

Setúbal guia de saúde

câmara municipal de setúbal



Sentir é uma riqueza

Mel na Beleza | Marmitas Saudáveis
Primavera sem Barriga

sumário

4 O mel na sua rotina de beleza



(Com)viver com
Insuficiência Cardíaca

5

6 Acesso aos cuidados de saúde:
o que deve saber

Primavera sem barriga – exercícios

7

8

Setúbal, Primavera + Saudável

8 e 9. Marmitas saudáveis
10 e 11. Hortas urbanas e saúde



12

Utilização racional da água

Quando a dor de cabeça é um problema...

13

14

Isto de sentir é uma complicação
e uma riqueza



Direitos gerais do doente oncológico

16

Conversando com... Rui Canas

18

Do mercado à sua mesa
Limão e bacalhau

19



Setúbal
guia de
saúde

SETÚBAL GUIA DE SAÚDE – PRIMAVERA 2019 – ANO 7 – n.º 17

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 e Imagem **Coordenação Geral** Sérgio Mateus, Elisa Pedradas, Carla Roberto e Susana Alonso (CMS) **Coordenação de Edição** Elisa Pedradas (CMS) **Textos:** Carlos Matos (APISET); Hugo Viegas (CHS); Vitor Vieira Augusto (CHS); António Lopes (Aguasport Tiagos/ Tiagos Clínica); Vera Azevedo (CMS); Sérgio Gaspar (CMS); Cláudia Raminhos, Marta Franco, Susana Santos e Teresa Rica (Unidade Saúde Pública ACES Arrábida); Helena Águeda Marujo (ISCSP: Universidade de Lisboa); Equipa de Coordenação do Grupo de Apoio de Setúbal da Liga Portuguesa Contra o Cancro (GASET); Rui Manuel do Rosário Canas (União das Freguesias de Setúbal); Joana Raquel Rosa da Silva (HLS). **Revisão** Carla Roberto e Susana Alonso (CMS) **Projeto gráfico e paginação** Rita Firmino Pereira e Raquel Lopes (CMS) **Fotografia** José Luís Costa (CMS); Freepik.com **Impressão** PROS Limitada, Lda. **Tiragem** 5000 exemplares **Depósito Legal** 428331/17 **ISSN** 1646-9585 **Distribuição gratuita**

APISET – Associação Apicultores da Península de Setúbal / CHS – Centro Hospitalar de Setúbal / Aguasport Tiagos- Tiagos Clínica / CMS – Câmara Municipal de Setúbal / USP Arrábida ACES ARRÁBIDA – Unidade de Saúde Pública Arrábida Agrupamento dos Centros de Saúde Arrábida / GASET – Grupo de Apoio de Setúbal da Liga Portuguesa Contra o Cancro / UFS – União das Freguesias de Setúbal / HLS – Hospital da Luz 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

Agir para a sustentabilidade do planeta

Na preparação da edição de inverno, e agora na edição de primavera, as referências ao clima foram uma constante. Nos períodos de preparação destas edições deparámo-nos, no inverno, com dias quentes como se estivéssemos em pleno Verão e, há alguns dias, com chuva e frio que nos relembra o Inverno. Constatámos assim que, num curto período, conseguimos vivenciar as quatro estações do ano, as alterações climáticas e a importância de todos e cada um de nós estarmos informados e sentirmos que somos parte integrante no agir para a sustentabilidade do planeta e da nossa saúde.

Este foi o contexto em que voltámos a lançar o convite aos profissionais, dentro e fora do nosso concelho, para que trouxessem mais informação para os nossos leitores: no âmbito das alterações climáticas destaca-se a chamada de atenção para a utilização racional de água e para as Hortas Urbanas; na área da capacitação do utente partilhámos informações sobre o acesso aos serviços de saúde; na componente de bem-estar, saúde e atividade física pro-

pomos a preparação de marmitas equilibradas, exercícios para diminuir o volume abdominal e a utilização do mel.

Enaltecemos, uma vez mais, a realização da 9ª edição dos 7 Dias do Coração promovida pela Liga dos Amigos do Serviço de Cardiologia do Hospital de São Bernardo, com o apoio do Município, e alertamos para a insuficiência cardíaca.

Por todos estes motivos não deixe de descobrir mais esta edição do Guia de Saúde.

Sinta, Viva, Saboreie Setúbal e Azeitão.

