

Setúbal Guia de saúde

câmara municipal de setúbal

Ondas de Calor

Verão 100% Saudável | Varizes no Verão
Setúbal Terra de Peixe

sumário

4 Verão 100% Saudável



7 Programa
Estou aqui

Hipoglicémia?
– O que fazer.



Setúbal, Verão + Saudável

8 e 9. Ondas de Calor

10 e 11. Setúbal Terra de Peixe

12. Do Mar ao Prato

13. O Verão e as Intoxicações Alimentares

8

14 Suporte Básico de Vida



O Verão e as Varizes

16

17 Exposição a sangue: como agir

Conversando com... José Belchior

18

Do mercado à sua mesa
Cereja e Choco

19



Setúbal
guia de
saúde

SETÚBAL GUIA DE SAÚDE – VERÃO 2019 – ANO 7 – n.º 18

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:** Isabel Tiago (FS); Francisca Santos (CHS); Programa Estou Aqui (PSP); Jorge Parrulas (SMPCB); Gabinete de Projetos Especiais (CMS); Docapesca; Cláudia Raminhos, Marta Franco, Susana Santos e Teresa Rica (USP Arrábida – ACES Arrábida); João Tavares (CHS); Carlos Moura (HLS); Rita Silvério (CHS); José Inácio Belchior (JFGPAG); Tiago Morim (HLS. **Revisão** Carla Roberto e Susana Alonso (CMS) **Projeto gráfico e paginação** Rita Firmino (CMS) e Jorge Ferreira **Fotografia** David Pereira, Mário Penegue e José Luís Costa (CMS); Freepick.com **Impressão** Grafisol **Tiragem** 10.000 exemplares **Depósito Legal** 428331/17 **ISSN** 1646-9585 **Distribuição gratuita**

FS – Farmácia Sália / CHS – Centro Hospitalar de Setúbal / PSP – Polícia de Segurança Pública / SMPCB – Serviço Municipal de Proteção Civil e Bombeiros / CMS – Câmara Municipal de Setúbal / Docapesca / USP Arrábida ACES ARRÁBIDA – Unidade de Saúde Pública Arrábida Agrupamento dos Centros de Saúde Arrábida / HLS – Hospital da Luz Setúbal / JFGPAG – Junta de Freguesia de Gâmbia, Pontes e Alto da Guerra

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

Editorial Guia Saúde Verão 2019

Com a chegada do Verão, somos agraciados com o calor, dias mais longos, vontade de sair de casa, de nos apropriarmos do espaço público, dos jardins, dos passeios, das praias, da serra, do rio, do mar, das cores e cheiros que caracterizam o meio que nos rodeia.

Aqui, temos tudo isso.

Setúbal é um mundo!

Um mundo repleto de aromas, paladares, gentes, saberes, tradição. Esse foi o mote para darmos particular relevo à gastronomia na Feira de Santiago 2019. Para podermos partilhar toda a riqueza característica da nossa região, para dar a conhecer o que temos de melhor, mas também para partilhar a riqueza gastronómica de cidades de diferentes países geminadas com Setúbal.

É habitual ouvirmos a expressão *Somos o que comemos!*, não apenas pelas implicações que as nossas escolhas alimentares têm na nossa saúde, mas também porque a gastronomia envolve transmissão de narrativas, de conhecimento, de afetos, memórias.

Por tudo isto, nesta edição damos destaque a *Setúbal Terra de Peixe*, procurando capacitar cada um de nós para que, do mar ao prato, possamos estar atentos às características de um pescado fresco.



É igualmente concedida atenção à segurança, nomeadamente nos cuidados a ter com as ondas de calor e as práticas do suporte básico de vida. Sem esquecer os mais novos e como as nossas praias são escolha recorrente das famílias e não só, damos a conhecer o *Programa Estou Aqui – Crianças*, da Polícia de Segurança Pública.

Por todos estes motivos, em versão impressa ou digital, não deixe de descobrir o Guia de Saúde e leve-o consigo para onde quer que vá.

Sinta, Viva, Saboreie Setúbal e Azeitão.

M.ª Dores Meira

Maria das Dores Meira
Presidente da Câmara Municipal de Setúbal

Edição:



Patrocinador:



Parceiros nesta edição:





Dra. Isabel Tiago
Farmácia Sália

Verão 100% Saudável

Verão, época de calor e com ele os passeios ao ar-livre, convívios com os amigos, as idas à praia e as merecidas férias! Para tirar o máximo proveito desta maravilhosa Estação do ano lembramos alguns cuidados a ter para manter o bem-estar geral.

