

# Claramente na Complexidade

nº 6  
outubro  
2022

**SPLS**  
SOCIEDADE PORTUGUESA  
LITERACIA EM SAUDE



## Inês Sapinho

Médica  
Endocrinologista

Numa linguagem clara,  
esta médica  
endocrinologista explica  
o que são as hormonas:

“As hormonas são  
mensageiras que  
circulam no organismo  
e controlam o  
funcionamento das  
células e órgãos do  
corpo (...) e o nosso  
bem-estar é  
determinado por estas  
substâncias

reguladoras, desde o momento da concepção até ao dia em que morremos.



A **Endocrinologia** é a especialidade médica que se dedica ao funcionamento das glândulas endócrinas e das doenças que as afetam.

2



**Uma glândula é um órgão do corpo humano,** cuja função é produzir e **libertar uma ou várias**



**substâncias** que, de alguma forma, são **úteis ao nosso organismo**.

Basicamente temos dois tipos de glândulas: as **exócrinas** e as **endócrinas**.

Uma **glândula**

**exócrina** caracteriza-se pelo facto de ter um canal que a liga à superfície do corpo (uma ligação para o exterior do corpo), por onde há a libertação da substância secretada (saída dessa substância, como por exemplo a libertação do suor, das lágrimas ou da saliva) as glândulas sudoríparas

(produzem o suor).

as glândulas lacrimais (produzem as lágrimas)

As glândulas salivares (produzem a saliva).

As **glândulas endócrinas** no seu conjunto formam o **sistema endócrino**, **não comunicam com a superfície corporal.**

Libertam as substâncias que produzem as hormonas, diretamente para a circulação sanguínea.

São exemplos a **glândula hipofisária**, **o hipotálamo**, **as suprarrenais**, **os ovários**, **os testículos**, **a tiróide** e **as paratiroides.**



## O que são então as hormonas?

As hormonas são as substâncias produzidas, armazenadas e libertadas por uma glândula para a circulação sanguínea (para o sangue), para atuarem num certo órgão ou tecido, onde vão provocar um determinado efeito.

No fundo são mensageiros que circulam no organismo e controlam o funcionamento das células e órgãos do corpo.

**Há centenas de hormonas que são essenciais à vida e têm diferentes funções, dependendo do órgão onde atuam.**

Como exemplos, as hormonas têm um papel fundamental no:

- crescimento e desenvolvimento
- na resposta ao stress
- no metabolismo e energia
- na função sexual e fertilidade
- na forma física e no bem-estar físico e mental

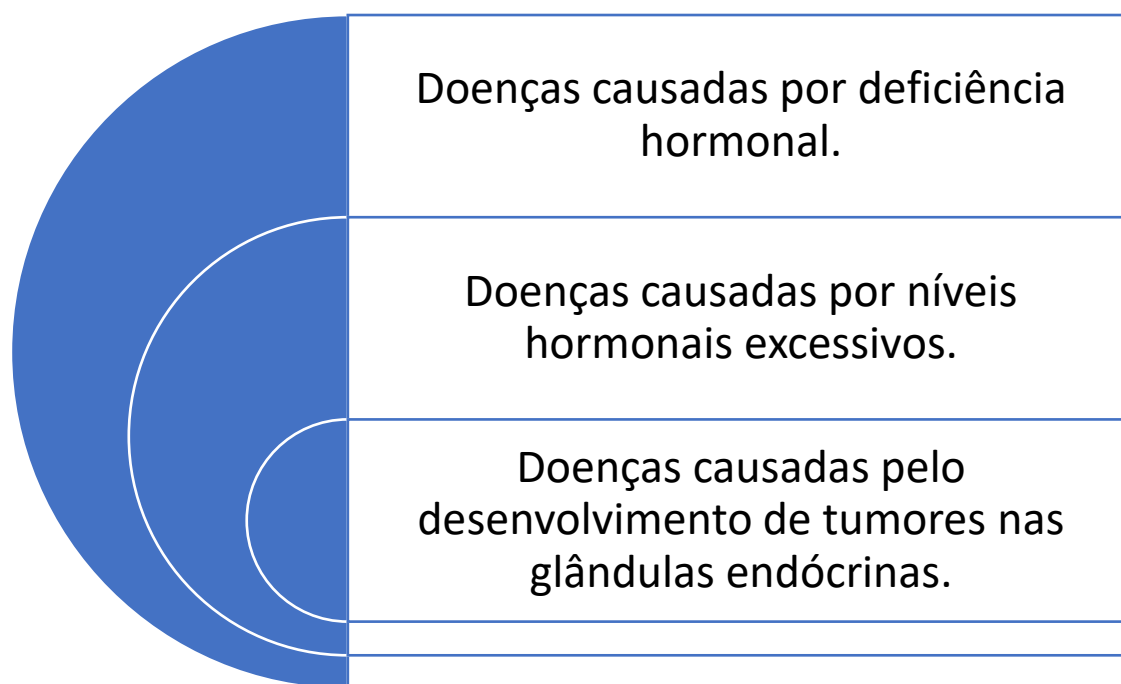
6

**O nosso bem-estar é determinado por estas substâncias reguladoras, desde o momento da conceção até ao dia em que morremos.**

Quando há um desequilíbrio ou falha do sistema hormonal, desenvolvem-se várias doenças, com um enorme impacto social e económico: por exemplo, a **obesidade, a diabetes, os cancros, a osteoporose e a infertilidade.**

Mais recentemente, durante a última pandemia, apercebemo-nos da **fragilidade destes doentes com problemas hormonais ao Covid-19**, e da extrema importância da prevenção e tratamento destas doenças.

