



Setúbal guia ^{de} saúde

câmara municipal de setúbal

Hobby aumenta a Saúde

Seja gestor da sua saúde | A importância da alimentação
Proteja-se com remédios naturais

sumário

4 Proteja-se com remédios naturais



Seja gestor da sua saúde

8 A importância do sono na criança



Hobbies e saúde mental – relação criativa **10**

12 Alimentação no Inverno

Escola – Selo Saudável

15 Mamografia



16 Cuidados redobrados com os lábios

17 Intoxicação por Monóxido de Carbono



Conversa com Nuno Costa

19 Do mercado à sua mesa

6

14

18

Setúbal
guia
de
saúde

SETÚBAL GUIA DE SAÚDE – INVERNO 2019 – ANO 7 – n.º 16

FICHA TÉCNICA | Edição Câmara Municipal de Setúbal – Departamento de Educação e Saúde | Gabinete de Saúde / Departamento de Comunicação e Imagem, Relações Públicas e Turismo | Divisão de Comunicação | **Coordenação Geral** Sérgio Mateus, Elisa Pedradas, Carla Roberto e Susana Alonso (CMS) | **Coordenação de Edição** Elisa Pedradas (CMS) | **Textos:** Mónica Dias Teixeira (ESSRS); Duarte Machado (Delegação Setúbal – CVP); Agrupamento dos Centros de Saúde da Arrábida – ACES Arrábida); Carla Trindade, Francisco Vaz, Rute Trigo (CHS); Vitor Sartóris (APDC); Tiago Morim (HLS); Celeste de Jesus Moreira Aldeias, Dina Teresa Mestre Fernandes (AE Lima de Freitas); Rui Leal (HLS); Inês Pinheiro (FCP); Carolina Palma (CHS); Nuno Miguel Rodrigues Costa (JFSS) e Vera Azevedo (CMS) | **Revisão** Carla Roberto e Susana Alonso (CMS) | **Projeto gráfico e paginação** Rita Firmino Pereira e António Cunha (CMS) | **Fotografia** José Luis Costa (CMS); Designed by Dragana_Gordic / Freepik | **Impressão** PROS Limitada, Lda. | **Tiragem** 5000 exemplares | **Depósito Legal** 428331/17 | **ISSN** 1646-9585 | **Distribuição gratuita**

ESSRS – Escola Superior de Saúde Ribeiro Sanches / Delegação Setúbal CVP - Cruz Vermelha Portuguesa) / USP Arrábida ACES ARRÁBIDA – Unidade de Saúde Pública Arrábida Agrupamento dos Centros de Saúde Arrábida / CHS – Centro Hospitalar de Setúbal / APDC – Associação de Psicologia e Desenvolvimento Comunitário / AE Lima de Freitas – Agrupamento de Escolas Lima de Freitas / HLS – Hospital da Luz Setúbal / FCP – Farmácia Cunha Pinheiro / JFSS – Junta de Freguesia de São Sebastião / CMS – Câmara Municipal de Setúbal.

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 Setúbal
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

editorial

No dia 10 de dezembro de 2018 comemoraram-se os 70 anos da Declaração Universal dos Direitos Humanos, marco fundamental que afirma o valor da dignidade humana e da universalidade dos princípios. Este tempo volvido, congratulamo-nos pela intemporalidade do documento, mas muito há ainda a fazer.

Na procura constante de partilhar informação para que as decisões de cada um sejam esclarecidas, fornecemos nesta edição do Guia de Saúde indicações sobre como utilizar produtos naturais para lidar com maleitas, reforçamos a importância que o sono poderá ter no comportamento da criança, mas, fundamentalmente, no seu processo de desenvolvimento.

Voltamos a associar o tempo, o comportamento, o espaço e a criatividade e relembramos que a escolha de um hobby tem repercussões no seu bem-estar e possibilita maior envolvimento e conhecimento do meio envolvente.

Com o frio a lembrar-nos que ainda estamos no Inverno, alertamos para os cuidados a ter, com particular incidência para os grupos mais vulneráveis, não só no que concerne aos cuidados



com o próprio, com a hidratação, mas também com as soluções de aquecimento.

Nesta edição damos início a um ciclo em que a rubrica “Conversando com...” dará a conhecer os Presidentes das Juntas de Freguesia do Concelho e de que forma têm promovido a saúde nos respetivos territórios. O percurso tem início na Junta de Freguesia de São Sebastião. Para finalizar, como de costume, alguma atenção dada a alimentos.

Para saber mais, lanço-lhe o desafio de percorrer estas páginas para que possa ser surpreendido.