Maria das Dores Meira

Presidente da Câmara Municipal de Setúbal

Edição:



Patrocinador:



Parceiros nesta edição:



TIAGOS CLÍNICA
Clínica para saúdes



REPÚBLICA PORTUGUESA



ors/lt





O mel na sua rotina de beleza

O mel é um produto conhecido pelo Homem há muitos milhares de anos. Pinturas rupestres com cerca de sete mil anos mostram o acto de recolha de mel por seres humanos na Península Ibérica. Logo no primeiro contacto, o Homem percebeu que as suas propriedades bactericidas, fungicidas e umectantes permitiam a cura rápida de feridas com um efeito redutor nas cicatrizes deixadas. A antiga civilização Egípcia foi a primeira a relatar a utilização do mel como produto para realçar a beleza feminina. É bem conhecida a sua aplicação em “banhos com leite e mel” para tonificar e melhorar a aparência da pele. Essa civilização, evoluída para o seu tempo, considerava a abelha como animal sagrado e uma colmeia era considerada como um presente de casamento para um rei ou alto dignitário. Até hoje muitas têm sido as utilizações do mel, e a par da sua procura, também a produção aumentou. Os seus efeitos anti-tussicos e calmantes para a pele serão talvez os mais conhecidos.

São contemporâneos os produtos de beleza que utilizam o mel como componente que regula o funcionamento da pele, por exemplo na eliminação da caspa, na devolução do brilho a cabelos baços e na hidratação da pele.

Podemos facilmente fabricar em nossas casas cosméticos com mel. A utilização de produtos de origens conhecidas, que podem ir até ao produtor, garantem o mais alto nível de qualidade e segurança, ficando livres da imposição de utilizar produtos industrializados.

Por exemplo, adicionar umas gotas de mel à porção diária de champoo permite devolver o brilho e a vida aos cabelos e tem efeito estabilizador no couro cabeludo diminuindo a seborreia. Da mesma forma simples, uma mistura de mel e avelã faz um excelente esfoliante para a pele. Um creme feito com abacate, mel e hortelã será outro produto que pode fazer parte da sua rotina de beleza como máscara tonificadora e hidratante para a pele do seu rosto.



(Con)viver com Insuficiência Cardíaca

A Insuficiência Cardíaca é uma condição comum em que o coração não tem força para bombear sangue (definido como fração de ejeção reduzida) ou encher-se com sangue suficiente (fracção de ejeção preservada). Assim não consegue fornecer oxigénio suficiente para as diferentes atividades que o corpo realiza. As principais causas são enfarte, hipertensão arterial, doença valvular e cardiomiopatias.

OS SINTOMAS MAIS COMUNS SÃO:

- Fadiga generalizada; cansaço fácil
- Tonturas, cabeça vazia, dificuldade em raciocinar
- Falta de ar com o esforço e em posição deitada
- Tosse e pieira noturna
- Frequência cardíaca acelerada mesmo em repouso
- Inchaço nas pernas ou dorso

O diagnóstico baseia-se nas queixas e sinais na observação médica, análises e realização de ecocardiograma.

O tratamento depende da causa. A opção recai sobre fármacos, dispositivos cardíacos, cirurgia ou transplante.

- Tome sempre os seus medicamentos mesmo que se sinta melhor pois ajudam o seu coração a recuperar.
- Se os diuréticos incomodam informe o seu médico.
- Caminhe pelo menos 30 minutos todos os dias parando se necessário para recuperar. O coração é um músculo e o exercício ajuda a recuperar.
- Contacte o seu médico e não aguarde a próxima consulta se a sua falta de ar piorou, aumentou de peso 2Kg em 1 semana ou sentir as pulsações aceleradas.



Acesso aos Cuidados de Saúde: O que Deve Saber

O Centro Hospitalar de Setúbal cobre uma área populacional de cerca de 300 mil habitantes.

Cerca de 40% dos utentes do serviço de Urgência Geral são categorizados na Triage de Manchester com pulseiras verdes ou azuis representando o grupo de doentes pouco urgentes ou não urgentes cujos problemas poderiam ser atendidos nos Cuidados Primários de Saúde.

O enorme afluxo destes utentes gera uma sobrecarga de trabalho, despesa e desvio de recursos necessários noutras valências. Retira capacidade de resposta para os doentes urgentes cuja complexidade exige cuidados diferenciados.

Recomenda-se que se racionalizem os gastos e se priorizem os recursos de modo a dar atenção particular às situações verdadeiramente graves.

A mudança de hábitos assenta na educação cívica da população e na dotação do Serviço Nacional de Saúde (SNS) de especialistas de Medicina Geral e Familiar em número suficiente, elementos nucleares da assistência e apoio domiciliário aos cidadãos.

