

1º curso de Pós-graduação em
GERIATRIA CLÍNICA
DA SOCIEDADE PORTUGUESA
DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA



Coordenadores

Profs. Drs. Ovídio Costa, Manuel Carrageta e Agostinho Monteiro

04 | Dezembro | 2020

| Artigos escolhidos |

World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour

<https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/54/24/1451.full.pdf>

Comentário do Professor Agostinho Monteiro: As novas Guidelines são uma actualização das publicadas em 2010 e apresentam indicações específicas para diferentes grupos incluindo recomendações para o grupo com mais de 65 anos, chamando a atenção para os diferentes tipos de actividade física a implementar. A prática da actividade física envolve muitos factores, intervenientes e decisores e tem de fazer parte de uma estratégia nacional que estimule a motivação, ultrapasse as desigualdades e crie todas as condições socioeconómicas, ambientais e logísticas para que possa ser de facto uma realidade.

Never too old to benefit from lipid-lowering treatment

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)32333-3](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)32333-3)

Comentário do Professor Agostinho Monteiro: O artigo da Lancet e o editorial que o acompanha abordam um problema muito importante na prática clínica: há benefício em baixar o colesterol LDL nos indivíduos com entre os 70-100 anos de idade? Este artigo revela que o colesterol LDL elevado neste grupo etário é factor de risco mais importante que nos grupos etários mais jovens para doença cardiovascular aterosclerótica, particularmente enfarte do miocárdio. Estes dados suportam assim o conceito de que, mesmo neste grupo etário, o uso de estatinas deve ser utilizado.

**Elevated LDL cholesterol and increased risk of myocardial infarction
and atherosclerotic cardiovascular disease in individuals aged 70–100 years:
a contemporary primary prevention cohort**

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)32233-9](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)32233-9)



| EM DESTAQUE | **Evaluating generalized back pain**

https://www.youtube.com/watch?v=mllu4p_A1zg

In this Medmastery video, we will discuss what to do with patients presenting with generalized low back pain—pain predominantly centered in the back that doesn't fit the classic pattern of radiculopathy or neurogenic claudication.



| CONTACTOS |

Telefones: 21 358 43 80 | 91 849 44 68 e-mail: geral@spgg.com.pt