H.ª Dorcas Herz

Edição:




Patrocinador:



Parceiros nesta edição:





Mónica Dias Teixeira, PhD em Medicina Preventiva e Saúde Pública
Subdiretora da Escola Superior de Saúde Ribeiro Sanches. Diretora do Curso de Licenciatura em Acupuntura da Escola Superior de Saúde Ribeiro Sanches. Diretora do Curso Técnico Superior Profissional de Suplementos Alimentares e Alimentação Biológica

Proteja-se com Remédios Naturais

Introdução

Existe uma enorme variedade de plantas que podem ser utilizadas com benefício para a saúde. A sua aplicação para fins terapêuticos e alimentares implica o conhecimento da sua forma, padrão energético, ação e mecanismos de toxicidade. Neste capítulo, será efetuada a referência às indicações e formas de aplicação de algumas plantas, suportada numa revisão de estudos científicos publicados.

Benefícios das Plantas em Situações de Frieiras

Ingredientes:

- 10 gr. de urtiga
- 10 gr. de malvas
- 10 gr. de alecrim
- 10 gr. de noqueira
- 1000 mL de água

Modo de Preparação:

Colocar a mistura num litro de água e ferver durante 5 minutos. Depois de coar,

adicione um pouco de água fria ou cubos de gelo, para que as extremidades dos membros afetados suportem a temperatura do preparado. As extremidades dos membros superiores ou inferiores devem permanecer imersas durante 10 minutos. De seguida seque bem.

Benefícios das Plantas na Prevenção de Constipações e Gripes

Ingredientes:

- 10 gr. de Equinácia
- 10 gr. de Chá Verde
- 1 Colher de café de Canela do Ceilão
- 500 mL de água
- Sumo de laranja acabada de espremer

Modo de Preparação:

Colocar a ferver meio litro de água, retirar e adicionar as plantas, deixando repousar durante 15 minutos. Depois de coar, adicione uma caneca de sumo de laranja, acabada de espremer, em metades iguais.

Nota: A Canela-do-Ceilão é extraída da planta *Cinnamomum zeylanicum*, sinónimo *C. Verum*, conhecida como “canela-verdadeira”. Alguns estudos têm demonstrado ainda o seu efeito ao nível da regulação dos níveis de açúcar no sangue. Este tipo de canela contém baixas concentrações de cumarina, contrariamente a outros tipos de canela comercializados (*Cinnamomum cassia*). A cumarina deve ser usada com cuidado quando combinada com anticoagulantes [eg. heparina, varfarina (Coumadin) e enoxaparina (Lovenox)].

Herpagófito

É utilizado pelas suas propriedades analgésicas e anti-inflamatórias, nas dores articulares, artroses, osteoartrites e na fibromialgia. Recorre-se às raízes desta planta por serem ricas em ácidos fenólicos, flavonoides, fitoesteróis (beta-sitosteróis) e glicósidos iridoides monoterpénicos (harpágido, harpagósido e procumbido). É já conhecida a ação dos harpagósidos, nomeadamente na inibição da PGE2 e da COX2, contudo, sem condicionar a função da COX1, do TNF – (fator de necrose tumoral) e as IL-1/IL-6, importantes mediadores da destruição da cartilagem.

Benefícios das Plantas na Estimulação do Sistema Imunitário e de Propriedades Anti-inflamatórias

Ingredientes:

- 1 Dente de alho (grande cortado ao meio)
- Sumo de 1 limão (pequeno)
- 1 Colher de sopa de Hibisco
- 500 mL de água
- 2 colheres de sobremesa de mel

Modo de Preparação:

Colocar a ferver meio litro de água, retirar e adicionar todos os ingredientes, deixando repousar durante 30 minutos. Depois de coar, beba ao longo do dia.

Nota: Este chá contribui ainda para o controlo da pressão arterial, ação termogénica e diurética. É rico em flavonoides, minerais (como magnésio, ferro e cálcio), fibras e vitamina C.



Seja gestor da sua saúde

Nasceu tarde o nosso Serviço Nacional de Saúde, no final da década de setenta, numa época de crise e baixo crescimento económico europeu, quando já estava implantado na maioria dos países da Europa Ocidental desde os gloriosos 30 anos de pujante desenvolvimento do pós II-Grande Guerra.

Foi, sem dúvida, a maior conquista da nossa jovem democracia e transformou profundamente a “saúde” dos portugueses, apesar de dispor de financiamento inferior à média dos países europeus.

Hoje, o nosso SNS está em crise. A contínua tendência para o aumento das despesas de saúde, é muito superior ao ritmo da criação de riqueza per capita o que leva a que a que o Serviço Nacional de Saúde português, tal como em muitos outros países europeus caminhe apressadamente para o final da sua grande conquista: “a saúde tendencialmente gratuita”.

Por outro lado, com toda a parafernália tecnológica de apoio aos médicos, às vezes parece que a medicina perdeu a alma. As pessoas doentes estão assustadas e frágeis, querem atenção e compreensão. Raramente se queixam da capacidade dos médicos, queixam-se, sim, da distância, da frieza, da insensibilidade. Porém, o médico está cada vez mais pressionado e obrigado ao cumprimento de objetivos cada vez mais exigentes e contraditórios; a constante necessidade de atualização e o enorme esforço físico das muitas horas de consultas ou de urgência.