Importa reforçar as alternativas quando se pensa em dirigir-se ao Banco de Urgência. Deve ser privilegiado o recurso ao Centro de Saúde ou ao SNS 24 (808242424). A abertura de Centros de

Saúde nas áreas urbanas em horários de pico de procura das urgências deve ser uma das linhas de força para a minimização do problema.

O SNS 24 é uma linha telefónica com o objetivo de descongestionar os serviços de urgência, realizando triagem, encaminhamento, aconselhamento terapêutico e informações gerais de saúde. Em 2018 o universo de chamadas aumentou em 30% comparativamente ao ano anterior. Ao optar por estas 2 soluções o utente terá direito a prioridade no atendimento e isenção das taxas moderadoras.

Os dadores benévolos de sangue são igualmente alvo de isenção de taxas praticadas no SNS.

O papel dos Hospitais de Dia é determinante podendo recorrer, antes de pensar no SU, aos préstimos do(a)s médico(a)s e enfermeiro(a)s responsáveis pelo seguimento do doente crónico.

O acionamento da Viatura de Emergência Médica ou de ambulâncias do INEM para o terreno em circunstâncias de falso alarme impedem que os meios possam servir quem na realidade precisa noutra local de ocorrência de doença súbita ou acidente. O SNS é um insubstituível recurso sem o qual a sociedade se verá subtraída e tráfada nos seus propósitos nobres de servir e cuidar com rigor e critério.

Primavera sem Barriga

Primavera é altura de aumento da temperatura ambiente e de diversidade alimentar. Há uma crescente preocupação com a Imagem Corporal fazendo com que aquela “barriguinha” inestética que acumulamos durante alguns meses seja para desaparecer rapidamente.

As recomendações do ACSM (American College of Sports Medicine) aconselham desde 2011 pelo menos **30 minutos de exercício de intensidade moderada 5 vezes/semana ou 20 min de intensidade vigorosa pelo menos 3 vezes por semana.**

A prescrição de programas de redução de MG (massa gorda) começou por utilizar mais a componente aeróbia, juntar a resistência muscular e um regime alimentar rico em proteína, existindo evidência científica que confirmava um maior dispêndio energético em repouso (cerca de 5400 calorias/mês, equivalente a cerca de 700g/mês). Atualmente os programas de treino que envolvem vários métodos de treino como é o caso do HIIT – High-Intensity Interval Training, Cross Fit ou ECP (Extreme Conditioning Programs) são muito populares garantindo resultados interessantes na perda de MG (consumo de O₂ pós esforço aumenta

promovendo aumentos de consumo calórico total) e no aumento e manutenção da massa magra e força muscular.

Sempre que o tema é “perder a barriga”, o **treino do core** e treino dos abdominais é prescrito, mas na maioria das vezes como sinónimo embora os músculos abdominais por si só estejam sobrevalorizados. Na realidade, a estrutura abdominal tem uma ação específica muito limitada. “CORE” é um termo inglês que significa Núcleo ou Centro e é formado pela musculatura que circunda o nosso centro de gravidade (região próxima ao umbigo). Basicamente, são os **músculos abdominais, da região lombar e cintura pélvica**, musculatura responsável pela sustentação e estabilização da maioria dos movimentos do nosso corpo, sendo fundamental o seu fortalecimento e estabilidade. Um Core forte irá suportar as costas prevenindo lesões, possibilitando gerar força para todas as atividades.

Exercícios como **Pranchas Ventrais** (prancha invertida, 4 apoios, apoio nos pés, apoio nos pés com rotação); **Pranchas Laterais** (4 apoios, 2 apoios, com rotação); **Russian Twist** e **Palloff Press** são exemplos que podem ser utilizados na prescrição de um plano de treino equilibrado.

MARMITAS SAUDÁVEIS

O padrão da Dieta Mediterrânica contribui para a prevenção de doenças crónicas e como tal, deve ter lugar privilegiado nas refeições diárias dos portugueses. Para além de um padrão de alimentação saudável, traduz um estilo de vida que recorre à variedade de produtos frescos e locais, métodos de confeção que preservam qualidade nutricional (caldeiradas, cataplanas, sopas) e agrega uma noção de refeição partilhada através da convivência à mesa.

Neste contexto de convivialidade, as marmitas que se levam para o trabalho, podem servir como elo de ligação entre pessoas e partilha de costumes gastro-nómicos. Estas podem ser compostas para as principais refeições, almoço e jantar, bem como para as refeições inter-médias, lanches da manhã e tarde, bem como para refeições pré e pós treino.

As marmitas garantem escolhas alimentares saudáveis, conscientes e sustentáveis, desde que respeitem os princípios da dieta mediterrânica e sejam bem planeadas.