O Sol é necessário à vida e possui benefícios reais. No entanto, é necessário moderação, pois os **raios UV (ultravioleta) provocam efeitos nocivos na pele, cabelo e olhos**. Para controlar e aproveitar melhor os seus benefícios, é claramente indispensável a utilização de proteção solar com um factor de proteção adequado, tanto para a pele como para o cabelo e também para os olhos, através de uns óculos de sol com proteção UV.

Não é só na praia ou na piscina que estamos expostos à radiação UV e aos danos cutâneos que provoca – queimaduras solares (os “escaldões”), envelhecimento precoce da pele, manchas e cancro da pele, entre outros. Sempre que estamos ao ar livre, seja a caminhar, sentados numa esplanada ou a praticar um desporto no exterior, a radiação solar atinge-nos, mesmo em dias nublados. Sabia que mais de 60% da radiação UV emitida pelo sol pode atravessar as nuvens? Use proteção solar também nos dias nublados para evitar queimaduras e outros danos provocados pelo sol.

O cabelo por seu lado, também necessita de uma nutrição reforçada através de máscaras reparadoras pós-solares e/ou nutritivas após a lavagem com o champô e adicionalmente um cuidado regenerador

da queratina, nas pontas, após o banho. Idealmente, nesta época do ano, deveríamos evitar as colorações, alisamentos e “brushings” porque danificam muito a fibra capilar.

Os **cuidados adicionais para a protecção da pele e do cabelo** são tão importantes quanto o protetor para evitar manchas, descamações e até mesmo a pele ressequida ou o cabelo “espigado” e quebradiço. É altura de tomar as devidas providências para mantê-los sempre hidratados e saudáveis. Assim sendo é muito importante ir bebendo muita água ao longo do dia. Mesmo tendo todos os cuidados em termos de protecção solar é indispensável, depois do banho diário com produtos sem sabão/detergentes, dar à nossa pele e cabelo os componentes nutritivos através de produtos pós solares específicos que os reparem, acalmem e reforcem as suas defesas.

EM RESUMO DEIXAMOS-LHE OS PRINCIPAIS CONSELHOS PARA TER UM VERÃO 100% SAUDÁVEL:

- › Prepare a pele para o Sol tomando suplementos com Vitamina E, licopeno, beta-carotenos, que vão ajudar a aumentar a resistência da pele e prolongar o bronzeado.
- › Aplique o protetor solar, na pele e cabelo, use chapéu e óculos de sol com protecção UV.
- › Aplicar o protetor a cada 2 a 3 horas ou após banho (mar ou piscina) e 15 a 30 minutos antes da exposição solar.
- › Evite expor-se ao sol nas horas de maior calor, ou seja, entre as 11h00 e as 15h00.
- › Faça-se acompanhar, sempre, por uma garrafa de água. Hidrate-se regularmente!
- › Traga sempre consigo repelente contra insectos, especialmente se tem crianças ao seu cuidado.
- › Pratique uma alimentação variada, leve e equilibrada. Evite as bebidas alcoólicas e refrigerantes.
- › Mexa-se! Faça umas caminhadas até à beira-mar ou até um dos bonitos jardins da nossa Cidade, após o jantar. E se for em boa companhia ainda melhor!

E assim resta-nos desejar que aproveite ao máximo as tardes na praia, festas na piscina, churrascos no quintal e piqueniques no parque, todo o Verão!

Hipoglicémia? - O que fazer.

A hipoglicémia é uma descida dos níveis de açúcar no sangue ($<70\text{mg/dL}$).

A maioria dos casos de hipoglicémia ocorre em doentes diabéticos e em relação com a medicação, mas pode ocorrer em pessoas sem diabetes. Entre as causas mais comuns estão erros alimentares, como passar várias horas sem comer ou comer em quantidades insuficientes, o consumo excessivo de álcool, a prática de exercício físico sem o suporte alimentar adequado e algumas doenças crónicas.

As manifestações de hipoglicémia podem variar de pessoa para pessoa, podendo mesmo ser assintomática, e os **sintomas mais frequentes incluem**: mal-estar, tremores, suores frios, palpitações, tonturas, náuseas e sensação de fome, podendo também manifestar-se com fraqueza, dor de cabeça, visão turva, irritabilidade, e dificuldade de concentração. Além destes, em doentes diabéticos, a hipoglicémia pode manifestar-se durante a noite com pesadelos e agitação, sendo muito importante a família estar informada do que fazer.

