

Setúbal- guia de saúde

câmara municipal de setúbal

Outono, leve e saudável

Setúbal, atividades físicas na natureza
Bullying no trabalho | Racionalização dos antibióticos

sumário

4

Será que tenho diabetes?

6

Falta de ar na gravidez

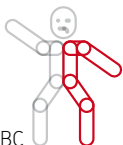
8

Bullying no trabalho



5

O ABC do AVC



7

Sarampo e vacinação



Setúbal, Outono + Saudável

10. Setúbal, praias o ano inteiro
12. A atividade física em Setúbal

10

Cuidados paliativos?

14

4.º Congresso Nacional de Urgência

16



17

Racionalização dos antibióticos

18

Conversando com...
Manuela Martins Sousa

19

Do mercado à sua mesa
batata doce e queijo fresco



SOS SAÚDE

LINHAS DE EMERGÊNCIA

Número Europeu de Emergência

112

SNS 24

808 24 24 24

INEM – Centro de Informação Antivenenos (Intoxicações)

808 250 143

TELEFONES ÚTEIS

Centro Hospitalar de Setúbal – Hospital de S. Bernardo
265 549 000

Hospital Ortopédico do Outão
265 549 000

Hospital da Luz
265 509 200

Agrupamento de Centros de Saúde Arrábida
265 420 290

Unidade de Cuidados Continuados Integrados
265 420 290

LINHAS DE APOIO

Linha do medicamento
800 222 444

SOS Grávida
808 20 11 39

SOS Criança
800 20 26 51

Setúbal
guia de
saúde

SETÚBAL GUIA DE SAÚDE – OUTONO 2018 – ANO 6 – n.º 15

FICHA TÉCNICA | Edição Câmara Municipal de Setúbal – Gabinete de Saúde e Serviço Municipal de Comunicação e Imagem **Coordenação Geral** Sérgio Mateus, Elisa Pedradas, Carla Roberto e Susana Alonso (CMS) **Coordenação de Edição** Elisa Pedradas (CMS) **Textos:** Ana Catarina Emídio (CHS); António Eliseu (CHS); Filipa Sofia C. Silva (CHS); Ramón Ruano (USP Arrábida-ACES Arrábida); Teresa Espassandim (OPP); Raquel Proença (CMS); Helena Murta (CHS/ESS-IPS); Equipa Comunitária de Suporte em Cuidados Paliativos (ACES Arrábida); Susana Neves Marques (CHS); Mafalda Figueira (CHS); Manuela Martins Sousa (CMS); Tiago Morim (HLS). **Revisão** Carla Roberto e Susana Alonso (CMS) **Projeto gráfico e paginação** Rita Firmino Pereira e António Cunha (CMS) **Fotografia** José Luís Costa e Rita Firmino Pereira (CMS); Created by Teksomolika - Freepik.com **Impressão** PROS Limitada, Lda. **Tiragem** 5000 exemplares **Depósito Legal** 428331/17 **ISSN** 1646-9585 **Distribuição gratuita**

CHS- Centro Hospitalar de Setúbal / USP Arrábida ACES ARRÁBIDA – Unidade de Saúde Pública Arrábida Agrupamento dos Centros de Saúde Arrábida / OPP – Ordem dos Psicólogos Portugueses / ESS-IPS- Escola Superior de Saúde- Instituto Politécnico de Setúbal / CMS- Câmara Municipal de Setúbal / HLS – Hospital da Luz Setúbal.

editorial

Tempo

A edição de Outono surge, habitualmente, assente na tónica do regresso ao trabalho, aos ritmos frenéticos, às inúmeras exigências do dia-a-dia e a alguma melancolia associada às recordações dos momentos vividos durante o Verão.

Para esta edição, e enquanto escrevia este texto, havia uma palavra que insistia em não me abandonar... e a palavra é tempo.

Por isso, desejo que possa ter tempo para usufruir desta edição da primeira à última página, tempo para descobrir os encantos do nosso Concelho no outono (e há muitos), e tempo para si e para os outros, não adiando tudo aquilo que é verdadeiramente importante e que acha que apenas fará quando for mais velho e tiver mais tempo.

Dê também algum do seu tempo aos mais velhos e reserve tempo para “ouvir” o seu organismo e estar atento aos sinais e sintomas, sendo um verdadeiro interveniente na promoção da sua saúde. Não permita que a falta de tempo lhe roube tempo de vida, guarde algum tempo para valorizar a dedicação dos profissionais de saúde (Centro Hospitalar de Setúbal) que deram de si e com

uma imensa dedicação cuidam dos seus pacientes e organizam em Setúbal o 4º Congresso Nacional de Urgência, enaltecendo uma vez mais a cidade, os seus profissionais e as suas gentes. Por isso, aqui deixo o nosso agradecimento por aliarem o cuidar ao conhecimento científico e à valorização do concelho. Reserve tempo para conhecer quem cuida dos trabalhadores do município e para saborear os produtos que elegemos para si.