Para as principais refeições, devem ser compostas por:

- A sopa, constituída por uma boa base de legumes e hortícolas inteiras, conferindo saciedade, vitaminas e minerais, nutrientes indispensáveis ao correto funcionamento do organismo.
- O prato principal, acondicionada numa caixa de transporte, deve conter pelo menos metade de legumes crus ou cozinhados, conduto (carne magra, peixe ou ovo) e como guarnição opte por cereais integrais ou tubérculos. Não se esqueça de incluir leguminosas e respeitar as porções recomendadas.
- As saladas, acondicionadas num frasco, são uma excelente opção para substituir o prato principal. O tempero, azeite, vinagre ou limão e ervas aromáticas (evitando a adição de sal) deve ser transportado num recipiente à parte.
- A fruta deve ser fresca e da época, pois para além de ser mais económica é mais saborosa e nutritiva.



- A água garante a sua hidratação ao longo do dia. Opte pela água em detrimento de refrigerantes ou sumos, uma vez que a água, não tem calorias e satisfaz a sede. Pode também aromatizar a sua água, colocando uma rodela de limão, maçã, paus de canela ou ervas aromáticas (hortelã, alecrim...).

Por forma a garantir a salubridade e segurança da refeição, deve transportar e conservar a refeição seguindo as seguintes recomendações:

- Evite a utilização de plásticos: não coloque comida quente em recipientes de plástico, nem os use para aquecer a comida, pois com as altas temperaturas os aditivos do plástico migram para os alimentos;
- Opte por vidro ou porcelana. O vidro ou a porcelana são as matérias ideais para aquecer a refeição, assim os alimentos não sofrem alteração do sabor e do cheiro;

- Coloque a marmita no frigorífico assim que a preparar. Transporte-a numa lancheira térmica, preferencialmente, com placas de frio.

Se respeitar estes pressupostos, está a contribuir para a adoção de um estilo de vida mais saudável através da alimentação completa, equilibrada e variada além de poupar e de diminuir o desperdício alimentar.

Agora é só desfrutar do convívio e de uma ótima refeição.





HORTAS URBANAS E SAÚDE – O CASO DAS HORTAS URBANAS DAS AMOREIRAS

Quem melhor que os nossos hortelões para explicar os “*conceitos*”, os “*porquês*” e os “*benefícios*” de sair de casa mesmo nos dias menos apetecíveis e cruzar o portão da Avenida D. Pedro V em Setúbal:

– “Tentativa e erro”!

– “Quando chegamos aqui as dores vão-se”!

– “Este é o meu ginásio”!

– “As minhocas são catadas à mão uma a uma”!

– “Isto é fácil; basta fazer um pouco todos os dias para levar uma saca cheia para casa”!

Quando em Julho de 2013 inaugurámos a 1.ª fase das Hortas Urbanas das Amoreiras (projectadas pelo Arq.º Paisagista Vitor Ribeiro) disponibilizando 74 parcelas de 30m² já tínhamos percorrido um longo percurso de “*Tentativa e erro*” e subsequente reflexão sobre as possibilidades de localização destes *espaços verdes*. A escolha final recaiu sobre um terreno (expectante) contíguo ao Viveiro Municipal das Amoreiras, com uma área total de cerca de 15.000m², localizado numa zona de fronteira entre o urbano actual e antigas quintas rurais que num passado ainda recente (anos 70 e 80) serviram para abastecer o Mercado do Livramento. Nessa 1.ª fase ocupámos cerca de metade da área disponível mas o sucesso da iniciativa motivou-nos para em Outubro de 2015 inaugurar a 2.ª fase disponibilizando mais 64 parcelas. Com todas as Parcelas ocupadas e percebendo a importância chave da *água* para o sucesso das culturas no nosso *clima mediterrâneo*, a autarquia investiu também na pesquisa e construção de um furo para abastecimento de água.





Definições à parte hoje podemos afirmar que as **Hortas das Amoreiras são**

Sociais (contam-se os inúmeros convívios informais diários mas também as efemérides celebradas em grupo à volta do grelhador e as visitas organizadas com grupos de hortelões para conhecer outros projectos de hortícolas); as **Hortas das Amoreiras são Comunitárias** (basta recordar as inúmeras actividades partilhadas entre hortelões na limpeza da linha de água, plantação do pomar comunitário, plantação do canteiro das aromáticas, plantação da vinha, além da partilha da própria água de rega); as **Hortas das Amoreiras são Terapêuticas** (por isso desabafou uma horteloa que as “dores vão-se” e outro hortelão disse “este é o meu ginásio”); as **Hortas das Amoreiras são Vocacionais e Acessíveis a todos** (disponibilizando 2 Parcelas sobreelevadas para hortelões portadores de deficiência e percursos acessíveis melhorados em 2018 atendendo que servem hortelões entre os 20 e os 82 anos); as **Hortas das Amoreiras são Ecológicas** (restringindo desde o início a aplicação de produtos químicos de síntese e promovendo as práticas de *controlo biológico e resíduo zero*); as **Hortas das Amoreiras são Produtivas** (num inquérito realizado percebemos o enorme impacto na redução das compras de legumes: mais de 70% dos hortelões reduziu em 50% as compras de legumes no mercado!

