



*Startup portuguesa destaca-se como inovação mundial revolucionária na saúde*



**Raúl A. Marques**

**Médico  
Pneumologista  
e imuno-  
alergologista**

## A DOENÇA DE RAYNAUD - Porque é que os meus dedos ficam brancos com o tempo frio?

A doença de Reynaud é conhecida pela doença dos dedos das mãos, que ficam brancos, sempre que a temperatura ambiente baixa de forma significativa. Atinge 10 a 20% da população e é uma doença mais frequente nas mulheres do que nos homens.

Doença de Raynaud: uma má irrigação das extremidades. Se a causa exacta da doença de Raynaud continua desconhecida, o seu mecanismo está bem estudado. Trata-se de uma vasoconstrição excessiva dos vasos sanguíneos. Qual o significado? De um modo geral, assim que estamos expostos ao frio o nosso organismo reage tentando contrair as pequenas artérias situadas por baixo da pele. Este fenómeno, chamado de vasoconstrição, aumenta o fluxo de sangue para as veias e permite manter a temperatura interna do corpo, constante.

Nas pessoas que sofrem de doença de Raynaud a vasoconstrição é excessiva e bloqueia a circulação sanguínea. De notar que o frio não é o único factor desencadeador desta má irrigação dos dedos, geralmente está acoplado a um ambiente húmido. O stress seria capaz, também, de desencadear uma crise.

As mulheres entre os 15 e os 25 anos são as mais atingidas pela doença de Raynaud

A doença atinge as mulheres com uma frequência 4 vezes superior à dos homens. As primeiras manifestações

aparecem entre os 15 e os 25 anos. Se os sintomas aparecem depois dos 30 anos, é melhor consultar um médico para se assegurar que não se trata de uma síndrome de Raynaud, forma secundária e mais grave da doença.

Branco, azul e/ou vermelho

No caso de um golpe de frio ou de um pico de stress, os dedos passam por 3 cores:

Branco – os dedos adormecem e podem dar a sensação de picadas

Azul – falta o oxigénio e o doente pode perder toda a sensação nos dedos

Vermelho – quando um doente passa de um ambiente frio para um quente, a dilatação dos vasos é muito brutal o que se traduz pelo aparecimento de uma vermelhidão. Esta fase pode ser dolorosa.

Em casos extremos a doença de Raynaud pode atingir as orelhas, o nariz e os lábios.

Contra a doença de Raynaud: proteger-se do frio

Se é difícil evitar os picos de stress existem, em contrapartida, meios simples de se proteger do frio:

usar meias de seda por baixo das meias clássicas.

Munir-se de aquecedores de mãos quando se sai à rua.

Estes aquecedores não são mais do que sacos de gel aquecido, seja em água quente, seja no micro-ondas, e que libertam calor durante horas.

No verão devem evitar-se as mudanças rápidas de temperatura. No sentido de diminuir a amplitude do choque térmico, convém andar sempre com um agasalho leve e luvas de seda, em particular se anda para fora e para dentro em locais com ar condicionado refrigerado.

Se fuma, deve parar de fumar. O fumo do tabaco e a nicotina provocam uma constrição dos vasos sanguíneos aumentando, assim, o risco de crise.

A não fazer!

Se acontecer essa situação em que os dedos perdem a sensibilidade e fica difícil distinguir, pelo tacto, se um objecto está frio ou está quente deve evitar-se o mergulhar das mãos em água quente ou colocá-las sobre uma superfície quente, pelo simples facto de que podem surgir queimaduras sem se dar conta.

E-mail: [amaralmarques@gmail.com](mailto:amaralmarques@gmail.com)



**MANUEL  
JOÃO CRUZ**

Faleceu no Lar “os Melros” em Geruil, no passado dia 13 de janeiro, com a idade de 73 anos, o Sr. Manuel João Cruz, natural e residente que foi em Canedo do Chão.

O estimado e saudoso finado era viúvo da Sr<sup>a</sup> D. Maria de Lurdes Ferreira Dias e pai dos Srs. Maria Goreti Ferreira Cruz, José Luís Ferreira Cruz e João Manuel Ferreira Cruz.