Na presença destes sintomas, deverá colocar a quantidade correspondente a um pacotinho de açúcar (10-15g) debaixo da língua e deixar que este seja absorvido, e repetir, passado 3-5 minutos, se necessário. Se se sentir melhor, após 10 minutos, aconselha-se a ingestão moderada de hidratos de carbono de absorção lenta, como o pão, bolachas de água e sal ou tostas. Se for diabético deve fazer a picada no dedo e confirmar o nível de açúcar antes e depois da correção.

Em casos mais graves podem aparecer sintomas como desmaio, sonolência, vertigens, confusão mental e comportamento inadequado que pode ser confundido com embriaguez.

Nestes casos a ajuda deverá vir de terceiros e passa por deitar a pessoa de lado e colocar no interior da bochecha uma papa de açúcar e contactar 112.

A maioria destes episódios pode ser evitada fazendo várias pequenas refeições ao longo do dia. Se for diabético, não se esqueça de cumprir devidamente as indicações médicas!

**NA PRESENÇA
DESTES SINTOMAS,
DEVERÁ COLOCAR
A QUANTIDADE
CORRESPONDENTE A UM
PACOTINHO DE AÇÚCAR (10-15G)
DEBAIXO DA LÍNGUA E DEIXAR
QUE ESTE SEJA ABSORVIDO,
E REPETIR, PASSADO
3-5 MINUTOS, SE
NECESSÁRIO**

Programa Estou Aqui

A **Polícia de Segurança Pública** desenvolveu de forma pioneira nos últimos anos o **Programa Estou Aqui!**® (EA). Trata-se de um programa inovador que pretende, perante uma criança encontrada, descobrir, de forma célere, quem são os seus pais/responsáveis, através do código alfanumérico que está inscrito na pulseira.

A pulseira é composta por uma fita azul com as logomarcas da **PSP**, **MEO** e **Rádio Comercial**, a qual contém além do código alfanumérico a inscrição: "Call/Liga 112".

As pulseiras são gratuitas e são válidas em território nacional entre **1 de Junho** do ano em que é pedida e **31 de maio** do ano seguinte, e destinam-se a crianças portu-
sas e estrangeiras entre os **2 e os 10 anos de idade**.

As pulseiras devem ser pedidas através do site do **Programa Estou Aqui!**, cujo endereço é: [HTTPS://ESTOUAQUI.MAI.GOV.PT/](https://estouaqui.mai.gov.pt/). Após efetuarem o registo no site do Programa EA, os requerentes deslocam-se à esquadra da PSP escolhida e levantam a(s) pulseira(s).

A plataforma é gerida exclusivamente pela PSP através do 112, Número Europeu de Emergência.

No momento em que, por exemplo, a criança é encontrada na via pública, quem a encontra (Polícia ou cidadão) deve ligar 112 e solicitar ajuda da PSP.

Para mais
informações através
do telefone

+351 218 111 087

ou do email
estouaqui@psp.pt



The poster for the 'Programa Estou Aqui!' campaign features logos for Rádio Comercial, Altice, MEO, and the Polícia de Segurança Pública at the top. It includes illustrations of children playing. The main text reads: 'Programa ESTOU AQUI!', 'AS PULSEIRAS ESTOU AQUI CRIANÇAS:', and a list of benefits: '• SÃO GRATUITAS' and '• PERMITEM IDENTIFICAR AS CRIANÇAS QUANDO SE PERDEM'. Below this, it asks 'QUERES ADERIR AO PROGRAMA ESTOU AQUI CRIANÇAS?' and provides a QR code. At the bottom, it states: 'Pode obter 1 pulseira grátis e outra com o código da pulseira em [HTTPS://ESTOUAQUI.MAI.GOV.PT/](https://estouaqui.mai.gov.pt/) (antes e no dia da sua pulseira nova) (segunda e última pulseira grátis)'. The bottom illustration shows a boy playing with blocks and a girl doing a handstand.