Este parece ser um ponto de não retorno. Por isso, com muita urgência, as pessoas devem ser ensinadas a gerir a sua saúde, o que não é fácil, tendo em consideração que cerca de 70% da nossa população tem muita dificuldade em entender as informações sobre saúde. Para os mais jovens é simples promover a literacia em saúde com a devida colaboração entre autarquias, cuidados de saúde primários e instituições sociais com algum relevo na área da saúde. Para os adultos em idade de trabalho, é fundamental aumentar os seus conhecimentos em matéria de estilos de vida saudável, concretamente na alimentação saudável e atividade física. O problema maior reside nos idosos, considerando que uma grande maioria vive em profunda solidão e sem quaisquer condições para a necessária aprendizagem. Aqui, mais uma vez é fundamental o trabalho de equipas multidisciplinares, a partir de centros de saúde mobilizados para o efeito, trabalhando em estreita colaboração com autarquias, lares, familiares e outras instituições sociais.

Quando o frio chega ... Proteja-se!

ROUPA

- Usar várias camadas de roupa, em vez de uma única muito grossa, e não usar roupas demasiado justas que dificultem a circulação sanguínea;
- Proteger as extremidades do corpo (com luvas, gorro, meias quentes e cachecol);
- Usar calçado adequado às condições meteorológicas



ALIMENTAÇÃO

No Inverno o no nosso corpo arrefece e gasta mais energia para se manter quente. Deve-se:

- Escolher alimentos quentes – sopas, caldos, chá, leite;
- Dividir alimentos em 5-6 refeições diárias;
- Evitar bebidas alcoólicas



HABITAÇÃO

- Manter a temperatura da sua casa entre os 18°C e os 21°C
- Proteger frestas de portas e janelas;
- Manter a casa arejada e limpa de humidade e bolores que podem originar alergias e infeções respiratórias;
- Desligar os sistemas de aquecimento antes de se deitar ou sair de casa.



Ter especial atenção por parte das famílias e vizinhos, com as pessoas idosas e em condição de maior isolamento
Para mais informações ligue para a Saúde 24 : 808 24 24 24

A importância do sono na infância



O Sono é uma atividade fisiológica normal essencial e indispensável à vida. É fundamental para o bem-estar físico e mental, manifestando-se pelo estado de “não acordado” fisiológico. É o resultado de ações dos neurotransmissores, ajustados pelo relógio biológico central que se regula ao ritmo circadiano (período de aproximadamente 24 horas) ⁽¹⁾, influenciado pelos fatores internos e externos.

Atualmente, as **alterações** do sono são uma preocupação, pois têm repercussões no comportamento das crianças. Têm elevada prevalência e podem desencadear mudanças no equilíbrio emocional da criança e perturbar a dinâmica familiar ⁽²⁾.

Relembra-se que o sono tem como **funções**: proteção e reparação do organismo; ajuda o sistema imunitário, tanto na recuperação de lesões orgânicas do

cérebro como na defesa contra agentes patogénicos⁽¹⁾.

Em Portugal, a maior parte das crianças não consegue completar o tempo de sono recomendado para a sua idade.

Horas de Sono Recomendadas ⁽³⁾:

Idade	Horas de sono
Lactentes 4 aos 12 meses:	12 a 16 horas (incluindo sesta)
Crianças 1 a 2 anos:	11 a 14 horas (incluindo sesta)
Crianças 3 a 5 anos:	10 a 13 horas (incluindo sesta)
Crianças 6 a 12 anos:	9 a 12 horas (sono noturno)
Adolescentes 13 a 18 anos:	8 a 10 horas (sono noturno)

O sono de qualidade associado ao número de horas adequado influencia os resultados na saúde, no comportamento, na aprendizagem, na memória, na regulação emocional e saúde mental e física ⁽⁴⁾.

Manifestações da Privação de Sono

- Sinais de sonolência como esfregar os olhos ou deitar a cabeça sobre a mesa;
- Comportamentos externalizantes como aumento da impulsividade, agitação motora, agressividade e incapacidade para concluir tarefas.

Estes sintomas podem surgir tanto em crianças como nos pais, com uma diferença, as crianças, quanto menos dormem, mais agitadas ficam, ou seja, no momento que os pais estão «off», os filhos aceleram o «on» ⁽³⁾.

Consequências da Privação do sono ⁽³⁾:

Curto prazo
Distúrbios do humor e dos afetos
Perturbação neuro-cognitiva
Alteração comportamental
Alteração motora
Longo Curso
Aprendizagem
Comportamento
Alterações orgânicas
Perturbação familiar

Intervenções que facilitam o sono ⁽⁵⁾:

- Promover o convívio dos pais mantendo uma rotina ao deitar;
- Não realizar atividades intensas 2 horas antes de dormir;
- A criança deve ser deitada ainda acordada, aproveitando os sinais de sonolência;
- Os contactos a meio da noite devem ser breves, mantendo a criança na cama;
- Recorrer a objetos de transição (como bonecos).