O funeral do saudoso extinto teve lugar da Capela de N<sup>a</sup> Sr<sup>a</sup> da Saúde em Canedo do Chão, onde esteve em câmara ardente e foi celebrada missa de corpo presente, para o cemitério de Mangualde, onde ficou depositado.

A toda a família em luto, Renascimento apresenta sentidas condolências.

### AGRADECIMENTOS

Funeral a cargo da Funerária Pais

Sua família, na impossibilidade de o fazer pessoalmente como seria seu desejo, vem por este meio agradecer a todos quantos se solidarizaram com ela neste momento de dor, bem como a todos que de qualquer modo, lhe manifestaram o seu pesar.

## MANGUALDE APOSTA NA PROMOÇÃO DO SUCESSO EDUCATIVO

O Presidente da Câmara Municipal de Mangualde, João Azevedo, assinou no passado dia 27 de janeiro, em Tondela, um Protocolo de Colaboração no âmbito da Promoção do Sucesso Educativo. A assinatura realizou-se entre o Município de Mangualde, o Agrupamento de Escolas de Mangualde, Edufor e a CIM Viseu Dão Lafões. Este acordo permitirá concretizar, em definitivo, a candidatura ao financiamento deste projeto, que decorre até 31 de janeiro.

Redução e prevenção do abandono escolar precoce e estabelecimento de condições de igualdade no acesso à educação infantil, primária e secundária são as principais metas a alcançar com a implementação de um conjunto de atividades que apoiem os contextos educativos e as práticas pedagógicas de sucesso, bem como a promoção de aprendizagens

sociais, científicas, tecnológicas, artísticas e culturais. Para a implementação das atividades previstas em Mangualde, estima-se um investimento de 334.400 euros, participado a 85% pelo Fundo Social Europeu.

“É sem dúvida uma clara aposta na educação da música e na academia dos saberes. Projetos como a Orquestra POEMA, Orquestra Juvenil das Escolas de Mangualde “Mais Música” e o Ensino articulado, vão sair fortalecidos. Desde já agradeço aos docentes do Agrupamento de Escolas e ao centro de formação (Edufor), o seu contributo na envolvimento do “desenho” da estratégia deste projeto. Este projeto vai ter um reforço de mais 200.000€, permitindo a consolidação deste projeto em outras áreas fundamentais para o desenvolvimento da sociedade”, disse o autarca mangualdense.

**TÉCNICONTA**  
GABINETE DE CONTABILIDADE

**José Manuel De Melo Peixoto**  
Contabilista Certificado

Telef./Fax: 232 612 967  
Telem.: 969 512 292

R. Dr. Sebastião Alcântara, n<sup>o</sup> 4 - 1<sup>o</sup> Esq.  
3530-206 MANGUALDE

## ALMEIDA & ISABEL, LDA

Gerente: José Carlos Gomes Almeida

TODOS OS SERVIÇOS DE:

Electricidade - Canalização - Aquecimento Central  
Energia Solar - Energias Renováveis - Ar Condicionado -  
Aspiração Central

Telef. 232 611 185 - Telem. 917 555 819

Rua Principal Passos 3530-240 Mangualde



**JOSÉ DUARTE**

Faleceu no passado dia 21 de janeiro, com a idade de 73 anos, o Sr. José Duarte, natural e residente que foi em Casal de Cima.

O estimado e saudoso finado era casado com a Sr<sup>a</sup>. D. Maria Adelaide Melo dos Santos e pai dos Srs. José Manuel Melo Duarte, Maria João Melo Duarte Santos e António Rui Melo Duarte.

O funeral do saudoso extinto teve lugar da Capela de S. Cristovão em Casal de Cima, onde esteve em câmara ardente e foi celebrada missa de corpo presente, para o cemitério de Santiago de Cassurrães, onde ficou depositado.

A toda a família em luto, Renascimento apresenta sentidas condolências.

### AGRADECIMENTOS

Funeral a cargo da Funerária Pais

Sua família, na impossibilidade de o fazer pessoalmente como seria seu desejo, vem por este meio agradecer a todos quantos se solidarizaram com ela neste momento de dor, bem como a todos que de qualquer modo, lhe manifestaram o seu pesar.