ONDAS DE CALOR – RECOMENDAÇÕES PARA A POPULAÇÃO

As alterações climáticas estão a mudar o clima e os eventos extremos ocorrem com maior frequência e magnitude. À primavera segue-se o verão. Junho é o mês em que as ondas de calor ocorrem com maior frequência em Portugal Continental. Um fenómeno que não sendo novo no país preocupa, e muito, as autoridades de saúde e os agentes de proteção civil. Uma onda de calor¹ ocorre quando, em pelo menos 6 dias consecutivos, a temperatura máxima diária é superior em 5°C ao valor médio diário no período de referência. Mas, 3 dias de temperatura com 10 °C acima da média terá certamente mais impacto na saúde pública² das populações.

PRINCIPAIS EFEITOS SOBRE A SAÚDE

- Erupção cutânea, vermelhidão da pele, queimadura solar;
- Síncope, mal-estar e ou irritabilidade;
- Golpe de calor, colapso ou esgotamento por calor;
- Agravamento de doenças cardiovasculares;
- Agravamento de doenças respiratórias.

GRUPOS VULNERÁVEIS

- Crianças com idade $\leq$ a 5 anos;
- Pessoas com idade $\geq$ a 75 anos;
- Pessoas com doenças crónicas (cardíacas, respiratórias, renais, mentais, diabetes, alcoolismo), obesidade, imunodeprimidos;

- Pessoas medicadas com anti hipertensores, antiarrítmicos, diuréticos, antidepressivos, neurolépticos;
- Pessoas acamadas ou com mobilidade condicionada;
- Pessoas com atividades profissionais ao ar livre, desportistas;
- Residentes em habitações degradadas, pessoas isoladas, sem abrigo;
- Turistas, visitantes e participantes em grandes eventos.

MEDIDAS DE ÂMBITO GERAL

Proteja-se do sol e do calor

- Evite a exposição direta ao Sol (entre as 11h – 17h);
- Na praia, mesmo debaixo do chapéu-de-sol não está protegido;
- Na exposição ao Sol ou ar livre, use protetor solar (índice >30);
- Use chapéu e óculos escuros. Use roupa solta, preferencialmente de algodão;
- Os bebés e os idosos não deverão ir à praia;
- Diminua os esforços físicos e repouse em locais à sombra, frescos e arejados.
- Permaneça 2 a 3 horas por dia num ambiente fresco;
- No período de maior calor tome banho de água tépida.

1 IPMA, <https://www.ipma.pt/pt/enciclopedia/clima/index.html?page=onda.calor.xml>

2 DGS, <https://www.dgs.pt/>

Beba e faça uma alimentação equilibrada

- Aumente a ingestão de água, sumos de fruta naturais, sem açúcar, mesmo sem ter sede;
- Evite bebidas alcoólicas;
- Faça refeições leves e mais frequentes;
- Os recém-nascidos, as crianças, os idosos e as pessoas doentes podem não sentir sede. Ofereça-lhes água!

Em casa

- Evite que o calor entre, corra as persianas ou portadas e mantenha o ar a circular;
- Abra as janelas durante a noite;
- Use menos roupa na cama, sobretudo dos bebés e doentes acamados.

Em viagem

- Sempre que possível viaje de noite;
- Sem ar condicionado no veículo não feche completamente as janelas;
- Evite a permanência em viaturas expostas ao Sol, de crianças, doentes ou idosos.

Procure e dê ajuda

- Não hesite em pedir ajuda no caso de se sentir mal com o calor;
- Ajude pessoas que vivam perto de si a protegerem-se do calor.



SETÚBAL TERRA DE PEIXE na feira de Sant'Iago

Setúbal é reconhecida nacional e internacionalmente pela sua gastronomia ligada ao mar e por ter um dos mais famosos mercados de peixe do mundo. Desde 2012 que a Câmara Municipal de Setúbal desenvolve um plano sistemático de promoção e valorização das atividades marítimas e piscatórias e, em 2015, regista a *marca Setúbal Terra de Peixe*. Esta traduz-se por políticas e ações de sensibilização, informação e promoção em diferentes áreas: ambiental, económica, académica, gastronómica e turística.

Este ano, *Setúbal Terra de Peixe* estará em destaque na Feira de Sant'Iago, cujo tema é a gastronomia. Além do stand da marca, onde irão ocorrer diversas atividades representativas da cultura do mar, a gastronomia é celebrada em dois novos espaços do certame: **Pátio dos Sabores e Feira de Sant'Iago Showcookings by Media Markt**.

