por outro, não tem em conta o seu efeito concomitante, que resulta da exposição diária a vários produtos que as contêm.

Cosméticos que prejudicam

Os desreguladores endócrinos (ou EDC, do inglês *endocrine disruptor chemicals*) encontram-se um pouco por toda a parte: no ar, na água, nos alimentos, em produtos para o lar e em cosméticos, entre outros. Contudo, vários estudos, bem como um recente relatório da Organização Mundial de Saúde, sugerem que a exposição a estes químicos pode estar relacionada com o aumento de problemas hormonais nas últimas décadas. Parecem contribuir para o desenvolvimento de doenças graves, como a diabetes, problemas cardiovasculares, obesidade, alterações de comportamento nas crianças, cancro e infertilidade.

Revisão da lei e da rotulagem

Para saber até que ponto os cosméticos contribuem para estes efeitos negativos na saúde do ser humano, nomeadamente nas mulheres (mais expostas a este tipo de



peia. Em três casos, foram também encontrados EDC que não vinham discriminados na rotulagem. Mas a conclusão mais importante prende-se com duas substâncias de elevada preocupação — o etilhexil metoxicinamato (OMC) e o propilparabeno —, por terem sido as que mais vezes foram encontradas e em produtos que permanecem durante muito tempo na pele.

Segundo o estudo, estas são as que mais contribuem para o risco de

sobre-exposição a EDC, sobretudo em consumidores que combinem a utilização de vários cosméticos com protetor solar.

A DECO exige uma revisão da legislação sobre cosméticos. É fundamental que esta estabeleça limites máximos para os EDC, tendo em conta o uso concomitante de produtos que os contêm. Exige também uma clarificação da lei da rotulagem: os fabricantes têm de ser obrigados a indicar todas as substâncias presentes nos seus produtos, sem exceções.

Mais cuidado na compra

Os resultados deste estudo não são motivo para alarme, mas pedem também mais cuidado por parte do consumidor.

Se usa vários cosméticos ao longo do dia, preste atenção no momento da compra, já que existem produtos sem estas substâncias. Escolha cosméticos sem OMC e propilparabenos, sobretudo se permanecer várias horas na pele (loções corporais, cremes de rosto e protetores solares, por exemplo). Evite usar os seus cosméticos em crianças ou leia a rotulagem primeiro. Reduza a exposição a estas substâncias, evitando produtos com filtros UV apesar de não necessitarem deles, como alguns desodorizantes. ❤️

10 a 20

Número de cosméticos usados diariamente por uma mulher. Muitos contêm químicos que prejudicam o sistema hormonal

produtos), a DECO, em conjunto com outras associações de consumidores da Europa, participou num estudo a 66 cosméticos comercializados em vários países europeus. O principal objetivo era saber se continham EDC, se estes respeitavam as concentrações máximas permitidas por lei e qual o risco associado, considerando uma utilização diária moderada ou intensiva (10 a 20 produtos por dia).

Os resultados das análises revelaram que todos os produtos se encontravam dentro dos limites legais, mas um excedia a concentração máxima recomendada pela União Euro-

Menos sal dá mais vida

A Organização Mundial da Saúde (OMS) assinala, a 7 de abril, o Dia Mundial da Saúde. Este ano, a campanha incide sobre a prevenção da hipertensão, para melhorar o índice de sobrevivência. Um em cada três adultos sofre de tensão alta (igual ou superior a 90/140 mmhg) em todo o Mundo. O risco aumenta com a idade. Se entre os 20 e os 30 anos apenas um em 10 é hipertenso, a partir dos 50 anos, a proporção sobe para cinco em 10. A hipertensão não controlada aumenta o risco de ataque cardíaco, AVC ou insuficiência renal. É ainda responsável por problemas como cegueira, arritmia ou paragem cardíaca. Se é hipertenso, meça a pressão arterial com frequência e siga as orientações do médico. Fazer uma alimentação equilibrada e pobre em sal, evitar o tabaco e excesso de álcool, praticar exercício físico regular e manter um peso saudável ajudam a prevenir. ❤️



COMBATER A HIPERTENSÃO
Dieta saudável e exercício ajudam

2013: prioridade aos peões



SEGURANÇA RODOVIÁRIA
Dia Europeu dedicado à proteção dos peões em áreas urbanas

O ano passado, morreram duas pessoas por dia, em média, em Portugal, na sequência de acidentes de viação. Segundo a Autoridade Nacional de Segurança Rodoviária, estes números representam uma diminuição de 15,8% face a 2011. Ainda assim, é necessário continuar a apostar na prevenção e na melhoria do comportamento dos condutores. Nesse sentido, a Comissão Europeia, em parceria com as Nações Unidas e com a Organização Mundial de Saúde, celebra todos os anos o Dia Europeu da Segurança Rodoviária, que este ano decorrerá a 6 de maio. Este dia terá como tópico a segurança de peões em áreas urbanas. ❤️

Prevenir a obesidade infantil



PLATAFORMA CONTRA A OBESIDADE
Refeições saudáveis e económicas

A obesidade infantil é um dos problemas de saúde pública mais graves do século XXI, sobretudo em países desenvolvidos. Para contrariar esta tendência, a Direção-Geral da Saúde decidiu apostar na renovação da Plataforma Contra a Obesidade (www.alimentacaosaudavel.dgs.pt). Aqui encontra aplicações para telemóvel, como o índice de massa corporal (BMI), informações sobre a roda dos alimentos, van-tagens e tipos de atividade física, e receitas equilibradas para os mais novos. ❤️

A solução para si

Tem dúvidas sobre a sua saúde?
Os simuladores da DECO PROTESTE respondem de forma personalizada.