As doenças tratadas pelo endocrinologista são divididas, sobretudo, em três grupos. A saber:



## **A Diabetes, a Obesidade e as doenças da tireoide**

são, sem dúvida, as doenças endócrinas mais frequentes e já bem conhecidas do público.

**A Menopausa que, não sendo uma doença, é uma nova etapa na vida da mulher, necessita de um acompanhamento adequado, no sentido da mulher manter a sua qualidade de vida.**

A osteoporose é frequente nesta fase e é, também, outra doença que o Endocrinologista trata.

**Sempre que se verificam alterações no padrão de crescimento das crianças,** por exemplo quando o pediatra chama a atenção para o facto de a criança não estar a crescer à velocidade prevista (avaliação que é registada após a avaliação do comprimento ou altura da criança na curva do percentil no livro da criança), é um sinal de alerta e que pode merecer uma visita Endocrinologista que se dedique ao desenvolvimento.

**A infertilidade é ainda outra área que necessita de uma avaliação pelo Endocrinologista.**



É, ainda, muito importante referir que existem muitas doenças raras que estão associadas a alterações hormonais

São mais de 400 e afetam cerca de 30 milhões de pessoas na Europa, cerca de 1 em cada 2000 pessoas.

São na sua maioria doenças crónicas e ameaçadoras da vida.

9

**Há em média cerca de 4 anos de atraso no diagnóstico destas doenças e têm um impacto socioeconómico muito elevado.**

Dada a complexidade destas doenças há uma necessidade de equipas e grupos multidisciplinares dedicados às diferentes áreas. Como exemplos, refiro a **acromegalia, a doença de Cushing ou o feocromocitoma.**

# Porque escolhi esta profissão?



Quando me deparei com a escolha de uma Especialidade, a opção pela Endocrinologia fez-me sentido, porque era uma especialidade médica Hospitalar, que implicava uma abordagem multidisciplinar e que me permitia acompanhar pessoas de ambos os sexos, nas diversas etapas da vida: grávidas, crianças adolescentes, jovens, adultos e as pessoas mais idosas. Ou seja, não iria ficar limitada a uma etapa da vida ou a um dos sexos.

Por outro lado, tornava-se para mim a escolha certa, por se tratar de uma Especialidade médica, que na minha opinião se dedica a doenças muito interessantes e que, com o diagnóstico correto e o tratamento adequado, consegue uma melhoria significativa da qualidade de vida dos

doentes.

E ainda, mas não menos importante, como Médica Endocrinologista, contribuo para a prevenção e tratamento de doenças com o objetivo de manter ou melhorar a qualidade “ao longo da vida”, realizando uma verdadeira medicina *antiaging*, ou seja, contribuindo para o envelhecimento saudável, o que me faz sentir extremamente realizada do ponto de vista profissional.

Inês Sapinho Médica Endocrinologista

Sócia efetiva da Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde

## Que objetivos tem este Claramente na Complexidade?

É um projeto de Literacia em Saúde da Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde (SPLS), que combinará diferentes meios de divulgação digitais, impressos, orais, para melhorar o nível de literacia em saúde do cidadão através de explicações sucintas feitas por profissionais das áreas da saúde, de forma assertiva, clara e positiva, sobre os vários termos técnicos em saúde, o conteúdo e as competências das múltiplas profissões nas áreas da saúde.

Trata-se de abrir um pouco o véu das competências que estão por detrás dos profissionais de saúde, as suas funções, trabalho dedicado e persistente para melhorar a saúde das pessoas e proporcionar mais qualidade de vida e bem-estar. É um investimento para proporcionar melhor compreensão por parte do público, que tantas vezes não tem ideia dos “mundos” que estão por detrás de cada profissão da saúde como: médico, enfermeiro, terapeuta, psicólogo, farmacêutico, médico dentista, higienista oral, técnico de diagnóstico e terapêutica, assistente social, e todas as especialidades que cada uma destas profissões tem, e que nos cruzamos durante a nossa vida. Convidaremos um profissional diferente em cada número, que, através de um conjunto reduzido de perguntas, partilhará, numa linguagem simples e acessível a todo o cidadão, a sua função, os objetivos da sua atividade, os avanços na ciência e também as suas ambições e desafios.

Mais do que uma entrevista sobre o próprio é a partilha, com linguagem assertiva, clara e positiva de mais conhecimento às pessoas, às comunidades, às organizações, á sociedade. Os temas poderão ser propostos pelo cidadão, porque é ele, em primeiro lugar que, ao ver esclarecida a sua dúvida, consegue aumentar as suas competências, e por isso, mais conhecimento, mais capacidades e atitudes, reforçando os seus atributos pessoais positivos. **Queremos um cidadão com maior grau de literacia em saúde. Parece-nos que temos de começar também por isto.**

Faremos uma monitorização junto do cidadão, para ver o que ainda temos de melhorar. **Vamos a isto. Cristina Vaz de Almeida, Presidente da Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde (SPLS)**

[www.splsportugal.pt](http://www.splsportugal.pt) [splsportugal@gmail.com](mailto:splsportugal@gmail.com)