O Pátio dos Sabores, que se irá situar junto à entrada 2 (Escola Secundária D. Manuel

Martins), contará com a presença de restaurantes da cidade que, durante os dezasseis dias da Feira farão as delícias dos visitantes. Aqui poderá encontrar a Tasca do Choco, os restaurantes Novo Lídia, Velho Lídia, Petisqueira do Manel, Martroia, Terra Mar e Bacorinho.

No espaço de Showcookings, a cidade de Setúbal, além da diversidade dos representantes locais, abre-se ao mundo e convida cidades geminadas e Chefs cuja notoriedade é reconhecida por todos. Aqui, além de poder observar a preparação dos diversos pratos, poderá degustar o resultado final dos mesmos através da aquisição de senha no Balcão dos Sabores.

Feira de Sant'Iago Showcookings by Media Markt

- **21 de julho** – Abertura – Chef Chakall
- **22 de julho** – Junta de Freguesia de Azeitão – Pastelaria Regional Cego
- **23 de julho** – Junta de Freguesia Gâmbia Pontes e Alto da Guerra – Restaurante Santiago



- ▶ **24 de julho** – Cidades Geminadas – Tarrafal de Santiago (Cabo Verde)
- ▶ **25 de julho** – União de Freguesias de Setúbal – Associação Azul Bissexto
- ▶ **26 de julho** – Câmara Municipal de Setúbal – Dieta Mediterrânica
- ▶ **27 de julho** – Noite da Baía de Setúbal – Doces Afetos
- ▶ **28 de julho** – Cidades Geminadas – Leiria
- ▶ **29 de julho** – Câmara Municipal de Setúbal – Programa Nosso Bairro Nossa Cidade
- ▶ **30 de julho** – Cidades Geminadas – Quelimane (Moçambique)
- ▶ **31 de julho** – Cidades Geminadas Beauvais (França)
- ▶ **01 de Agosto** – Junta de Freguesia de São Sebastião – Associação Famílias do Mar
- ▶ **02 de Agosto** – Junta de Freguesia do Sado – Restaurante Pedra de Sal
- ▶ **03 de Agosto** – Cidades Geminadas – Almendralejo (Espanha)
- ▶ **04 de Agosto** – Encerramento – Docapesca e Confraria do Peixe com Chef Luís Barradas

AS SEMANAS GASTRONÓMICAS

As Semanas Gastronómicas têm-se revelado a face mais visível da marca, trazendo à cidade o reconhecimento da sua riqueza e qualidade neste setor. Ao longo de 2019 encontramos cinco datas dedicadas à promoção gastronómica: Semanas Gastronómicas do Choco e da Caldeirada, que ocorreram entre março e maio, a Semana do Carapau e Sardinha, que irá ocorrer entre 24 de agosto e 1 de setembro, a Semana da Ostra e a Semana do Salmonete, entre 5 e 13 de outubro e 1 e 10 de novembro respetivamente.

São cerca de 80 os restaurantes que este ano se associaram a esta iniciativa de promoção e divulgação. No encerramento de cada Semana acontece sempre uma degustação na Casa da Baía de Setúbal, onde um Chef ou um restaurante são convidados a demonstrar a sua abordagem ao produto destacado na Semana em questão.





DO MAR AO PRATO – SAIBA COMO ESCOLHER PESCADO FRESCO

Ninguém conhece melhor o nosso peixe que os *Chefs* portugueses e, tanto estes como os estrangeiros, são unânimes em reconhecer a qualidade do peixe português. Quem nos visita também reconhece que a gastronomia é um dos aspetos mais positivos do nosso país. De facto, a costa portuguesa e a pesca aqui praticada possuem características únicas que tornam o nosso peixe no *Melhor Peixe do Mundo*:

- A variedade de espécies, grande parte delas com elevado valor gastronómico.
- A diversidade de nutrientes que contribui para a qualidade nutritiva do pescado.
- As artes de pesca artesanais e sustentáveis que caracterizam a pesca nacional e que permitem que o pescado chegue em poucas horas ao porto de pesca.

Mas, de entre este peixe que é o melhor do mundo, quando chega à banca, sabe escolher o melhor e mais fresco? Deve então ter em atenção o aspeto da pele e dos olhos, o muco que reveste o peixe e o cheiro deste:

Pele – a pigmentação do peixe deve ser viva e irisada, sem descoloração.

Olhos – convexos, pupila negra e viva, córnea transparente.

Cheiro – a algas marinhas.

Já no que respeita aos melhores cefalópodes do mundo, quando escolhe chocos, lulas ou polvos deve verificar:

Aspeto – pigmentação viva.