Independentemente do formato selecionado, impresso ou digital, arranje tempo para conhecer o Guia de Saúde – edição outono 2018.

Sinta, Viva, Saboreie Setúbal.

H.ª Dorcas Henri

Edição:



Patrocinador:



Parceiros nesta edição:



será que tenho diabetes?



A Diabetes *mellitus* (DM) é um problema de Saúde Pública que resulta, muitas vezes, da forma como as pessoas vivem e dos hábitos que têm. A incidência de DM tem aumentado em todo o Mundo. É uma doença crónica em que existe excesso de açúcar no sangue (glicemia). Pode afetar qualquer pessoa e ocorre quando o pâncreas não é capaz de produzir insulina ou quando esta não atua de forma eficaz.

Existem vários tipos de Diabetes; o **TIPO 1** surge normalmente em indivíduos mais jovens e caracteriza-se pela produção inapropriada de insulina pelo pâncreas e há necessidade de administração de insulina desde o início. O **TIPO 2**, mais frequente, surge geralmente em adultos e associa-se à presença de outros fatores de risco cardiovasculares (obesidade, hipertensão arterial, colesterol elevado e sedentarismo). A diabetes gestacional surge na gravidez. Podem apresentar sintomas resultantes da descompensação aguda da Diabetes como sede intensa, perda de peso inexplicada ou aumento da fome, ou apresentar sintomas resultantes do atingimento de diferentes órgãos, como visão turva, irritabilidade, sensação de dormência

nas mãos/pés, infeções frequentes, dificuldade na cicatrização de feridas e fadiga extrema inexplicada. Na maioria dos casos estes sintomas não estão presentes – especialmente no tipo 2. Estes doentes podem viver durante meses ou anos sem saberem que têm DM, sendo o diagnóstico, muitas vezes, efetuado através de análises de rotina ou realizadas por outro motivo.

Existem **fatores de risco** que devem alertar para necessidade de rastrear a DM: **hipertensão arterial, obesidade, sedentarismo, tabagismo, doenças do pâncreas, doenças endócrinas, história familiar e recém-nascido com peso superior a 4kg.**

Se o diagnóstico e tratamento não for feito atempadamente, a DM pode ter consequências em qualquer órgão ou sistema (cegueira, perda da sensibilidade nas extremidades e amputação, falência renal, acidente vascular cerebral, enfarte agudo do miocárdio). O rastreio é fundamental para que as pessoas beneficiem de um diagnóstico precoce e tratamento adequado de forma a prevenir complicações.

O ABC do AVC

O Acidente Vascular Cerebral caracteriza-se por défices neurológicos atribuídos a uma alteração vascular do Sistema Nervoso Central.

Existem 3 tipos principais de AVC: o Isquémico, Hemorrágico e o Acidente Isquémico Transitório (AIT).

O AVC isquémico ocorre quando a circulação sanguínea é interrompida ou reduzida, geralmente devido à obstrução de um vaso sanguíneo por um trombo.

O AVC hemorrágico ocorre quando um vaso sanguíneo sofre uma rutura. A causa mais frequente é a hipertensão arterial não controlada, podendo também estar associado a aneurismas e malformações vasculares.

O AIT é causado pela presença de um trombo que origina uma oclusão temporária.

Cerca de 80% dos AVC são de origem isquémica e 20% de origem hemorrágica. O AVC é uma importante causa de incapacidade e morte em todo o Mundo. É uma emergência médica pois em apenas minutos as células cerebrais privadas de oxigénio e nutrientes começam a morrer. O tratamento imediato é crucial, para que possam ser tomadas medidas que diminuam o dano causado e as potenciais complicações do AVC. Se apresentar algum dos sinais de alarme deve dirigir-se rapidamente ao Serviço de Urgência ou ligar o 112!!!



SINAIS DE ALARME: OS 5 F's:

Face: a face assimétrica, com um “canto da boca” ou uma das pálpebras descaídas.

Força: perder subitamente a força no braço ou na perna (do mesmo lado do corpo) ou falta de equilíbrio.

Fala: fala estranha ou incompreensível e o discurso sem sentido. Com frequência, a pessoa parece não compreender o que se lhe diz.

Falta de visão: perda súbita de visão (de um ou de ambos os olhos), ou visão dupla.

Forte dor de cabeça: dor de cabeça súbita e muito intensa, diferente do padrão habitual e sem causa aparente.

Se apresentar algum destes sintomas, ligue imediatamente 112.

falta de ar na gravidez

A SENSÇÃO DE FALTA DE AR PODE SER MINIMIZADA SE A GRÁVIDA:

- Permanecer sentada com as costas direitas e os ombros para trás, dando mais espaço para os pulmões se expandirem.
- Não permanecer demasiado tempo em pé.
- Praticar uma atividade física ligeira (caminhada, natação).
- Não fazer esforço físico intenso.
- Ao longo do dia fazer pausas frequentes para recuperar energia!