Recomendações:

- Respeitar o número total de horas, que a criança deve dormir;
- A sesta é fundamental;
- Estabelecer rotinas de sono a partir dos 4 meses;
- Criar uma rotina de sono consistente;
- Promover o sono infantil seguro;
- Recorrer ao profissional de saúde para que este possa intervir na promoção da higiene do sono.

Referências Bibliográficas:

- 1 Soares, Â. (2010). O Sono: Efeitos da sua privação sobre as defesas orgânicas. Lisboa: Lidel, Edições Técnicas, Lda.
- 2 Monteiro, T. (2006). Perturbações do sono na criança. Perspectivas do Pediatría. Nascer e Crescer: Revista do Hospital de crianças Maria Pia, XV, n.º3, pp. 180-183, de http://repositorio.chporto.pt/bitstream/10400.16/1187/1/PerturbacoesDoSono_15_3_Web.pdf
- 3 Sociedade Portuguesa de Pediatria. (S.D). Recomendações SPS- SPP: Prática da Sesta nas creches e infantários, públicos ou privados. Recomendações SPS-SPP: prática da sesta da criança, 1-8, de http://www.spp.pt/UserFiles/file/Noticias_2017/VERSAO%20PROFISSIONAIS%20DE%20SAUDE_RECOMENDACOES%20SPS-SPP%20SESTA%20NA%20CRIANCA.pdf
- 4 Cordeiro, M. (2010). Dormir Tranquilo. Lisboa: Esfera do Livro.
- 5 Associação Portuguesa do sono.(S.D). Higiene do sono da Criança e Adolescente, de <https://www.apsono.com/index.php/pt/centro-de-documentacao/centro-de-doc/52-higiene-do-sono-da-crianca-e-do-adolescente>.

HOBBIES E SAÚDE MENTAL RELAÇÃO CRIATIVA

Não é difícil encontrarmos nas nossas relações sociais e familiares, dinâmicas de funcionamento que se baseiam muito no binómio trabalho-casa, sem que haja verdadeiramente um espaço de criatividade e descoberta. São vivências baseadas na valoração pessoal através da função profissional que desempenham. Vivências em que a satisfação e o bem-estar psicológico parecem estar dependentes e exclusivamente interligados a essa realidade. Ora, a evidência científica tem mostrado que *o espaço criativo é um promotor de saúde mental*, sendo os hobbies um motor extraordinário para o fomentar e encorajar. Os hobbies permitem desenvolver uma série de competências ligadas ao desenvolvimento pessoal e social de todos nós. Um hobby pode ser um espaço *apaziguador*, de crescimento e de descoberta. Seja cinema, leitura, música, todas estas

atividades possibilitam-nos interpretar a realidade através do nosso olhar e aprender com elas. Neste sentido, a *prática de atividades artísticas* ou o simples contacto com as mesmas tem mostrado grandes benefícios para a saúde psicológica, nomeadamente através da *diminuição de sintomatologia depressiva e ansiosa*, mas fundamentalmente através da *sensação de aumento de bem-estar subjetivo*.

Um hobby pode ser visto como um *espaço libertador*, tendo a *atividade física* e o *exercício* como seus expoentes máximos. São já inegáveis os seus efeitos positivos, desde a *redução dos fatores de risco de doenças cardíaco e cérebro vasculares*, da *diabetes e da obesidade*, mas também ligadas à *saúde mental*, como *redução do stress e ansiedade*, *melhoria do humor*, entre outras.

Do ponto de vista social, os hobbies podem *fortalecer as relações interpes-*



o espaço criativo é um promotor
de saúde mental

soais existentes e criar ainda outras. Qualquer atividade que envolva estar em contacto com os outros possibilita que as pessoas se conheçam e possam descobrir do ponto de vista subjetivo interesses e objetivos em comum. Essencialmente, que possam encontrar *momentos de partilha e de relação interpessoal*. A possibilidade desta descoberta criativa amplia o campo relacional e proporciona um aumento do nosso próprio autoconhecimento, fomentando assim um maior e melhor bem-estar emocional.

Dentro desta linha, todas as atividades que possam estar interrelacionadas com a *família* têm um impacto muito significativo no aumento da saúde

mental dos seus intervenientes. A criação de espaços relacionais através de brincadeiras, de jogos, de viagens, de passeios, facilita o estabelecimento de relações de confiança, seguras e tranquilizadoras para todos. Quanto maior for o *dispêndio de tempo e investimento no outro*, maior será a sua *retribuição em saúde mental*.