Braços – resistentes (ao arranque).

Cheiro – a algas marinhas.

Mas e será que é mesmo português? A melhor forma de encontrar pescado português é procurar pela etiqueta **CCL – Comprovativo de Compra em Lota**. O CCL identifica o pescado fresco das lotas portuguesas nos pontos de venda ao público, quer no pequeno retalho, quer na grande distribuição, sob a assinatura: “É da Lota. É de confiança”. Esta etiqueta disponibiliza ao consumidor final toda a informação obrigatória por lei, cumprindo as regras definidas para a rotulagem dos produtos da pesca, contribuindo assim para a diferenciação e rastreabilidade do pescado nacional. Através da 1.ª venda em lota, está também garantido o respeito pela sazonalidade das espécies e quotas de pesca, preservando os *stocks* piscícolas, tal como pelas dimensões mínimas exigidas por lei, permitindo a proteção dos juvenis. **Ao escolher pescado com etiqueta CCL contribui para a sua valorização qualitativa e quantitativa e, consequentemente, para a sustentabilidade e rentabilidade do Sector das Pescas em Portugal.**



O VERÃO E AS INTOXICAÇÕES ALIMENTARES

Com a chegada do verão e o aumento da temperatura, iniciam-se as idas à praia, piqueniques, viagens de férias e atividades ao ar livre, o que leva a que se façam algumas refeições fora de casa.

Com as temperaturas elevadas os alimentos tendem a deteriorar-se com mais facilidade, o que aumenta o risco de intoxicação alimentar, pelo que são necessários cuidados redobrados na confeção e conservação dos alimentos, como por exemplo lavar cuidadosamente a fruta e todos os legumes que vai consumir crus.

As intoxicações alimentares são doenças provocadas por água ou alimentos contaminados. De acordo com a Organização Mundial de Saúde, um em cada três habitantes de países industrializados sofre, por ano, intoxicações alimentares.

Os alimentos, ao serem contaminados, provocam uma reação quando ingeridos, que se pode traduzir em diarreia, náuseas, vômitos, dores de estômago e, por vezes febre alta. Geralmente, os sintomas começam a surgir entre 4 a 36 horas após a ingestão dos mesmos, sendo os grupos mais suscetíveis as crianças, os idosos e as grávidas.

NOS DIAS DE CALOR EVITE:

- Ovos
- Marisco
- Fiambre, mortadela e produtos similares
- Patés
- Sanduíches pré-embaladas
- Frutos do mar
- Iogurtes, leite e sobremesas lácteas
- Queijo fresco
- Molhos (maionese, natas, entre outros)
- Bolos com creme/chantilly
- Quiches, folhados, empadas e fritos.

PRIVILEGIE:

- INGESTÃO DE ÁGUA
- SUMOS DE FRUTAS NATURAIS
- FRUTA
- PÃO
- BOLACHAS
- ALIMENTOS SECOS

Transportar os alimentos em malas térmicas, com termoacumuladores e evitar o contacto com o sol são medidas que devem sempre ser tomadas. Assim, evita-se que os alimentos – principalmente os mais perecíveis – possam ser alterados pelo calor.



Suporte básico de vida para a população geral

A Paragem Cardiorrespiratória (PCR) súbita continua a ser, em pleno século XXI, uma das principais causas de morte na Europa. Sabe-se hoje que a intervenção rápida de quem presencia uma PCR é fundamental para maximizar as hipóteses de sobrevivência.

ALGORITMO DE SBV

1. **Avaliar condições de segurança** do próprio, local e vítima.
2. **Avaliar o estado de consciência**, perguntando em voz alta: “Está-me a ouvir? Está tudo bem?” (Figura 1A)
3. **Permeabilizar a via aérea** na vítima inconsciente através da extensão da cabeça e elevação do queixo, após deitar a vítima de costas. (Figura 1B)



Figura 1 **Avaliação do estado de Consciência (A) e Permeabilização da Via Aérea (B)**

4. Avaliar a respiração através do VOS: **Ver** os movimentos respiratórios; **Ouvir** os sons respiratórios a sair da boca/nariz, **Sentir** o ar expirado na face. (Figura 2A)
5. Se a vítima não responder e não apresentar respiração normal, deve ser ativado imediatamente o serviço de Emergência Médica (INEM), através do contacto com o CODU. (112)
6. **Realizar 30 compressões torácicas** a uma frequência de 100 a 120 compressões por minuto, com uma profundidade de 5-6 cm, colocando-se ao lado da vítima e posicionando as mãos entrelaçadas no centro do tórax (na posição vertical). (Figura 2B)