A falta de ar é comum durante a gravidez. 60 a 70% das mulheres têm sensação de falta de ar desde o 1º ou 2º trimestres de gravidez, com aumento no 2º trimestre e estabilização no 3º trimestre. A falta de ar relaciona-se habitualmente com a própria gravidez e denomina-se “dispneia fisiológica”. Menos comumente tem subjacente uma doença cardíaca ou pulmonar previamente conhecida (por exemplo asma) ou uma doença que surge de novo (como a embolia pulmonar ou a miocardiopatia periparto). Durante a gravidez existem alterações na mulher grávida que por si só justificam a falta de ar. Para que o sangue da mulher grávida seja suficiente para chegar a todos os órgãos da mãe e do bebé, o volume total de sangue na mulher aumenta 40 a 50% face ao volume habitual e o débito cardíaco (sangue que sai do coração de cada vez que o coração contrai) também aumenta 30 a 50% face ao normal. Durante a gravidez e à medida que o bebé cresce dentro do útero materno, o diafragma eleva-se cerca de 4 cm acima da sua posição habitual e ocorre compressão dos pulmões da mãe. Uma das hormonas produzidas durante a gravidez, a progesterona, vai estimular a respiração da mulher grávida, tornando-se mais rápida. Constitui motivo de preocupação a sensação de falta de ar que se acompanha por tosse, farfalheira, dor torácica ou febre, ou a falta de ar que surge no 3º trimestre de gravidez. Nestes casos a grávida deve ser avaliada pelo seu médico assistente.

sarampo e vacinação

A Organização Mundial da Saúde, vem alertando desde 2017, para o agravamento da situação do sarampo na Europa. A ocorrência de surtos de sarampo em alguns países europeus, devido a existência de comunidades não vacinadas, coloca Portugal em elevado risco. A vacinação é a principal medida de prevenção contra esta doença e é gratuita. O Programa Nacional de Vacinação recomenda a vacinação em duas doses, aos 12 meses e aos 5 anos de idade. O sarampo é uma das infeções mais contagiosas e transmite-se de pessoa-a-pessoa por via aérea, através de gotículas ou aerossóis de pessoas infetadas. Habitualmente a doença é benigna mas, em alguns casos, pode ser grave ou levar a morte. A doença manifesta-se inicialmente por febre e mal-estar, seguido de rinite, corrimento nasal, conjuntivite e tosse, de seguida e nalgumas situações podem surgir uns pontos brancos no interior da bochecha, cerca de 1-2 dias antes do aparecimento da erupção cutânea característica da doença. Se estes sintomas surgirem, deve ser contactada a Linha Saúde 24 (808 24 24 24). O contágio pode ocorrer desde 4 dias antes e até 4 dias após o início da erupção cutânea. O doente infetado, deve restringir os contactos sociais para evitar o contágio de outras pessoas, até 4 dias após o início da erupção cutânea. Os adultos com 18 ou mais anos de idade, nascidos depois de 1970 devem receber uma dose de vacina para proteção,

os nascidos antes de 1970 não precisam nenhuma dose, já que de acordo com o Inquérito serológico Nacional realizado em 2015/2016, cerca do 99% da população nascida antes de 1970 tem proteção contra o sarampo. Em Portugal, a cobertura vacinal em relação ao sarampo é muito alta (98% para a primeira dose e 95% para a segunda dose) por esta razão e também pela imunidade de grupo, a probabilidade de propagação do vírus é muito reduzida.



Bibliografia

1. Norma DGS nº004/2017 de 12/04/2017 atualizada em 16/03/2018
2. Orientação da DGS nº006/2017 de 19/04/2017.



Bullying no trabalho

Cada vez mais, as condições de vida e o bem-estar no trabalho não são influenciados apenas pela segurança e pela saúde nos locais de trabalho, consideradas apenas na sua dimensão mais física, mas também pela saúde psicológica, por fatores psicossociais. De acordo com a OMS, um local de trabalho saudável é aquele em que todos os membros da organização (empregadores, gestores e colaboradores) cooperam com vista à melhoria contínua dos processos de proteção e promoção da saúde, da segurança e do bem-estar. Geralmente, ter um emprego é melhor para a saúde psicológica do que estar desempregado. No entanto, alguns fatores laborais também podem ter um efeito negativo na saúde (física e psicológica) e no bem-estar. O mundo do trabalho continua a sofrer alterações profun-

das, nomeadamente, socioeconómicas, o aumento do desemprego, o aumento da incerteza e da instabilidade laboral, os contratos precários, o aumento da carga e do ritmo de trabalho, a insegurança causada pela imprevisibilidade das mudanças e reestruturações nas empresas/instituições, entre outros, que estão associadas ao aumento dos riscos psicossociais com um forte impacto na saúde global dos colaboradores das diferentes organizações.