Seja através da arte, do exercício, das atividades sociais/familiares, é a *criatividade e a descoberta dos outros que permitem o crescimento e o desenvolvimento emocional*. Qualquer hobby deve fomentar a nossa capacidade para interpretar o mundo e aprendermos com ele. São estas capacidades interpretativas que nos ajudam a lidar com as nossas ansiedades e nos aliviam das vicissitudes do que é estar em relação. *Estar em relação é em si mesmo um processo extraordinariamente criativo.*



“Uma Imagem vale mais que mil palavras”

Independentemente do local, dos estímulos, a autodeterminação e a autonomia na captação da situação promovem um sentido não só de competência, mas de coerência. Ao fotografar apercebemo-nos do que nos rodeia, mas também de nós próprios. Uma vez mais o tempo é relativizado e persiste a atenção plena. Uma verdadeira experiência sensorial. O ter foco, a motivação, a preservação de momentos e relações, a procura de novos locais, a valorização da historicidade e memórias, tem feito da fotografia, uma importante fonte de bem-estar. Daí a nossa escolha.

Sinta, Viva, Fotografe Setúbal!

José Luís Costa, Fotógrafo



ALIMENTAÇÃO NO INVERNO

Ao contrário do que é habitual em estações mais quentes, onde procuramos refeições mais ligeiras, o inverno abre-nos uma especial apetência por refeições mais quentes, elaboradas, reconfortantes. Não é um mero capricho. Trata-se de uma situação normal do nosso ciclo de vida. Com o frio, as nossas necessidades energéticas aumentam para manter uma temperatura corporal mais elevada. Para além disso, nestas épocas mais frias do ano, tendemos a potenciar a ingestão calórica para incrementar a nossa massa gorda corporal – o nosso “casaco interno”. Estes serão uns dos mecanismos que o nosso organismo encontra para contrariar as temperaturas exteriores mais baixas. Para além da forma como comemos nesta altura do ano, é de grande relevância que o tipo de alimentos também varie. Deve-se optar por alimentos da época, pois permitirão a ingestão de nutrientes que lhes são específicos, e que dificilmente conseguiremos encontrar em ali-

mentos típicos de estações do ano distintas. No entanto, existem razões não nutricionais, de igual importância, que justificam a opção por alimentos da época: estes tendencialmente têm menos necessidade de utilização de fertilizantes e pesticidas químicos para o seu desenvolvimento. Logo, conseguimos evitar a contaminação por estes agentes. Uma alimentação variada e equilibrada será um passo importante para a otimização do nosso sistema imunitário, contribuindo eficazmente na prevenção de gripes e constipações. Com tal é extremamente importante continuar a consumir fruta, naturalmente da época, e vegetais. Estes últimos podem (e devem) ser consumidos em formato de sopa. Para além de uma fonte fabulosa de vitaminas e minerais, é deveras um alimento muito aconchegante e um excelente inibidor da fome, muito comum no inverno. Existe uma elevada incidência de carências nutricionais nos meses de inverno,

PEIXE ASSADO COM LEGUMES

Ingredientes:

- 150g de filete de peixe
- 3 rodela de tomate
- 5 rodela de pimento
- 1/2 cebola em rodela
- 1 curgete pequena cortada em rodela
- Salsa e coentro a gosto
- Sal, pimenta a gosto
- 1/2 limão

Modo de preparação:

Tempere o peixe com sumo de limão, sal e pimenta a gosto. Pré-aqueça uma frigideira e doure com um fio de azeite a cebola e o pimento. Coloque as rodela de curgete a cobrir o fundo de uma travessa e de seguida coloque o peixe, posteriormente o pimento, a cebola e o tomate. Cubra com a salsa e os coentros. Feche a travessa com um papel alumínio e leve ao forno por cerca de 15 a 20 minutos.

especialmente em magnésio, zinco, selénio... por isso, devemos enriquecer a nossa alimentação em leguminosas (feijão, grão, ervilhas, lentilhas) que, para além de ajudarem a suprir estas necessidades nutricionais, conferem um grau de saciedade elevado, pela sua riqueza em proteína e fibra. Contudo, a forma de preparação destes alimentos pode ser um foco de problema para o controlo do peso. Deve-se optar por estufar com muito pouca gordura, preferencialmente em crú.

Outros métodos de confeção mais ajustados para os dias de frio serão as caldeiradas, as jardineiras e mesmo os assados. Cingir a nossa dieta a cozidos e grelhados limitará a riqueza de paladares que é possível alcançar nos métodos anteriormente referidos.

Ponto muito importante, e habitualmente descurado no inverno, é a hidratação. A água deixa de ser tão apetecível com o frio, mas a opção por chás e infusões colmatará as nossas necessidades hídricas. Para que as células de gordura não ocupem espaços indesejados no nosso organismo, é de extrema relevância manter a atividade física bem presente. Especialmente nos dias frios e solarengos que este inverno nos tem brindado. Uma caminhada ao ar livre, potenciará o aumento do nosso metabolismo basal e consequente aumento da temperatura corporal. Além de que, nos permite ter acesso à principal fonte de vitamina D, cuja carência é muito premente no inverno, o Sol.



