



SABERÁS TU... Paulo Oliveira, CNC – Centro de Neurociências e Biologia Celular, Universidade de Coimbra



“ A MELATONINA PODE AJUDAR A COMBATER O CANCRO? ”

A melatonina é uma hormona, presente em vários seres vivos, que faz a ligação entre a luz exterior e o controlo do metabolismo. Nos humanos, a melatonina regula o ciclo noite/dia, contribuindo para a manutenção de um correcto balanço metabólico. A alteração dos ritmos dia/noite, muito por culpa da excessiva luz artificial a que estamos expostos, desequilibra a produção de melatonina e afecta todo o metabolismo. Pensa-se que esta alteração na produção da melatonina está associada ao desenvolvimento de doenças como a diabetes e a obesidade e que as alterações nas vias de sinalização reguladas pela melatonina podem contribuir para o aparecimento de tumores. Resultados da literatura científica mostram também que a administração de melatonina em modelos celulares e animais pode contribuir para combater tumores em vários estádios de desenvolvimento, incluindo diminuir metástases mais avançadas.

Parceria com:
CIÊNCIA VIVA
www.cienciaviva.pt

Quer fazer-nos uma pergunta?
Envie email que nós respondemos
saberastu@cienciaviva.pt

WWW.IONLINE.PT

Faça download da aplicação
iOnline para Smartphone.
Disponível na App Store e
Google Play

Facebook: [ionline](#)
Twitter: [itwitting](#)
Flickr: [inoflickr](#)
YouTube: [inotubo](#)

A maior parte dos doentes que no ano passado foram parar aos cuidados intensivos não tinham feito a vacina, embora tivessem indicação para isso por serem, em muitos casos, pessoas com doença crónica



José Pedro Tomas

Gripe e frio fizeram mais de 5500 mortes no início deste ano

Foi o surto mais mortal desde 1998/1999. Peritos alertam para a importância da vacinação

MARTA F. REIS
marta.reis@ionline.pt

A última época de gripe sazonal foi a mais mortal desde 1998/1999, ano em que se registou o maior pico de mortalidade associado ao frio e infecções respiratórias habituais no Inverno. O relatório do Programa Nacional de Vigilância da Gripe 2014/2015, a que o *i* teve acesso, revela que os peritos estimam um total de 5591 mortes acima do esperado.

O excesso de mortes verificou-se essencialmente nos primeiros dois meses do ano, em particular na terceira semana de Janeiro. Em 1998/1999, o ano com pior registo, houve um excesso de 8514 mortes. Até aqui, a segunda época com pior registo desde 98/99 era 2011/2012, com 4200 mortes acima do que é normal.

O relatório vai ser apresentado hoje na 4.ª Reunião da Vigilância Epidemiológica

da Gripe do Instituto Ricardo Jorge, um encontro que junta em Lisboa peritos e médicos que todos os anos colaboram na monitorização da gripe nos centros de saúde, serviços de urgência e cuidados intensivos nos hospitais.

Baltazar Nunes, investigador do Instituto Ricardo Jorge, explicou ao *i* que existem várias razões para o excesso de mortalidade: períodos de frio acentuado e uma das estirpes em circulação não coincidir exactamente com a que foi usada na preparação da vacina disponibilizada, mas também o facto de muitas pessoas mais vulneráveis não se vacinarem, embora a vacina diminua o risco de complicações.

Por tudo isto, o responsável considera que muitas destas mortes e complicações seriam evitáveis quer com uma maior adesão à vacina por parte dos grupos de risco, quer com maiores precauções no que respeita ao impacto do frio.

Em relação à eficácia da vacina, o especialista salvaguarda que existe sempre alguma incerteza, mas é a melhor protecção disponível. “As vacinas são produzidas a nível mundial todos os anos, o que requer alguns meses. Assim, a Organização Mundial da Saúde define as estirpes a serem usadas em Fevereiro, podendo haver mutações até ao início da época gripal.” O especialista assinala ainda assim que, no ano passado, a estirpe do vírus da gripe que não batia certo com a vacina não foi a dominante em Portugal. Uma análise mais refinada da equipa do Instituto Ricardo Jorge permitiu estimar que 76% das mortes podem ser ligadas à gripe e 17% à vaga de frio, aquilo que o especialista entende que devem ser as principais frentes de combate. O sistema não permite monitorizar se a resposta dos serviços de saúde tem algum efeito nestas mortes, ressaltando Baltazar Nunes apenas que o período de gripe sazonal é sempre de grande pressão nos serviços.

VACINAS JÁ ESTÃO DISPONÍVEIS Como acontece todos os anos, a campanha nacional de vacinação contra a gripe arrancou no dia 1 de Outubro. A vacina da gripe é gratuita para todas as pessoas com 65 anos ou mais e é também recomendada a doentes crónicos, imunodeprimidos, grávidas e profissionais de saúde ou lares. Segundo a análise do Instituto Ricardo Jorge, a maior parte dos doentes internados em cuidados intensivos no ano passado não tinham feito a vacina contra a gripe sazonal. Os peritos alertam mesmo que, apesar de mais de 80% terem feito a vacina, apenas 15% tinham feito a vacina.

SEMÁFORO



André Silva

O líder do partido Pessoas-Animais-Natureza foi um vencedor inesperado das eleições de ontem. O vegetariano que tem uma horta em casa, faz mergulho e tem um cão chamado Nilo já fez saber que vai ser uma voz activa no parlamento. **PP. 10-11**



Marcelo Rebelo de Sousa

O professor mais conhecido do país anunciou finalmente que será candidato a Belém. Fê-lo à sua maneira – de uma forma enviesada –, mas retirou já espaço a qualquer outra candidatura da sua área política. Rui Rio deve ter ficado à beira de um ataque de nervos... **PP. 06-07**



Rui Tavares

O cabeça-de-cartaz do Líder teve uma noite para esquecer. Além do mais, precipitou-se com a primeira sondagem e deu logo como garantido que seria eleito. O simpático historiador não conseguiu fazer passar a mensagem convenientemente. **P. 10 V.R.**