De entre os riscos psicossociais com maior impacto na saúde estão um ambiente laboral de conflito, a violência ou o assédio moral. Este é, também, muitas vezes designado por mobbing ou por bullying no trabalho sendo definido na lei n.º7/2009 como “o comportamento indesejado, nomeadamente o baseado em fator de descri-

minação, praticado aquando do acesso ao emprego ou no próprio emprego, trabalho ou formação profissional, com o objetivo ou o efeito de perturbar ou constranger a pessoa, afetar a sua dignidade, ou de lhe criar um ambiente intimidativo, hostil, degradante, humilhante ou desestabilizador”. Qualquer pessoa pode ser vítima de assédio moral no trabalho, sendo que este pode resultar de uma escalada de um conflito interpessoal ou aquele em que a vítima se encontra acidentalmente numa situação que a expõe à violência do agressor. Organizações que têm uma cultura que não sanciona os comportamentos de hostilidade e de intimidação, a insegurança no emprego, relações insatisfatórias entre os trabalhadores e as chefias ou entre colegas, exigências de trabalho excessivas, mudanças súbitas e conflitos no desempenho de funções são fatores que

potenciam a probabilidade de assédio moral, podendo ser agravados por fatores individuais e pontuais, como a intolerância, a discriminação e o abuso de álcool ou outras substâncias. O assédio moral tem consequências graves para a vítima, podendo estas manifestar-se por sintomas físicos e psicológicos, como por exemplo stress, baixa autoestima, responsabilização excessiva e culpabilização, perturbações do sono, depressão e problemas digestivos, entre outros. A prevenção deste e de outros riscos psicossociais é fundamental para a construção de um local de trabalho saudável e inicia com a sensibilização e o envolvimento de toda a organização na avaliação destes riscos e consequente desenho e implementação de programas custo-efectivos promotores de saúde psicológica no trabalho, por profissionais especializados como os Psicólogos.

Comportamentos sugestivos de assédio moral no trabalho

O comportamento assediador pressupõe:

- **Repetição sistemática;**
- **Intencionalidade (forçar o outro a despedir-se unilateralmente);**
- **Direccionalidade (é escolhida uma pessoa a quem é dirigido o comportamento assediador);**
- **Temporalidade (durante o tempo de trabalho, por dias e meses);**
- **Degradação deliberada das condições de trabalho.**

Pode assumir forma de:

- **ataques verbais diretos**
- **emissão de críticas à frente de colegas**
- **desvalorização do trabalho**
- **exposição a situações humilhantes e constrangedoras**
- **imposição de horários incompatíveis com a vida pessoal do trabalhador**
- **isolamento social**
- **privação da hora de almoço**

- **não fornecimento de material para a execução das tarefas**
- **impedimento do acesso a informação que afecta o desempenho profissional**
- **solicitação sistemática do desempenho de tarefas que, claramente, não são do âmbito da descrição da sua função**
- **perseguição**
- **circulação de boatos**
- **assédio sexual ou comentários sexuais insultuosos**
- **comportamentos físicos abusivos ou ameaças de violência**
- **atribuição de tarefas com objetivos e/ou prazos de entrega irrealistas ou impossíveis de atingir;**
- **não atribuição de quaisquer tarefas, ficando completamente sem trabalho**
- **e-mails ou outras tentativas de contacto são ignoradas**
- **...**

UM ATO ISOLADO DE HUMILHAÇÃO NÃO CONSTITUI ASSÉDIO MORAL!

Setúbal, praias o ano inteiro



Sol durante quase todo o ano e uma costa banhada pelo rio Sado fazem de Setúbal o local certo para quem gosta de sol e de mar. Há uma grande oferta de praias com características diferentes e adequadas para todos os gostos – qualidade e acessibilidade. É o caso da praia da Figueirinha, com acessos para pessoas com mobilidade reduzida, e que recebe todos os anos a bandeira azul da Europa, um galardão que comprova as suas excelentes condições.

Os atrativos das praias são muito mais que banhos de sol: relaxamos e dormimos melhor, exercitamos as articulações e os músculos, respiramos o ar fresco do mar e da serra. Melhore o funcionamento do organismo, enquanto se diverte.

Ao longo de todo o ano, a praia torna-se no sítio ideal para passear, ler um livro, praticar desporto ou simplesmente contemplar a natureza. Quer prefira perder-se nos trilhos do Parque Natural da Arrábida ou correr junto do rio Sado, os cenários para praticar várias modalidades ao ar livre são aliciantes. Há também outras formas de explorar a praia e a serra durante a meia-estação, quer seja de bicicleta, parapente ou escalando os vários recantos próprios para desportistas experientes.