Para a confeção da receita que lhe propomos e para as suas opte por um dos mercados municipais. Nesta edição apresentamos três deles:

- Mercado do Livramento**
- Mercado 2 de Abril**
- Mercado da Nossa Senhora da Conceição**

Mercados Municipais, uma Escolha Saudável!
Património e tradição aliados a produtos frescos e de qualidade!

A photograph showing the hands of several children of diverse ethnicities clasped together in a circle, symbolizing unity and community. The children are wearing colorful clothing, including a blue long-sleeved shirt and a red and white patterned garment.

Escola Selo Saudável

“AGRUPAMENTO LIMA DE FREITAS – ESCOLA SAUDÁVEL”

Celeste de Jesus Moreira Aldeias

Coordenadora de Educação para a Saúde e Educação Sexual

Dina Teresa Mestre Fernandes

Diretora do Agrupamento de Escolas Lima de Freitas

Em julho de 2018, foi atribuída ao **Agrupamento de Escolas Lima de Freitas**, a menção “**Selo Escola Saudável**” – nível III (Avançado), correspondente ao nível mais elevado.

O “**Selo Escola Saudável**” é uma iniciativa da Direção-Geral da Educação, com a colaboração da Direção-Geral da Saúde, que premeia as escolas que, através das suas práticas, contribuem para a promoção de relações interpessoais saudáveis, envolvendo toda a Comunidade Educativa e criando uma imagem positiva da escola. Esta menção foi recebida na Comunidade Educativa com uma enorme alegria e um imenso orgulho. É a valorização de um trabalho contínuo e consolidado que, ao longo de muitos anos, tem sido realizado no âmbito do **Projeto de Educação para a Saúde (PES)**.

Neste contexto, desenvolvem-se diversos projetos de **promoção de estilos de vida saudáveis e melhoria da literacia em Saúde, contribuindo para a formação pessoal e social das crianças e dos jovens e conferindo-lhes um papel interventivo**.

É dinamizado pelos Professores da **Equipa de Educação para a Saúde**, em

estreita ligação com a **Equipa da Saúde Escolar** e em articulação com parceiros locais, nomeadamente da **Saúde, Solidariedade** e da **Autarquia** e, sempre que possível, com as **Famílias**.

Conta com as **Turmas Promotoras de Saúde (TPS)**, alunos que colaboram na planificação e dinamização de atividades. Funcionam como multiplicadores da formação recebida, junto de alunos de outras turmas, em atividades de “**Educação pelos Pares**” e de “**Acompanhamento Entre Pares**” e participam em ações de **intervenção na escola, na comunidade e nas famílias** como por exemplo campanhas de saúde (medição de pressão arterial, glicemia, índice de massa corporal...)

O “**Selo Escola Saudável**” é, juntamente com os diplomas de reconhecimento de boas-práticas atribuídos ao Agrupamento por parte de Entidades Externas, um estímulo para continuar o nosso trabalho, para nos fazer sonhar e acreditar que conseguimos fazer mais e melhor, para procurar soluções que contribuam para um desenvolvimento saudável e sustentável e, consequentemente, para um Mundo Melhor!

Mamografia

a importância do rastreio

O cancro da mama é a segunda principal causa de morte por cancro nos Estados Unidos da América. A grande maioria dos diagnósticos de cancro da mama resultam de alterações nos exames de rastreio. Por esse motivo, estudos revelam que a mamografia de rastreio reduz significativamente a mortalidade e a morbilidade associadas a este tipo de cancro. O tipo de rastreio e a regularidade com que se realizam dependem essencialmente da idade da utente e dos fatores de risco existentes (história pessoal de carcinoma do ovário, história familiar e cancro da mama ou do ovário, mutação genética BRCA conhecida, radioterápica torácica).

No que refere aos exames que devam fazer parte do rastreio, a mamografia assume o papel principal, sendo aceite a complementação desta com ecografia mamária. A utilização da ressonância magnética no rastreio tem indicações específicas.

Estudos apontam para um maior risco/benefício na realização dos rastreios de 2 em 2 anos. Alguns autores defendem a realização de rastreio anual por aumentar o número de carcinomas mamários identificados. Outros defendem que a realização anual aumenta o número de intervenções desnecessárias (biópsias e cirurgias) e riscos associados, o custo, o desconforto, a ansiedade e a exposição a radiação.

Muita discussão académica tem sido criada, relativamente a auto palpação mamá-

ria. Apesar de parecer um contrassenso, estudos revelam que o autoexame não aumenta significativamente a taxa de deteção e aumenta o número de biópsias em situações de benignidade. As mulheres que praticam a auto palpação devem ser corretamente instruídas para distinguir o que é normal, dos sinais que podem constituir patologia maligna (OMS).

