

Perfil ecocardiográfico em atletas jovens

Echocardiographic profile in young athletes

Laurinda Abreu^{1*}, Filipe Patrício^{1,2}, Alexandre Pereira^{1,2}

¹Instituto Politécnico de Castelo Branco, Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias, Castelo-Branco, Portugal

²Centro Hospitalar Universitário Cova da Beira, Covilhã, Portugal

Autor para correspondência: Laurinda Abreu, Rua Cidade do Paris número 20 2º Direito 2735-460 Agualva-Cacém, Portugal

*✉ laurindaabreu96@gmail.com

Resumo

Introdução: O exercício físico leva a alterações ao nível das câmaras cardíacas, conhecidas como “coração de atleta” de modo a garantir um melhor desempenho do organismo. Dependendo do tipo de desporto (dinâmico e estático) e da intensidade, assim são as modificações no sistema cardíaco. Estas alterações são benignas, no entanto podem sobrepôr as alterações fenotípicas de patologias cardíacas. É importante uma avaliação adequada para uma melhor classificação destas modificações. **Objetivos:** Avaliar quais as modificações presentes no coração de jovens atletas do clube Sport Benfica e Castelo Branco, através do ecocardiograma e comparar com grupos de jovens não atletas. **Material e Métodos:** Trata-se de estudo observacional transversal, amostragem não probabilística por conveniência, foram realizados exames ecocardiográficos em 38 indivíduos jovens, 19 atletas e 19 não atletas, idade compreendida entre 18 a 26 anos. **Resultados:** As médias do diâmetro e do volume da aurícula esquerda foram superiores em valores absolutos e indexados a área de superfície corporal em atletas, comparados com o grupo não atletas. As médias do septo interventricular e da parede posterior foram superiores comparativamente ao grupo de controlo. Relativamente ao diâmetro interno, da massa e volume do ventrículo esquerdo, verificaram médias superiores nos jovens atletas. O padrão geométrico do ventrículo esquerdo em atletas foi maioritariamente hipertrofia excêntrica do ventrículo esquerdo e nos jovens não atletas foi maioritariamente padrão geométrico normal. **Conclusões:** Com este estudo concluiu que existem diferenças nos parâmetros ecocardiográficos avaliados nos dois grupos. Estas modificações foram consideradas fisiológicas e resultantes da adaptação ao exercício físico.

Palavras-chave: Atletas; Jovens atletas; Exercício físico; Ecocardiograma; Coração de atletas. | *Athletes; Young athletes; Physical exercise; Echocardiogram; Athletes' hearts.*

Influência do consumo adicional de sal na qualidade do sono

Influence of additional salt intake on sleep quality

Maria Luísa Gomes^{1*}, Mónica Freitas^{1,2}, Tiago Jacinto¹

¹Instituto Politécnico do Porto, Escola Superior de Saúde, Porto, Portugal

²Centro Hospitalar e Universitário do Porto, Porto, Portugal

Autor para correspondência: Maria Luísa Gomes; Rua de S. Simão Nº59, 4480-253, Junqueira – Vila do Conde

*✉ mluisacgomes@gmail.com

Resumo

Introdução: O sono é um estado neurológico complexo controlado pelo relógio circadiano, homeostase sono-vigília e comportamento voluntário, cuja função principal é proporcionar descanso e restaurar os níveis de energia do corpo. Evidências mostram que o sono influencia as escolhas alimentares, contudo pouco se sabe sobre o impacto da dieta e dos nutrientes no sono. Relativamente ao sal, este encontra-se associado à maior dificuldade na manutenção do sono e a sua maior ingestão está relacionada com os sintomas associados à má qualidade do sono. **Objetivo:** Avaliar se o consumo adicional de sal ao jantar tem influência na qualidade do sono. **Material e Métodos:** Os participantes realizaram um estudo experimental longitudinal dividido em duas fases: de controlo em que consumiram a quantidade de sal habitual

e de intervenção em que consumiram ao jantar uma quantidade de sal adicional, correspondente a 0,05g/kg do peso corporal. No último dia de cada fase, foi aplicado o índice de qualidade do sono de Pittsburgh na versão portuguesa (PSQI-PT) para avaliação da qualidade do sono. **Resultados:** Foi constatada uma diferença estatisticamente significativa na pontuação total do PSQI-PT ($p=0.039$) entre as duas fases, contudo não foram obtidas diferenças estatisticamente significativas nas variáveis correspondentes às suas questões individuais. **Conclusões:** Verificou-se uma diminuição na qualidade do sono na amostra deste estudo após a ingestão da quantidade adicional de sal, contudo não é possível deduzir estes dados para a população no geral, uma vez que a dimensão da amostra é pequena e tem limitações, vieses e fatores externos associados.

Palavras-chave: Sal; qualidade do sono; índice de qualidade do sono de Pittsburgh (PSQI). | *Salt; sleep quality; Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).*

Avaliação da anastomose de Martin-Gruber na população académica da ESALD

Evaluation of Martin-Gruber anastomosis in ESALD academic population

Telma Carvalho^{1*}, Nuno Vivente^{1,2}, Alexandre Pereira^{1,2}

¹Instituto Politécnico de Castelo-Branco, Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias, Castelo Branco, Portugal

²Centro Hospitalar Universitário Cova da Beira, Covilhã, Portugal

Autor para correspondência: Telma Carvalho, "Casa Simões" Franqueada de Baixo 8100-302 Loulé

*✉ telmacarvalh@hotmail.com

Resumo

Introdução: A anastomose de Martin-Gruber (AMG) é uma inervação anómala não patológica, onde fibras nervosas motoras do nervo mediano cruzam para o nervo cubital, inervando de forma distinta músculos que por norma são da dependência do nervo cubital, sendo estes músculos o curto abdutor do 5º dedo (AMG tipo I), primeiro interósseo dorsal (AMG tipo II) e músculos tenares (AMG tipo III). **Objetivos:** Com recurso aos estudos de condução nervosa, avaliar a presença da anastomose de Martin-Gruber na população académica da Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias (ESALD) e comparar os resultados com outros estudos já realizados. **Material e Métodos:** Estudo observacional transversal em que foram estudados 33 voluntários (66 antebraços), dos quais 18,2% eram do género masculino e 81,8% do género feminino, com idades compreendidas entre 18 e 24 anos, sendo a sua média 20,79 anos ($\pm 1,816$). **Resultados:** Verificou-se a presença da AMG em 3 antebraços, sendo que em 2 deles estava presente a AMG tipo II, ocorrendo no mesmo indivíduo, e em 1 antebraço a AMG tipo III. **Conclusões:** Verificou-se a presença da AMG em 6,06% da amostra estudada. A presença deste achado na amostra estudada demonstra a importância da consciencialização da possível presença da AMG na população, e do conhecimento das características eletrofisiológicas necessárias à sua correta identificação, tendo como finalidade uma correta interpretação de resultados por parte dos neurofisiologistas.

Palavras-chave: Estudos de condução nervosa; inervações anómalas; anastomose de Martin-Gruber; nervo mediano; nervo cubital. | *Nerve conduction studies; anomalous innervations; Martin-Gruber anastomosis; median nerve; ulnar nerve.*