EIS CINCO SUGESTÕES PARA APROVEITAR A PRAIA NA MEIA-ESTAÇÃO:

DAR LARGAS AO PRAZER DE ANDAR

Haverá melhor refúgio de outono? Uma caminhada pelas praias da Arrábida é um bom programa em qualquer época



do ano e na época baixa tem a vantagem de ter a praia praticamente só para si, por isso traga uma camisola, e “mate saudades” de sentir a areia nos pés.

PIQUENICAR

A praia é o destino ideal para levar a família, estender a toalha e tirar o farnel da cesta. Os piqueniques são sempre bem-vindos, em qualquer altura do ano, e são uma ótima desculpa para sair de casa. Não se esqueça de deixar o lixo no LIXO. Sabia que 10 a 20 milhões de plástico acabam no mar todos os anos, e que isso representa mais de 70 por cento dos resíduos encontrados no mar?

BRINCADEIRAS

Para os mais pequenos existem outros desafios: castelos ou desenhos na areia, caça ao tesouro, futebol, caça às pedras e conchas, etc. Pode também ser a época ideal para aprender a lançar um papagaio! A imaginação é mesmo o limite!

APANHAR LIXO COM AS CRIANÇAS

Sacos, calçado resistente e luvas postas. Com recurso a um cronómetro, o objetivo pode ser apanhar o máximo de lixo em meia hora, enquanto ajuda a manter a praia limpa. E porque não aproveitar o lado mais criativo, e fazer esculturas com as peças encontradas?

AVENTURAS RADICAIS

Para os mais aventureiros, a praia pode sempre ser o ponto de partida para passeios de bicicleta, escalada, mergulho, passeios de barco, SUP, canoagem, vela, etc.



A atividade física em Setúbal

As férias já acabaram e os dias de praia também, mas o nosso lindo Concelho continua de braços abertos a si e ao belo tempo de Outono que está aí “à porta”. Temos o Concelho ideal, para praticar atividade física (AF). Entre a serra e o rio e os belos espaços verdes, a utilização do espaço público pode e deve ser usada em prol da sua saúde e bem-estar. Afinal o Concelho também é seu e pode ser usado a seu favor.

O ideal será praticar AF que promova o **fortalecimento** dos seus músculos, treine a sua **agilidade, flexibilidade, equilíbrio** e capacidade cardiopulmonar. Também é importante, de dia para dia, **ir aumentando o grau de dificuldade** da AF que praticar.

DICAS:

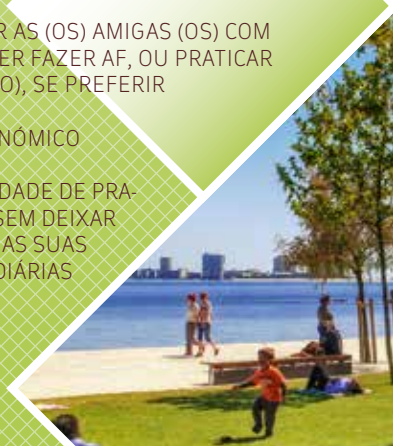
- Tente realizar AF em zonas com menos carros. Prefira espaços verdes ou a zona ribeirinha.
- Use roupa leve e arejada e ténis com bom suporte do tornozelo e sola com “caixa de ar”. Use sempre protetor solar e boné. Leve sempre uma garrafa de água. Aproveite-a para fazer exercícios de fortalecimento aos membros superiores.
- Estacione longe da sua casa, trabalho ou supermercado, assim poderá caminhar sem “retirar” tempo do seu dia-a-dia.
- Se conseguir vá para o trabalho ou às compras de bicicleta, o corpo agradece, o ambiente e a sua carteira também (não se esqueça do capacete).
- Utilize as escadas em vez do elevador. Fortalece as pernas e glúteos e se o

fizer mais rápido, melhora a sua capacidade aeróbia.

- Utilize os bancos de jardim para fortalecer as suas pernas abdominais e tronco. Como? Sente-se e levante-se várias vezes. Não se encoste às costas do banco e tente manter o tronco direito ou encoste-se e afaste-se, várias vezes.
- Caminhe em vários tipos de pisos e declives. Ande descalço na areia seca e/ou molhada ou com água pelos tornozelos ou joelhos.
- Trabalhe a sua flexibilidade sentando-se no chão, na relva ou na areia da praia ou simplesmente deite-se e espreguice-se.

BENEFÍCIOS DE PRATICAR AF NA RUA

- AR PURO, COM UMA VISTA PRIVILEGIADA, À SUA ESCOLHA
- HORÁRIO FLEXÍVEL, ADEQUADO À SUA ROTINA
- ESCOLHER AS (OS) AMIGAS (OS) COM QUEM QUER FAZER AF, OU PRATICAR SOZINHA(O), SE PREFERIR
- MAIS ECONÓMICO
- POSSIBILIDADE DE PRATICAR AF SEM DEIXAR DE FAZER AS SUAS TAREFAS DIÁRIAS



Aproveite para relaxar a sua mente enquanto pratica AF ao ar livre. Concentre-se na sua respiração: inspire suavemente pelo nariz e deixe sair o ar livremente pelo nariz/boca. Concentre a sua atenção no cheiro do mar, da serra ou da relva acabada de cortar. Sinta a brisa na cara, observe as cores maravilhosas que a nossa terra tem: o azul do rio, o verde da serra ou do jardim. Aprecie o voo das gaivotas que passam por si, oiça o chilrear dos pássaros. Sinta os seus músculos a contraírem-se e relaxarem, a carícia da areia nos seus pés e a frescura da água nas suas pernas.