Em mulheres sem os fatores de risco descritos, as orientações internacionais resumem-se no seguinte:

- Antes dos 40 anos não é recomendado, uma vez que a incidência do cancro da mama é baixa e nenhum estudo comprova o seu benefício.
 - Entre os 40 e os 50 anos, as recomendações variam consoante as sociedades médicas, existindo evidência de benefício na sua realização de 2 em 2 anos. A Direcção Geral de Saúde recomenda apenas em situações de suspeição.
 - Entre os 50 e os 70 anos é consensual que deva ser realizado com a periodicidade de 2 anos, constituindo o intervalo de idades em que o rastreio tem maior benefício.
 - Acima dos 70 anos, o rastreio deverá se manter se a esperança média de vida for superior a 10 anos. A DGS recomenda manter o rastreio em intervalos de 2 a 3 anos.
- Em mulheres de risco intermédio e alto risco, o rastreio deve ser feito anualmente. A realização de RMN é aceite em mulheres com risco genético conhecido para cancro da mama.

Cuidados redobrados com os lábios

Porque é que são precisos cuidados extras de hidratação no inverno?

A pele seca pode manifestar-se em qualquer parte do corpo, mas é nas mãos, rosto e lábios que esta se torna mais evidente visto que são as zonas mais expostas ao meio ambiente. Embora seja importante cuidar da pele o ano inteiro, no inverno é normal que sinta maior necessidade visto que, nesta estação, existem diversos fatores que podem influenciar a capacidade da pele em reter água, levando à sua desidratação, como por exemplo:

- ▶ O **frio**, associado a baixos níveis de humidade, contribui para uma pele seca e gretada;
- ▶ O uso de **aquecimento artificial** – ao reduzir a humidade do ar ambiente, torna a pele mais seca;

Os **lábios** são das zonas do corpo mais expostas a estes fatores e, como tal, são mais comumente afetados no inverno. Aliás, **sabia que os lábios podem secar até 10 vezes mais rápido que o resto do rosto?**

Para evitar o conhecido cieiro aposte na prevenção e cuidado:

- 1 Evite lamber os lábios.** Esta é uma reação habitual, quando sentimos os lábios secos, no entanto, ao fazê-lo terá um resultado oposto ao pretendido. A saliva pode aumentar a *secura* dos lábios;
- 2 Se já tem os lábios gretados, evite esfregá-los ou remover pedaços de pele seca.** Estes gestos podem agravar a situação;
- 3 Aposte num cuidado hidratante:**
 - a.** Procure um batom ou bálsamo com ingredientes hidratantes como *petrolatum* ou glicerina, por exemplo.
 - b.** Evite um cuidado de lábios que contenha substâncias como cânfora, eucalipto ou mentol – estas podem aumentar a *secura* dos lábios.
 - c.** Aplique:
 - 1. sempre que sentir necessidade**, e não apenas quando já tem cieiro;
 - 2. à noite, antes de se deitar:** a respiração, enquanto dorme, pode favorecer a *secura* dos lábios;
 - 3. antes da maquilhagem de lábios:** isto é, se aplicar um batom ou *gloss*, coloque o cuidado hidratante em primeiro lugar.



Dra. Carolina Palma
Médica do Serviço de Medicina Interna
Centro Hospitalar de Setúbal

Intoxicação por Monóxido de Carbono

Não se vê, Não se ouve e Não se cheira

O monóxido de carbono é um gás altamente tóxico, invisível, sem cheiro que é produto da combustão incompleta de materiais que contém carbono, tais como a gasolina, o fumo do tabaco, o gás dos fogões e aquecedores móveis, braseiras, lareiras e esquentadores. Quando está presente em grande quantidade no ar que respiramos, torna-se extremamente tóxico e nocivo para a saúde.

As intoxicações por monóxido de carbono são, na maior parte dos casos, acidentes domésticos que representam um perigo para a saúde pública e constituem uma emergência médica.

A grande complicação das intoxicações por monóxido de carbono advém do facto deste se ligar aos glóbulos vermelhos de forma permanente, impedindo o transporte de oxigénio às células. Os sintomas são na maior parte dos casos náuseas, fadiga, tonturas, dores de cabeça, alterações do comportamento e finalmente convulsões e perda de consciência. Desta forma, a intoxicação por este gás leva eventualmente à morte.

Deste modo, é necessário conhecer os riscos e sintomas associados às intoxi-

cações por monóxido de carbono, saber prevenir acidentes com ele relacionados e, finalmente, saber reagir perante uma possível intoxicação.

Como prevenir altas concentrações de monóxido de carbono?

- Antes do Inverno, certifique-se do bom funcionamento dos aparelhos de aquecimento por combustão. Procure ajuda especializada;
- Garanta sempre o arejamento da sua casa: deixe o ar circular, com parte da janela aberta;
- Nunca utilize os aquecedores móveis a gás de forma continuada;

O que fazer no caso de intoxicação?

- Abra todas as janelas e portas, a fim de garantir a circulação do ar;
- Se possível, desligue os aparelhos de combustão;
- Abandone o local;
- Se alguém apresentar sintomas de intoxicação, ligue para o Centro de Informação Antivenenos (808 250 143) ou para o 112.

conversando com...