Compare preços de quase 7 mil medicamentos

Se a diretiva aprovada em fevereiro último pelo Parlamento Europeu for aplicada em Portugal, os medicamentos genéricos podem chegar mais depressa aos doentes. A diretiva propõe a redução dos prazos de decisão sobre o preço e as comparticipações de todos os medicamentos.

Use o simulador no nosso portal para reduzir a fatura na farmácia. Esta ferramenta compara o custo de todos os medicamentos participados que pertencem a grupos homogêneos, ou seja, os que incluem, pelo menos, um genérico. No total, indicamos preços para quase 7 mil fármacos.

Antes de comprar um fármaco, verifique se há alternativas a menor preço. Se tem receita, certifique-se de que esta autoriza a substituição e peça o mais barato na farmácia ou fale com o médico sobre as opções.



www.deco.proteste.pt/medicamentos

OS MAIS VISTOS

SEGURO DE SAÚDE Compare o preço

PESO Verifique se tem quilos a mais

TAXAS MODERADORAS Veja se está isento

ADITIVOS ALIMENTARES Serão seguros?

Diga sim ao médico de família

Os utentes que não recorrem ao seu centro de saúde nos últimos três anos já começaram a ser notificados para manter a inscrição. No caso de Lisboa e Vale do Tejo, a informação foi endereçada pela Administração Regional de Saúde (ARS), que pede ao utente para, "no prazo de 90 dias, manifestar a sua intenção de manter a sua inscrição ativa, devendo, para o efeito contactar (...) a sua unidade de saúde".

Este contacto pode ser feito presencialmente, por telefone ou por e-mail. Se necessário, atualize os seus dados (nome, morada, estado civil, etc.) e os do seu agregado. Se não contactar a unidade



MÉDICO DE FAMÍLIA

Utentes "ausentes" têm 90 dias para dizer se querem manter

de saúde, perde o médico de família, no caso de já ter, e passa para a lista de utentes inscritos sem contacto nos últimos três anos. Estes têm direito a todos os servi-

ços prestados pelo agrupamento de centros de saúde, com exceção das consultas de medicina geral e familiar. Para voltar a aceder, basta reativar a inscrição. ❤️

Onde há fumo... há cavalo

ANTI-INFLAMATÓRIOS

Detetámos vestígios em duas amostras das marcas Auchan e Polegar



Na sequência das notícias que vieram a público sobre a presença de carne de cavalo em alimentos com carne de vaca, a DECO PROTESTE analisou 30 amostras de hambúrgueres, canelones, almôndegas e lasanhas.

As análises laboratoriais confirmaram que três produtos continham ADN de cavalo. Detetámos vestígios em hambúrgueres da Auchan

e almôndegas do Polegar, e quantidades um pouco superiores na lasanha do El Corte Inglés. Os resultados evidenciaram ainda a presença de um anti-inflamatório (fenilbutazona) nas duas amostras das marcas Auchan e Polegar, o que pode indiciar um risco para a saúde pública. A utilização deste tipo de medicamentos em animais destinados a consumo hu-

mano é ilegal. A sua presença pode significar uma de duas coisas: ou se está a administrar ilegalmente medicamentos em animais destinados a consumo humano; ou se está a introduzir na fileira de consumo humano carcaças de animais não destinados a esse fim (cavalos de desporto, por exemplo), que podem ser tratados com este anti-inflamatório.

De acordo com a informação recolhida, os lotes destes produtos não se encontram, na presente data, à venda. Ainda assim, os resultados da análise levada a cabo pela DECO PROTESTE são divulgados, de acordo com a lei em vigor, ao sistema de alerta rápido da União Europeia. Estes dados evidenciam a necessidade de as autoridades, nomeadamente a ASAE, procederem a testes mais frequentes para garantir a segurança alimentar. ❤️

SINAIS VITAIS

Farmácias fecham portas ao sábado
Fim das smartshops
Utente é fiscal da DGS

Farmácias fecham portas ao sábado

Até aqui as farmácias estavam obrigadas a abrir ao sábado, das 10 às 13 horas ou das 10 às 12h30, no caso de terem um volume de faturação reduzido. Desde janeiro, podem optar por fechar portas aos sábados de manhã, desde que cumpram o horário total semanal. Esta medida permite que as farmácias possam gerir melhor os seus recursos humanos em função do fluxo de clientes. Nas grandes cidades, poderão mesmo fechar todos os sábados, exceto se estiverem "de serviço".



Fim das "drogas legais"

O Governo aprovou um diploma que compara as novas substâncias psicoativas às drogas ilegais, por constituírem uma ameaça para a saúde pública. Em comunicado, o Governo defende o encerramento dos locais onde aquelas são vendidas (vulgo smartshops).

Utente notifica DGS

A Direção-Geral da Saúde (DGS) disponibiliza, desde dezembro, o Sistema Nacional de Notificação de Incidentes e Eventos Adversos. Esta ferramenta, acessível através do portal da DGS (www.dgs.pt), permite que cidadãos e profissionais de saúde reportem incidentes adversos às autoridades da saúde: por exemplo, cair da cama do hospital, prescrição de medicamentos errados ou troca de processos de utentes. A notificação é anónima.