**Pense positivo.
São estes pequenos
e simples prazeres que fazem
da vida uma aventura fantástica!
Aproveite-a!
Saia de casa!
Sinta o nosso Concelho!**





cuidados paliativos?

SIM! A AFIRMAÇÃO DA VIDA COM DIGNIDADE

Quando falamos de “cuidados paliativos”, o pânico instala-se. As pessoas ficam assustadas porque não temos uma cultura de reflexão sobre a vida até à morte. São medos inerentes a todos, mas mais ainda quando não nos dedicamos a investir nos nossos processos formativos e de desenvolvimento pessoal. Temos medo de morrer e não da morte. O medo de morrer é inerente à condição humana, porque se pode morrer só, a sofrer, sem ser respeitado nas nossas vontades, etc. Por isso, quando refletimos sobre o morrer, temos que fazer como António Feio nos dizia *“A vida é curta demais para se acordar com arrependimentos...Ninguém disse que seria fácil...Vive, deixa viver e sê feliz.”*

Os Cuidados Paliativos são definidos como cuidados ativos, coordenados e globais, prestados por equipas específicas, a doentes em situação de sofrimento de-

corrente de doença incurável ou grave, em fase avançada e progressiva, assim como às suas famílias, com o principal objetivo de promover o seu bem-estar e a sua qualidade de vida, através da prevenção e alívio do sofrimento total. Quando falamos de sofrimento, nada de “tenha paciência a vida é mesmo assim”.

O sofrimento humano é uma condição universal, mas singular a cada um. Por isso, não poderemos nunca quantificar o sofrimento. Sofremos de formas diferentes, mas sofremos. A família será um elemento facilitador na abordagem do sofrimento do doente e, eventualmente, atenuar este, se a qualidade relacional intrínseca a uma dinâmica familiar assim o permitir. Assim, vamos fazendo, lado a lado, o caminho com cada doente usando intervenções intensificadoras da dignidade. É

A NOSSA INTERVENÇÃO
É FOCADA NO DOENTE,
MAS TAMBÉM EM VÁRIOS
ELEMENTOS DO SISTEMA
FAMILIAR, NO SENTIDO
DE AVALIARMOS
EXPECTATIVAS, O NÍVEL
DE **EXAUSTÃO FAMILIAR**,
OS **MEDOS**, AS **CULPAS**,
A COMUNICAÇÃO
INTRAFAMILIAR
E FACILITARMOS
AS **DESPEDIDAS**
E AS **ÚLTIMAS**
VONTADES DO DOENTE,
VALIDANDO,
MAS AJUDANDO
A **TRANSFORMAR**
O SOFRIMENTO
DE CADA
INTERVENIENTE,
ACRESCENTANDO
DIGNIDADE À VIDA.

nesse caminho que a fé e a ciência comunicam, mas não se misturam.

No Agrupamento dos Centros de Saúde Arrábida temos, neste momento, uma Equipa Comunitária de Suporte em Cuidados Paliativos. É coordenada pela especialista em Medicina Geral e Familiar Ana Cristina Fryxell e tem na sua constituição: duas médicas de Medicina Geral e Familiar - Lúcia Ramalheiro e Joana Alves, duas enfermeiras – Margarida Castro Ferreira e Carla Palmeirinha, Helena Salazar como psicóloga e uma técnica de serviço social – Catarina Amaro. Todos temos formação avançada ou intermédia em cuidados paliativos. No Centro Hospitalar de Setúbal, E.P.E. temos uma Equipa Intra Hospitalar de Suporte em Cuidados Paliativos e no Hospital N. Srª da Arrábida, em Azeitão, uma Unidade de Cuidados Paliativos da Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados.

Somos ainda poucos, mas acredito nesta construção. Acreditamos que a qualidade da mesma está já a permitir que muitas pessoas doentes e suas famílias beneficiem destes cuidados. Acreditamos que a conjugação de vontades, dos Cidadãos, dos Profissionais de Saúde e do Ministério da Saúde irá permitir levar os Cuidados Paliativos onde sejam precisos.

4.º congresso nacional de urgência

Nos dias 17 e 18 de novembro de 2018 vai decorrer em Setúbal, no Fórum Luísa Todi, o 4º Congresso Nacional da Urgência (CNU).

