

VERDADEIRO OU FALSO?

PORQUE ACORDAMOS MAIS CANSADOS DEPOIS DE FAZER UMA SESTA?

Vasco Tavares, Lisboa

Um sesta ou power nap, de 20 a 30 minutos, após o almoço, pode ser muito interessante para a nossa saúde, principalmente quando necessitamos de estar na nossa melhor performance durante a tarde. No entanto, se o tempo de sesta for mais prolongado, corremos o risco de ficarmos com menos energia e

inclusivé com indisposição como náuseas e dores de cabeça. As sestras são, por exemplo, desadequadas para quem tem dificuldade em adormecer como nos casos das situações de insónia. Todos nós, individualmente, devemos identificar no nosso dia a dia se a sesta será útil e benéfica ou se, pelo contrário, não nos ajuda.



A RESPOSTA:
SANDRA SOUSA MARQUES, INTERNISTA ESPECIALISTA EM SONO, DIRETORA CLÍNICA DA CLÍNICA LUSÍADAS ALMADA.

O FISIATRA RESPONDE

AS SAPATILHAS QUE UTILIZAMOS NA RUA SERVEM PARA TREINAR NO GINÁSIO?

Telmo Nunes, Ferreira do Alentejo



Primeiro de tudo, a grande maioria dos ginásio pede ao seus clientes que não utilizem as sapatilhas que utilizam na rua, principalmente por uma questão de higiene, mas não só. Normalmente, as sapatilhas para ginásio devem ser adequadas e versáteis para uso em aulas de grupo, sessões de treino HIIT, exercícios pliométricos, máquinas cardiovasculares e também para treino de força. Logo, devem ser sapatilhas

multifuncionais com algum amortecimento e boa estabilidade com reforços específicos, mas que ao mesmo tempo sejam confortáveis e suficientes para não magoar os pés. Já as sapatilhas de uso diário, normalmente são desenhadas exclusivamente em termos estéticos com poucas ou nenhuma preocupação funcionais e pouco adequadas às solicitações de ginásio. Assim, e para evitar lesões use sapatilhas adequadas às suas necessidades.



A RESPOSTA:
HUGO POMBO, FISIOLÓGISTA DO EXERCÍCIOS E DIRECTOR TÉCNICO DO PRIVATE GYM BY FISIOGASPAR, EM LISBOA.

PARA O GINÁSIO:

Legend Essential 3 Next Nature, Nike, 59,99€



PARA TREINOS OUTDOOR:

Sapatilhas de trail running Gore-Tex Flow 2.0 Terrex Agravic, adidas, 160€



FALE COM UMA

IMUNOHEMOTERAPEUTA

QUANDO É QUE A VITAMINA C PODE TER EFEITOS PREJUDICIAIS À SAÚDE?

Mário Gomes, Almada

Posso começar a tomar vitamina C sem ir ao médico?

O uso da vitamina C pode ser prejudicial, sempre que for tomada de forma inadequada, por isso é que se recomenda a realização de análises clínicas antes, para se poder adaptar a dose à situação de cada paciente.

Tive pedras nos rins há pouco tempo. Há alguma contraindicação da toma de vitamina C?

Há determinadas situações em que a vitamina C não está contraindicada mas é uma contraindicação relativa, ou seja, são necessários alguns cuidados ou recomendação médica antes de tomar, como no caso de doentes com cálculos renais.

Existe mais alguma doença que me obrigue a ter mais cuidados médicos para tomar vitamina C?

Doentes com patologias da coagulação (como por exemplo, que estejam a fazer anticoagulantes orais e portanto a vitamina C possa interferir com a coagulação) também devem estar atentos.



A RESPOSTA:
ANDREIA MONTEIRO, IMUNOHEMOTERAPEUTA E DIRETORA DA CLÍNICA PILARES DA SAÚDE, AMADORA.