Figura 2 **Ver, Ouvir e Sentir (A) e Compressões torácicas (B)**

7. Após as 30 compressões, **realizar 2 insuflações**, sejam elas com máscara de bolso, insuflador manual ou “boca-a-boca”. (Figura 3)



Figura 3
Insuflações realizadas “boca-a-boca”

8. O SBV (30 compressões + 2 insuflações) deve ser **mantido** até **chegar ajuda diferenciada**, o reanimador **ficar exausto** ou a vítima **apresentar sinais de vida**

Salientar apenas que, em situações de trauma ou suspeita de trauma, está contraindicada a colocação da vítima em PLS, sob risco de se agravarem potenciais lesões.

Texto e imagens adaptados do Manual de Suporte Básico de Vida, INEM, Versão 4.0 – 2ª edição 2017

PONTOS A RETER

- Ligar 112 e colaborar nas questões colocadas
- Bom funcionamento da cadeia de sobrevivência
- Saber reconhecer, pedir ajuda e iniciar manobras de SBV o mais precocemente possível
- Garantir a qualidade do SBV

O verão e as varizes...

Dr. Carlos Moura – Cirurgião Vascular
Angiologia e Cirurgia Vascular
Hospital da Luz Setúbal

As previsões de calor excessivo para este verão, trazem advertências para os cuidados de hidratação e limitação do tempo ao sol. Esses conselhos são particularmente importantes para quem tem varizes.

Não só o calor pode aumentar os desconfortáveis sintomas físicos das veias varicosas, como as próprias varizes podem ser embaraçosas esteticamente.

Embora o calor do verão não cause varizes, a exposição repetida a altas temperaturas pode fazer com que os vasos sanguíneos se expandam e coloquem mais pressão nas válvulas das veias. As pernas podem ficar sensíveis, desconfortáveis, doridas e mesmo inchadas (edema).

Além disso, como os raios do sol enfraquecem as camadas superiores da pele, esta perde humidade e elasticidade. Isso faz com que tanto a pele, quanto as veias logo abaixo da sua superfície, percam flexibilidade.

O QUE SE PODE FAZER?

➤ **Fazer exercício.** Caminhe, ande de bicicleta, nade. Um passeio ao longo da praia é ótimo para trabalhar os músculos das pernas. Nadar, especialmente em água fria, pode ajudar na circulação sanguínea.

➤ **Preferir a sombra.**

➤ **Usar calçado fresco e com pouca altura.** Com sapatos baixos, os gémeos precisam trabalhar mais, mantendo o sangue a fluir mais facilmente ao longo das pernas.

➤ **Use protetor solar.** As varizes são mais uma razão para aplicar protetor solar. A

pele mais fina é mais propensa a desenvolver aranhas vasculares ("derrames").

➤ **Hidratação.** Há muitas razões para beber água durante todo o dia. Manter-se hidratado tem muitos benefícios, como manter o sangue a circular adequadamente. Limitar ou evitar bebidas alcoólicas pode ajudar a diminuir o risco de desidratação e aumento dos sintomas de varizes.

➤ **Descanse** e eleve as pernas em um ângulo de 45 graus acima do coração por 15 a 20 minutos, três vezes ao dia. Isto facilita o fluxo de sangue das pernas para o coração, o que pode aliviar o inchaço e a fadiga.

➤ **Meias de compressão** não são, provavelmente, a ideia de moda de verão elegante, mas ajudam a reduzir varizes. Estão disponíveis em todos os tipos de cores, malhas e padrões, para que se possa usar um vestido de verão e disfarçar as varizes.

Uma variedade de tratamentos não-cirúrgicos e minimamente invasivos estão disponíveis, mas os benefícios completos só aparecem depois de várias semanas ou meses. É no Outono e no Inverno que deve procurar um Angiologista e Cirurgião Vascular, para melhorar a estética e os sintomas associados às varizes no Verão.



Exposição a sangue: como agir

A **exposição a sangue** é todo o contacto accidental com sangue ou líquido biológico contaminado com sangue (urina, saliva...) por uma picada ou corte ou projecção sobre uma mucosa ou pele lesada (ferida, eczema, escoriação).