NUNO MIGUEL RODRIGUES COSTA

- › Licenciado em ensino de Física e Química pela Universidade de Évora
- › Professor de Física e Química desde 2001
- › A exercer funções como Presidente da Junta de Freguesia de São Sebastião desde 2012
- › Eleito em 2018 como membro do Conselho Diretivo Nacional da ANAFRE (Associação Nacional das Freguesias)

Sem ultrapassar o âmbito das nossas competências, o executivo da Junta de Freguesia de S. Sebastião tem contribuído para a promoção da saúde da população. No âmbito do projeto **São Sebastião Mexe Comigo**, temos promovido diversas ações que incentivam a atividade física regular e promovem hábitos de vida saudáveis. Passeios pedestres de natureza (**Caminhadas de S. Sebastião**), ciclismo (**Passeio da Primavera**) e atletismo (**Corrida da Liberdade**) são algumas das atividades, gratuitas e abertas a toda a comunidade, que dinamizamos, em parceria com o movimento associativo.

Pensando particularmente no bem-estar da população idosa, desenvolvemos o projeto **Sénior Tradições** que procura incentivar um envelhecimento ativo e de qualidade através de atividades como natação, dança, zumba adaptada, yoga do riso, passeios e atividades ao ar livre,

costura, pintura, cantares, entre outras. Desenvolvemos atividades desportivas e pedagógicas direcionadas para as camadas mais jovens da população, no âmbito dos **Campos de Férias Jovens**, que organizamos todos os anos, em parceria com o Teatro do Elefante, com a cooperação de associações e coletividades da região. Através dos **Contratos-Programa de Desenvolvimento Desportivo e Cultural** apoiamos, a nível financeiro e logístico, o movimento associativo, ajudando a viabilizar as suas atividades lúdicas, desportivas e culturais junto da população. O projeto **Saúde no Bairro**, desenvolvido no âmbito do programa municipal **Nosso Bairro, Nossa Cidade**, do qual somos parceiros, permite-nos também colaborar em diversas ações de promoção da saúde, desenvolvidas com a participação dos moradores dos bairros da Bela Vista e zona envolvente.

do mercado à sua mesa



atum

Sabia que o Atum...

- ▶ É o peixe que tem menor valor de gordura total e maior quantidade de proteínas comparativamente, com outros peixes gordos (p.e. cavala e sardinha).
- ▶ De acordo com American Heart Association recomenda-se a ingestão de peixe gordo (p.e. atum, cavala, sardinha), 2 a 3 vezes por semana, pelo seu efeito protetor em relação às doenças cardiovasculares.

Para experimentar Atum...

- ▶ Consumir o atum fresco e optar por assar ou grelhar para garantir as características nutricionais do pescado.
- ▶ O atum em conserva constitui uma alternativa prática, desde que intercalado com o consumo de peixe fresco e/ou congelado, preferindo-se as conservas ao natural (com menor valor calórico e menor teor de sódio).

VALOR NUTRICIONAL por 100g de parte edível:

Energia (Kcal) 140,0

Lípidos (g) 4,9

Ácidos gordos saturados (g) 1,7

Ácidos gordos monoinsaturados (g) 1,7

Ácidos gordos polinsaturados (g) 0,8

Proteínas (g) 24,1

Fonte: Tabela de Composição de Alimentos, INSA, 2016



castanha

Sabia que a Castanha...

- ▶ É usada na alimentação humana desde tempos pré-históricos e, representou um dos alimentos base da alimentação, utilizada em substituição do pão e da batata.
- ▶ É um fruto rico em hidratos de carbono complexos, com elevado teor em amido e fibra. Fonte de minerais, como o potássio, o magnésio e o fósforo que contribuem para o bom funcionamento do sistema nervoso.

Para experimentar Castanha...

- ▶ Pode simplesmente cozer ou assar e degustar como snack ou utilizar como acompanhamento de pratos (assadas, cozidas ou em puré), em base para sopas ou molhos e em sobremesas, compotas e bolos.

VALOR NUTRICIONAL por 100g:

Energia (Kcal) 185

Lípidos (g) 1,1

Hidratos de carbono (g) 39,8

Amido (g) 30,0

Fibra (g) 6,1

Proteínas (g) 3,1

Fonte: Tabela de Composição de Alimentos, INSA, 2016



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

 hospitaldaluz.pt

hospitaldaluz.pt/setubal

Hospital da Luz Setúbal

Estrada Nacional 10, km 37 • 2900-722 Setúbal
E. geral.setubal@hospitaldaluz.pt

REDE HOSPITAL DA LUZ

ÁGUEDA | AMADORA | AMARANTE | AVEIRO | CANIÇO
CANTANHEDE | COIMBRA | ÉVORA | 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

Hospor - Hospitais Portugueses, SA | Reg. ERS E105259 | Lic. de funcionamento ERS 4160/2012