Este evento do Núcleo de Urgência e do Doente Agudo (NEUrgMI) da Sociedade Portuguesa de Medicina Interna (SPMI) é, este ano, organizado por uma comissão local composta por membros do Serviço de Medicina Interna do Centro Hospitalar de Setúbal.

O trabalho em urgência representa, para grande parte de nós, médicos internistas, 24 horas de dedicação semanal. É um trabalho muito exigente e com muitos problemas e desafios mas também gratificante quando conseguimos resolver a situação do utente que recorre ao Serviço de Urgência.

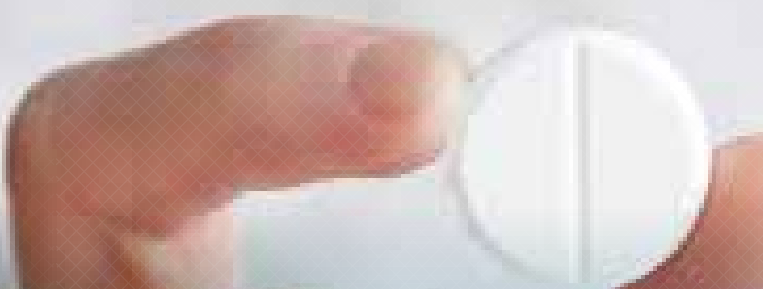
O CNU pretende ser um espaço de discussão e reflexão sobre a temática da Urgência, quer na sua vertente clínica, quer na sua vertente organizacional. Teremos, assim, apresentações dedicadas ao sistema nervoso, ao coração, à infeção, à patologia médica da grávida e às intoxicações e apresentações que irão discutir problemas organizacionais (a reduzida dimensão dos Serviços de Urgência, a escassez de recursos humanos, o insuficiente número de vagas de internamento, a insuficiente rede de Cuidados de

Saúde Primários). Essas apresentações serão realizadas por médicos de renome na área.

Não posso deixar de mencionar todos os restantes elementos do Serviço de Medicina Interna do CHS que constituem a Comissão Organizadora (Ermelinda Pedroso, Eugénio Nóbrega Dias, Beatriz Navarro, Sónia Serra, Paula Lopes, Bárbara Lobão, Pedro Carreira e Hugo Jorge Casimiro) e garantir que estamos a trabalhar com foco e motivação para que este 4ºCNU seja um sucesso e um motivo de orgulho também para a cidade e para a população de Setúbal.

Um agradecimento especial à Câmara Municipal de Setúbal, pela parceria na realização deste evento.





racionalização dos antibióticos

Do corpo humano fazem parte milhões de bactérias que são muito importantes para o seu normal funcionamento. Ao conjunto destas bactérias damos o nome de microbioma e dele fazem parte a flora intestinal e da pele.

Por vezes somos alvo de infeções causadas por bactérias ou vírus e, em alguns casos, serão necessários antibióticos para as tratar. A maioria das constipações comuns, por exemplo, são infeções virais e não carecem de tratamento com antibióticos, que não têm qualquer efeito sobre estes agentes.

Os antibióticos são medicamentos usados para combater infeções bacterianas e atuam não só sobre as bactérias que causam a infeção mas também sobre todo o nosso microbioma, destruindo-o e desregulando-o, causando efeitos secundários como a diarreia ou a sobre-infeção fúngica.

As bactérias possuem ferramentas que lhes permitem sobreviver no seu meio ambiente. Estas ferramentas podem ser transferidas entre diferentes bactérias,

permitindo que se tornem resistentes aos antibióticos. Desta forma, as bactérias mais fortes, selecionadas através da destruição das mais fracas aquando da toma de antibióticos, podem transmitir as suas ferramentas a outras potencialmente patogénicas. Neste caso, será muito mais difícil tratar a infeção pois estas bactérias já conseguem combater os efeitos do antibiótico continuando a causar danos ao organismo.

É muito importante que os antibióticos sejam usados apenas quando necessário, com indicação médica e de preferência após confirmação de infeção bacteriana, de forma a diminuir a seleção de bactérias resistentes e a evitar a sua propagação através da população. Se não tivermos este cuidado, corremos o risco de um dia não sermos capazes de tratar infeções causadas por bactérias multirresistentes e de que as mortes por infeções voltem a ser uma constante, tal como na era em que não existiam antibióticos.

conversando com...



MANUELA MARTINS SOUSA

Médica do Trabalho da Câmara Municipal de Setúbal desde Novembro 2014

HABILITAÇÕES

- › Licenciatura em Medicina pela Faculdade Ciências Médicas de Lisboa (1982)
- › Curso de Pós-Graduação em Saúde Pública na Escola Nacional de Saúde Pública (1987)
- › Curso de Pós-Graduação em Medicina do Trabalho na Escola Nacional de Saúde Pública (1991)
- › Médica Especialista em Medicina do Trabalho

A Medicina do Trabalho é uma especialidade médica que pretende avaliar a capacidade inicial de um indivíduo para uma determinada tarefa, prevenir o acidente de trabalho e a doença profissional e promover a saúde de uma forma geral; tem ainda a competência de adequar o trabalho à capacidade individual de cada trabalhador ao longo da sua vida laboral. Para tal, é necessário ter conhecimento da saúde geral do trabalhador, bem como dos problemas que podem decorrer da sua atividade/função no desempenho da sua vida laboral.