Todos os estudos em horticultura urbana são unânimes em reconhecer os *benefícios desta actividade na saúde* (leia-se estado físico, mental e social) das pessoas. Importante será registar a recomendação recente da Organização Mundial de Saúde para Portugal referindo a necessidade de “*estratégias a longo prazo para combater as consequências da crise financeira*”. Em Setúbal esse impacto positivo das Hortas nos “*equilíbrios*” (anímico, económico e social) dos agregados familiares foi notório. Conhecemos o testemunho anónimo de vários hortelões sobre esses impactos nomeadamente na possibilidade de conseguirem alcançar uma **alimentação mais saudável** em tempos de crise.



Entre os diversos desafios às iniciativas locais de horticultura urbana surge como prioridade a capacidade de **adaptação às alterações climáticas** e a capacidade de **inovação e resiliência para produzir alimentos saudáveis num ambiente poluído e contaminado da Cidade**. O nosso compromisso nas Hortas Urbanas das Amoreiras é continuar a divulgar e implementar com os nossos hortelões as melhores práticas culturais que lhes permitam “*todos os dias levar uma saca cheia de alimentos saudáveis para casa*”!

A utilização racional de água

Já imaginou ficar sem água?

A água é um recurso natural, limitado e essencial à vida. A sua distribuição no planeta e no nosso país não é uniforme. A sua escassez é um problema mundial uma vez que o desperdício ainda acontece e a sua falta já é sentida em diversas partes do planeta. Quanto mais avançada é a sociedade, maior é a necessidade de água e mais complexo e dispendioso se torna o seu fornecimento em quantidade e qualidade, uma vez que apenas 3% da água disponível no nosso planeta pode ser utilizada para consumo.

Como consequência dos efeitos das alterações climáticas em Portugal, a hipótese de termos a ter secas cada vez mais frequentes e mais prolongadas, obriga a que exista uma gestão responsável e partilhada deste recurso por todos.

Para poupar água corrija alguns maus hábitos:

- Prefira o duche ao banho de imersão, poupa cerca de 80 litros.
- Reduza o tempo no duche e feche a torneira enquanto se ensaboa. Cada minuto a menos economiza 3 litros de água.

- Recolha a água que sai do chuveiro antes de ficar quente e utilize-a para beber, cozinhar, regar, lavar e para a sanita.
- Utilize a água de lavagem de frutas e legumes para regar as plantas.
- Feche as torneiras enquanto lava os dentes ou faz a barba, poupa entre 10 a 30 litros por dia.
- Utilize as máquinas de lavar roupa e loiça apenas com a carga completa.
- Reduza a quantidade de água no autoclismo, colocando uma garrafa com areia no seu interior.
- Não deixe as torneiras a pingar. Uma torneira a pingar pode desperdiçar mais de 200 litros de água por dia.
- Sempre que verificar uma rotura na via pública contacte os serviços responsáveis.
- Regue o jardim nas horas de menor calor, de manhã cedo ou à noite.

*Uma gota poupada
hoje é mais uma gota que
pode utilizar amanhã!*

Quando a dor de cabeça é um problema...

“Cefaleia” significa “dor de cabeça” e pode, por vezes constituir um verdadeiro problema, necessitando de atenção médica. Pode ser primária, constituindo uma doença em si mesma, ou secundária a outras doenças, como gripe, otite, dor de dentes, traumatismo craniano ou crise hipertensiva.

Relativamente às cefaleias primárias, podemos distinguir vários tipos, como a cefaleia de tensão, enxaqueca e cefaleia em salva. A cefaleia de tensão caracteriza-se por uma dor ligeira a moderada, semelhante a um peso, descrita muitas vezes como um capacete pesado e opressivo que pode durar vários dias.

A enxaqueca, por outro lado, caracteriza-se por uma dor episódica e pulsátil, como se o coração batesse dentro da cabeça, podendo estar associada a náuseas, vômitos e intolerância à luz e ao ruído. Por vezes, é precedida de sintomas neurológicos, nomeadamente alterações da visão e dormência da face e membros, sendo designada de enxaqueca com aura.

