



António Raposo\*

## Conselhos de Médico Prognóstico

1 – Prognóstico.

2 – Em medicina o prognóstico é baseado no conhecimento científico prévio do diagnóstico efetuado pelo médico, das possibilidades de tratamento, da sua duração, da evolução e até do eventual termo da doença que o médico tem a seu cargo.

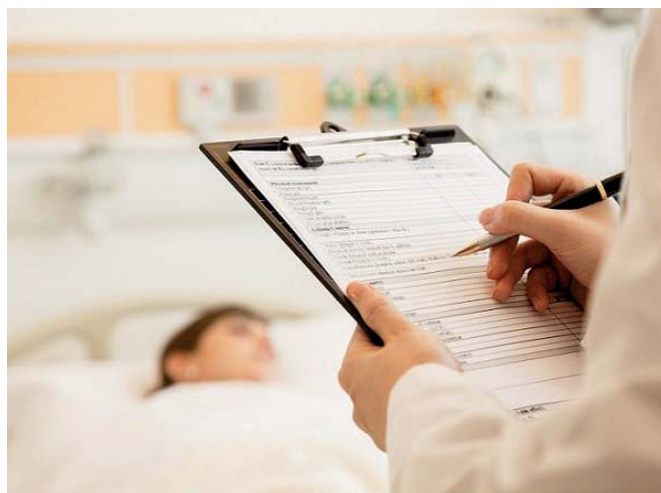
3 – Em alguns países, como os Estados Unidos, mesmo nos casos graves, os médicos são “obrigados” a informar o doente do prognóstico da doença ou até da esperança média de vida que, com aquela doença, o doente tem. Em certos casos de mau prognóstico é uma situação muito complicada para o doente saber que pode morrer dentro de por exemplo um ano, mas para o médico a situação também não é nada fácil...!!!

4 – Os estudos sobre o prognóstico das doenças e dos doentes são muito importantes, pois permitem aos médicos tomar decisões sobre os tratamentos e possibilitam aos doentes a tomada de consciência da sua situação podendo tomar as decisões mais acertadas acerca das possibilidades dos tratamentos e também sobre a sua vida, quer seja em situações de doenças “simples” que seja em casos de mau prognóstico, como o referido atrás com uma esperança de sobrevida de apenas um ano.

5 – Os prognósticos médicos não são iguais aos prognósticos do futebol...!!! Até o meu amigo João Pinto do FCPorto (joguei com ele no Nordeste há poucos anos) ficou famoso com a célebre frase de que “prognósticos... só no fim do jogo”...!!! Mas até no futebol é preciso algum conhecimento para se fazer um prognóstico. Mas como a bola é redonda e são onze de cada lado (se o Otamendi não for expulso aos 19 minutos...!!!) o resultado é sempre incerto...!!! Na medicina podemos calcular as probabilidades de sucesso de um tratamento ou podemos saber a esperança média de vida no caso de uma doença específica. Mas é sempre um prognóstico que aponta para uma média. Não é uma certeza...!!!

6 – O prognóstico atual das vacinas, que ainda não estão prontas, para combater a Covid-19 aponta para uma eficácia de 90%...!!! É preciso muita cautela. Esse prognóstico tem por base alguns estudos mas ainda não está confirmado na prática e à escala mundial...!!! É melhor sermos como o João Pinto e esperar pelo fim do jogo...!!! Nada de euforias antes do tempo...!!!

7 – O prognóstico médico não se baseia na sorte (como apostar no Euromilhões)...!!! É um ato de alta responsabilidade, baseado na ciência médica e na estatística, que tem muita importância para a cura do doente ou para a melhoria da sua qualidade de vida.



8 – O meu prognóstico é de que a covid-19 ainda vai “apanhar” muita gente e vão morrer mais muitos milhares (senão milhões) de pessoas por esse mundo fora...!!! E esse prognóstico será tanto pior quanto mais as pessoas não tomarem consciência dos riscos que correm ao terem comportamentos desadequados, tais como insistir em não usar a máscara e em não manter o distanciamento social (Avante, Fátima, Fórmula 1, Nazaré, Futebol, manifestações e comícios, casamentos, festas de amigos e familiares, etc., etc., etc.) ...!!!

**Nota 1** – Haja saúde. Cuidado com a pandemia de Covid-19. Proteja-se...!!!

\*Médico fisiatra e especialista em medicina desportiva



Luz Melo \*

## Em tempo de 2ª vaga urge reconhecer e aprender a gerir os sinais de ansiedade



Numa altura em que o aumento do número de casos por COVID-19 continua a aumentar e coloca os Açores na lista vermelha do Centro Europeu de Controlo de Doenças espera-se que a ansiedade se torne cada vez mais presente no dia-a-dia de cada um de nós. Atenta a esta realidade a Ordem dos Psicólogos Portugueses divulgou um documento que ajuda a identificar os sinais de alerta e a gerir ansiedade.

A ansiedade é uma emoção desagradável, que sentimos quando algo nos assusta ou inquieta. É uma sensação de preocupação ou receio do que poderá acontecer. Manifesta-se através de sinais corporais, tais como o aumento da frequência cardíaca, falta de ar, tonturas, dor de barriga, tensão muscular ou dor de cabeça; de pensamentos perturbadores, como preocupação constante com o futuro, pensar sempre no pior, ou estar sempre a pensar na mesma coisa e

de comportamentos como dificuldades em dormir, em relaxar, em concentrar-se ou do evitamento de pessoas, locais ou de situações difíceis para a pessoa.

Ter ansiedade é natural, protector e pode na medida certa aumentar a nossa capacidade de trabalho. Todavia, tê-la em demasia e em frequência, poderá interferir com o nosso funcionamento diário e ser causador de grande mal-estar psicológico. Conscientes da importância de a gerir partilhamos algumas estratégias que poderá adequar ao seu perfil.

- Fale com alguém em quem confia. Partilhe os seus pensamentos e sentimentos.
- Foque-se em acções que consegue controlar.
- Respire fundo.
- Realize actividades físicas e outras que lhe dêem prazer.
- Distraia-se. Envolver-se em actividades sim-

ples que lhe podem ajudar a relaxar e a concentrar-se em algo diferente.

• Se gosta de escrever, registre os seus pensamentos e sentimentos perturbadores. Verá que se sentirá aliviado e conseguirá vê-los de forma mais objetiva.

Caso os seus sinais perdurem, procure a ajuda de um psicólogo, um profissional que possui um conjunto de ferramentas e intervenções baseadas na evidência científica que lhe poderá ajudar a conhecer e a controlar melhor a sua ansiedade.

Não é vergonha nenhuma, 1 em cada 6 portugueses tem um problema de ansiedade, porquê continuar a sofrer?

\*Presidente da Delegação Regional dos Açores da Ordem dos Psicólogos Portugueses