Concomitantemente, torna-se necessário levar a cabo um plano de visitas aos locais de trabalho de forma a completar o conhecimento das tarefas e das condições em que são realizadas, e haver assim uma correta e precisa avaliação

do impacto que podem ter na saúde do trabalhador.

Embora tenha carácter obrigatório definido pela Lei, foi muitas vezes relegada para segundo plano, quer pelas empresas como pelos próprios trabalhadores. No entanto, atualmente esta perspetiva tem vindo a ser alterada. Na realidade já existe a percepção de que a Medicina do Trabalho em conjunto com os responsáveis pela Higiene e Segurança no Trabalho e com a Enfermagem do Trabalho podem ter um importante papel no desenvolvimento de locais de trabalho mais seguros e adaptados.

Poderá assim conseguir-se um impacto positivo na saúde dos trabalhadores, promovendo maior bem-estar e satisfação no local de trabalho, atingindo maior produtividade com menor esforço.

do mercado à sua mesa



batata doce

Saiba que a batata doce:

- É uma das principais fontes de vitamina A de origem vegetal, só sendo superada pela cenoura, sendo esta riqueza vitamínica a responsável pela sua coloração roxa ou alaranjada.
- É também uma fonte importante de magnésio e vitaminas C e E, mas principalmente de fibra, o que a transforma na fonte de hidratos de carbono nutricionalmente mais interessante quando comparada com os seus “concorrentes diretos” – batata, arroz, massas.
- As suas qualidades nutricionais conferem-lhe um potencial anti-inflamatório e antioxidante muito significativo.

Para experimentar

- A sua imensa versatilidade permite inúmeras opções de confeção. No entanto, a melhor forma de preservar todo este património nutricional seria cozinhá-la a vapor.

VALOR NUTRICIONAL por 100g:

Valor energético 119 kcal

Proteína 1g

Lípidos 0g

Hidratos de carbono 28,3g

Fibra alimentar 2,7g

Fonte: Tabela de Composição de Alimentos,
Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, 2007



queijo fresco

Saiba que o queijo fresco de ovelha:

- É uma excecional fonte de proteína de Alto Valor Biológico, facilmente assimilável e utilizável pelo corpo humano, com proporções ideais de aminoácidos essenciais.
- Comparativamente com o de origem bovina, é mais rico em Cálcio, Fósforo e Vitamina D, tornando-o um alimento importante para a prevenção/tratamento da desmineralização óssea. Para além disso, consegue superar o queijo fresco de vaca em proteína, ácidos gordos essenciais, Ácido fólico, Vitamina C e Zinco.

Para experimentar

- É o alimento ideal para as mais variadas situações, seja ao pequeno almoço, como merenda ou mesmo misturado numa salada para os dias de verão. E porque não servir de sobremesa? Com fruta, canela ou até mesmo mel.

VALOR NUTRICIONAL por 100gr:

Valor energético 226 kcal

Proteína 12,2g

Lípidos 17,8g

Hidratos de carbono 4,3g

Fonte: www.fatsecret.pt



HOSPITAL DA LUZ

SETÚBAL

Em funcionamento 24 horas por dia, 365 dias por ano, o Atendimento Médico Permanente do Hospital da Luz Setúbal disponibiliza assistência médica geral a adultos e a crianças.

O corpo clínico do Atendimento Médico Permanente é composto por médicos de Clínica Geral e de Medicina Geral e Familiar, apoiados por médicos da especialidade de Medicina Interna, e por uma equipa de enfermagem e técnicos especializados. Quando considerado necessário e por chamada, recorre-se a médicos de outras especialidades.

O Atendimento Médico Permanente conta também com o apoio do Laboratório de Análises Clínicas e do Centro de Imagiologia.

MARCAÇÕES

☎ 265 509 200

📱 APP

🌐 hospitaldalu.pt

hospitaldalu.pt/setubal

Hospital da Luz Setúbal

Estrada Nacional 10, km 37 • 2900-722 Setúbal

E. geral.setubal@hospitaldalu.pt

REDE HOSPITAL DA LUZ

ÁGUEDA | AMADORA | AMARANTE | AVEIRO | CANICO
CANTANHEDE | COIMBRA | EVORA | FIGUEIRA DA FOZ
FUNCHAL | GUIMARÃES | LISBOA | ODIVELAS | OEIRAS
OIÁ | POMBAL | PORTO | PÓVOA DE VARZIM | SETÚBAL
VILA NOVA DE CERVEIRA | VILA NOVA DE GAIA | VILA REAL

LUZ SAÚDE