A cefaleia em salva é uma dor ocular muito intensa, acompanhada de lacrimejo, queda da pálpebra superior, olho vermelho e congestão nasal. As crises duram cerca de meia hora e normalmente começam sem aviso, à mesma hora do dia ou da noite, melhorando frequentemente com a inalação de oxigénio.

Estas cefaleias são crónicas e não têm cura, mas existem tratamentos que podem, por um lado, reduzir a frequência e intensidade dos sintomas e, por outro, prevenir crises futuras. Os doentes devem fazer um registo-calendário das crises, de forma a definir uma estratégia de tratamento na consulta do seu médico assistente.

Existem, porém, características da cefaleia aguda que constituem sinais de alarme e que devem ser avaliadas rapidamente no Serviço de Urgência, nomeadamente a dor intensa de início súbito, que acorda o doente à noite; aquela desencadeada pelo esforço ou atividade sexual e a dor associada a convulsões, febre ou alterações do comportamento.

Isto de sentir é uma complicação e uma riqueza

Isto de sentir é uma complicação e uma riqueza.

Ainda bem que sentimos.

Só assim sobrevivemos como espécie – porque tivemos e temos medo, ansiedade, raiva, tristeza, desespero, insegurança... – mas também porque no passado e hoje amamos, empatizamos, temos esperança, rimos de alegria, nos sentimos grat@s, abençoados, apaixonados, compassivos.

Só que as emoções não são fáceis, em especial quando são dolorosas, perturbadoras, e quando interferem com a nossa vida de tal forma que lhe retiram brilho e qualidade.

Ainda que incontornáveis, tutano da nossa vida, podem ser devastadoras para quem não as sabe gerir com harmonia e não percebe a que necessidades subjacentes correspondem. Posso sentir-me apático porque não vejo sentido na vida, ou ter o coração aberto por me sentir parte de um grupo que comunga dos meus valores e interesses.

Por isso mesmo, durante largas décadas os estudiosos quiseram perceber o valor das emoções negativas. E muito aprendemos sobre ansiedade, violência, depres-

são, que tanto nos tem ajudado a apoiar e tratar quem sofre destes problemas, quer individualmente, quer no âmbito da família, das amizades e namoros, das organizações, até das nações.

Aprender a perceber e saber lidar com um ataque de pânico, com o descontrolo emocional, a solidão ou com uma tristeza avassaladora têm sido as metas terapêuticas de muitos os que trabalham na saúde mental. Desmistificar estes problemas, e falar deles abertamente, levou até à criação de organizações como o ManifestaMente.

Mas hoje temos também formas novas de trazer os afetos para a ordem do dia. A psicologia positiva, ou estudo da felicidade, começou há pouco mais de duas décadas a investigar de que forma ter emoções positivas nos serve o propósito de sermos mais felizes, com uma vida com mais qualidade, e até mais bem-sucedidos.

Assim, os investigadores foram descobrindo que quando nos sentimos bem (por exemplo, depois de rirmos ou sorrirmos, depois de recebermos ou darmos um elogio, quando sentimos o amor de alguém ou expressamos carinho e damos mimos, ao reconhecer e apreciar as pequenas coi-



sas bonitas e boas que temos em nós e na vida ao nosso redor, ou quando temos esperança no futuro) as nossas capacidades cognitivas e sociais expandem-se. Se colocad@s perante um problema quando nos estamos a sentir bem conseguimos ver mais soluções e elas são de melhor qualidade e mais criativas; ficamos mais pró sociais e menos virados para o nosso umbigo; queremos fazer parte mais integrante do coletivo e de uma humanidade melhor. Sentir bem, saudavelmente, eleva-nos a nível pessoal e melhora o bem-comum. Seremos mais civilizados, empáticos, respeitadores e dignificadores d@s outr@s seres vivos se em nós houver gratidão, alegria, esperança, harmonia, capacidade de perdão, confiança em nós e n@s outr@s seres humanos... e tudo isto faz parte do nosso complexo e imenso mundo afetivo. Nestes tempos em que precisamos tanto de repensar a nossa forma de estarmos juntos, e de proteger pessoas, animais e planeta – por exemplo, de incluir os dife-

ren-tes e os vulneráveis e pô-los ao nosso lado no caminho da existência, ou de lutarmos por uma mudança climática justa e não racista - a dieta emocional e a forma de lidarmos com o que sentimos (sem magoar, sem ferir, sem destruir, mas ajudando cada Outro a ver-se no seu melhor quando está na nossa presença) é tão importante como as escolhas que fazemos com a alimentação, o consumismo ou compromisso com usarmos a nossa vida para servirmos o coletivo. As nossas emoções, hoje, precisam também de ser um sentir pulsante por este planeta que nos alberga e tudo nos dá; pulsante pelo colega do lado que é alvo de bullying; pulsante por aquele ser humano que, com a sua infinita generosidade genuína, nos inspira a queremos ser melhores pessoas. De mão no coração, respirando lenta e profundamente, sente agora comigo paz e respeito, essas necessidades profundas de todos e todas, e quanto o nosso futuro depende disso.

Direitos Gerais do Doente Oncológico

O cancro é considerado o principal problema de saúde pública a nível europeu. É já considerado uma doença crónica, pois, embora o número de novos casos continue a crescer, há muito mais casos curados, sobrevivendo as pessoas muito mais tempo e com qualidade de vida.

A doença oncológica tem um grande impacto na vida dos doentes e das suas famílias. Há consequências a nível físico, emocional, económico e laboral. Sendo por isso que a Lei estabelece um conjunto de direitos e benefícios que visam proteger os doentes durante o período de doença. No entanto estes direitos são muitas vezes desconhecidos e até ignorados. Não é fácil para um doente oncológico saber todos os seus direitos e exercê-los, pois estes encontram-se dispersos por numerosa legislação. As próprias instituições que deveriam aplicar a legislação em prol do bem estar do doente oncológico aplicam-na muitas vezes mal.

A Liga Portuguesa Contra o Cancro lida diariamente com esta realidade pelo que editou uma pequena brochura sobre os **Direitos Gerais Do Doente Oncológico**. Aqui podem ser encontrados os princi-

pais direitos e benefícios existentes na Lei bem como uma breve explicação sobre os mesmos e todos os passos e condições necessários para que o doente oncológico deles usufrua.

O primeiro passo começa pelo **Atestado Médico de Incapacidade Multiu-**so que deverá ser emitido pela Junta Médica da Delegação de Saúde da sua área de residência. Para o obter, deve requerer a convocação de uma junta médica para avaliação do grau de incapacidade. Ao requerimento, deve juntar relatório médico e relatórios dos meios auxiliares de diagnóstico efetuados, que confirmem doença oncológica e data do diagnóstico (no caso de cancro, é exigido relatório do exame anatomopatológico). A junta médica deverá convocá-lo para avaliação num prazo de 60 dias. Este atestado, que tem um custo



**GRUPO DE APOIO
DE SETÚBAL DA LIGA
PORTUGUESA CONTRA
O CANCRO (GASET)
Rua Gama Braga nº 6
2900-212 SETÚBAL
Telefone
300 506 105**

de 50€, é o documento que atesta que o doente oncológico tem uma determinada percentagem de incapacidade. Para ter acesso a alguns dos benefícios deverá ser decretada uma incapacidade igual ou superior a 60%.

Uma vez na posse do atestado, o doente oncológico deverá dirigir-se às finanças, para, a partir daí, poder usufruir dos benefícios fiscais legalmente previstos.

Estamos a falar de benefícios e direitos que abrangem áreas tão importantes como o Serviço Nacional de Saúde, a Segurança Social ou a Autoridade Tributária. A realidade é complexa no entanto podemos referir a título de exemplo que no Serviço Nacional de Saúde, o doente do foro oncológico, com incapacidade igual ou superior a 60%, tem isenção das taxas moderadores em todos os atos médicos bem como na comparticipação de alguns medicamentos, próteses, despesas de deslocação para assistência médica e tratamentos, a uma se-

gunda opinião clínica, entre outros. No entanto há regras e condições que não se aplicam a todos pelo que a consulta da brochura é fundamental.

No âmbito da Segurança Social o doente oncológico tem proteção na doença, proteção especial na invalidez, proteção a crianças e jovens deficientes. Os serviços da Segurança Social têm o dever de informar o doente oncológico.

A nível dos benefícios fiscais, os doentes portadores de deficiência com um grau de incapacidade igual ou superior a 60% têm condições especiais em sede de IRS e de IVA sobre determinados bens. O imposto sobre veículos também tem algumas exceções bem como o Imposto Único de Circulação.

Para obter esta brochura pode dirigir-se às instalações do Grupo de Apoio de Setúbal da Liga Portuguesa Contra o Cancro ou obtê-lo diretamente do site através do link <https://www.ligacontracancro.pt/www/uploads/sede/af-guia-direitos-doente-oncologico-v2-2017-47.pdf>

conversando com...



RUI MANUEL DO ROSÁRIO CANAS

- › A exercer funções como Presidente da União das Freguesias Setúbal desde 2013
- › Presidente da Assembleia de Freguesia da Junta de Freguesia de Nossa Senhora da Anunciada, nos mandatos de 2001 a 2005 e de 2009 a 2013 | Presidente da Mesa Distrital da Anafre, eleito em 2017

A União das Freguesias de Setúbal aposta num trabalho de parceria com instituições locais para a promoção de melhores cuidados de saúde à nossa população. Apesar de não ter competências próprias nesta área, a Junta procura atuar através do Setor Social da União das Freguesias de Setúbal, em conjunto com entidades parceiras, para dar resposta a situações de urgência, como são caso o auxílio a idosos e famílias carenciadas.

A participação da União das Freguesias de Setúbal em ações desenvolvidas pela Câmara Municipal e pelo Movimento Associativo do território permite estar mais perto dos fregueses, agindo em conjunto com associações como a delegação de Setúbal da Cruz Vermelha, a Associação de Dadores Benévolos de Sangue de Setúbal, o Grupo de Apoio de Setúbal da Liga Portuguesa Contra o Cancro, entre outros. Considerando as necessidades verificadas no território, a União das Freguesias de Setúbal manifestou-se contra o encerramento da Unidade de Saúde de Santa Maria da Graça.

Em reunião com a Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo (ARSLVT), a União das Freguesias de Setúbal demonstrou preocupações com o número de utentes sem médico de família no território das três freguesias, atualmente contabilizado em mais de 20 mil pessoas.

Também as condições de sobrelotação e ausência de meios médicos e auxiliares nos postos existentes, destacando o caso da Unidade de Cuidados de Saúde Personalizados da Praça da República (Beira-mar), são uma das questões apontadas pela Junta de Freguesia.

Temos a expectativa de que, com o acordo traçado entre a ARSLVT e a Câmara Municipal de Setúbal, através da cedência do município de um terreno na Praceta Maria Lamas, seja construído o novo Centro de Saúde da União das Freguesias de Setúbal, melhorando a resposta às carências existentes e contribuindo para prestar melhores cuidados de saúde à nossa população.

do mercado à sua mesa



limão

Sabia que o Limão...

- ▶ É uma fruta cítrica (pertencente ao grupo dos citrinos).
- ▶ A nível nutricional, é uma fonte rica em vitamina C e fitoquímicos como os carotenóides, os terpenos e os flavonóides, os quais apresentam uma excelente capacidade antioxidante.
- ▶ Por ser rico em vitamina C, quando consumido juntamente com alimentos fornecedores de ferro, promove a absorção deste mineral pelo nosso organismo.

Para experimentar o Limão...

- ▶ Utilize o seu sumo para temperar a carne, o peixe e até mesmo a sua salada/legumes.
- ▶ Aromatize a sua água/café com umas gotinhas do seu sumo.
- ▶ Ferva a sua casca e faça um delicioso chá.

VALOR NUTRICIONAL por 100g:

Energia (Kcal) 26,0
Proteína (g) 0,5
Lípidos (g) 0,3
Hidratos de carbono (g) 1,9
Fibra alimentar (g) 2,1
Vitamina C (mg) 55,0

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



bacalhau

Sabia que o Bacalhau...

- ▶ É um peixe rico em proteína de alto valor biológico e com um baixo teor de gordura.
- ▶ Apresenta uma quantidade muito interessante de potássio, fósforo e principalmente de selénio, um mineral essencial à atuação de algumas enzimas do nosso organismo com capacidade antioxidante.
- ▶ Mesmo após ter sido demolido, contém uma quantidade significativa de sal, não sendo necessário adicionar este condimento durante a sua confeção.

Para experimentar o Bacalhau...

- ▶ Pode variar entre bacalhau fresco, seco e salgado ou em conserva.
- ▶ Confeccione-o das mais diversas formas... Pode experimentar consumi-lo cozido, assado, estufado, grelhado e em cru.

VALOR NUTRICIONAL fresco e cru, por 100g:

Energia (Kcal) 76,0
Proteína (g) 17,8
Lípidos (g) 0,5
Hidratos de carbono (g) 0
Potássio (mg) 362
Fósforo (mg) 200
Selénio (µg) 33,1

Fonte: Tabela da Composição dos Alimentos,
Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, 2007;
<https://ndb.nal.usda.gov>



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 VARSIM | SETÚBAL
VILA NOVA DE CERVEIRA | VILA NOVA DE GAIA | VILA REAL

LUZ SAÚDE