MEDIDAS IMEDIATAS NO LOCAL...

Proceda conforme indicado:

- Picada ou Corte: limpeza imediata da zona lesada com água e sabão.
- Contacto com a pele ou mucosas (nariz, boca, olhos): lavar abundantemente com jato de água ou soro fisiológico.
- Contacto direto com pele lesada: limpeza da zona atingida com água e sabão e desinfeção (ex: Betadine®).

NOTA: Não se recomenda a aplicação de agentes cáusticos (ex: lixívia) nas feridas.

Desloque-se ao Serviço de Urgência Hospitalar, se possível com a pessoa fonte (se conhecida), para ambos realizarem uma colheita de sangue.

NO HOSPITAL...

Na triagem hospitalar refira *exposição a sangue potencialmente infetado*. Será observado por um médico que lhe pedirá

análises clínicas (serologias Hepatite B e C e HIV 1/2).

Após a obtenção de todas as análises o médico irá recomendar-lhe algumas medidas consoante os resultados e potencial risco de infeção de Hepatite B/C e VIH, que poderão passar pela vigilância, iniciar profilaxia antiretroviral (VIH), administração de Imunoglobulina anti Hepatite B e/ou iniciar ou complementar vacinação.

FOLLOW-UP...

Deverá efetuar consulta e análises de vigilância ao 1º, 3º, 6º e 12º mês pós-exposição.

Melhor do que tratar após exposição, é PREVENIR A EXPOSIÇÃO!

Use luvas e descontamine as superfícies sujas com hipoclorito de sódio a 1% com absorvente de uso único, sempre que haja manuseamento envolvendo sangue ou outros produtos orgânicos. Das doenças transmissíveis, existe uma para a qual há vacina, com eficácia comprovada em mais de 95% dos casos – Hepatite B.

Confira se tem o boletim nacional de vacinação atualizado (ou consulte o mesmo através da *App MySNS Carteira* disponível em IOS e Android).

conversando com...



JOSÉ INÁCIO CORREIA BELCHIOR

- A exercer funções como Presidente da Junta de Freguesia de Gâmbia-Pontes-Alto da Guerra desde 2013.

Encaramos a saúde sob duas perspetivas: uma perspetiva preventiva e uma perspetiva curativa.

Relativamente à primeira, o que fazemos é agir em parceria com o movimento associativo no sentido de promover atividades físicas e desportivas. A própria junta de freguesia tem na sua planificação anual algumas caminhadas e iniciativas desportivas. Colabora também com a Câmara Municipal de Setúbal no âmbito do programa desportivamente em reforma. Além disso, desenvolve ações de intervenção e sensibilização no âmbito da salubridade pública.

Na perspetiva curativa a nossa freguesia é muito deficitária.

A Junta de Freguesia de Gâmbia-Pontes-Alto da Guerra sempre teve e continua a ter uma grande preocupação com a saúde e bem-estar da sua população. Lutamos e continuamos a lutar por uma Unidade Local de Saúde. O que nos move nesta já longa reivindicação é a situação com que se deparam os nossos fregueses quando necessitam de cuidados de saúde.

A nossa freguesia é servida tanto pelo Centro de Saúde do Vale do Cobro como pela Unidade Saúde Familiar do Fara-

lhão. Sendo uma freguesia periférica, os transportes que servem a freguesia não são os mais adequados. Relativamente ao Faralhão não existem transportes públicos que façam a ligação entre a nossa freguesia e a freguesia do Sado. Relativamente ao Vale do Cobro a rede de transportes públicos deveria ser reforçada em quantidade e horários permitindo uma paragem junto ao centro de saúde. Ao invés, atualmente os nossos fregueses têm de ir à estação dos TST e voltar para trás ou ficar numa paragem da estrada nacional 10 e deslocarem-se a pé até ao centro de saúde. Acontece ainda haver transferência de doentes para a Santa Casa da Misericórdia de Setúbal o que obriga a deslocações a pé e algumas vezes sem garantia de ter acesso à consulta.

Temos também conhecimento que neste momento o Ministério da Saúde não tem prevista a abertura de nenhuma unidade de saúde na nossa freguesia.

Acessibilidades, Saúde são fatores determinantes para o desenvolvimento local. Sem que haja um investimento central nesta perspetiva integrada, é a qualidade de vida da população que é posta em causa.

do mercado à sua mesa



cereja

Sabia que a Cereja...

Oriunda das regiões do Norte do Irão e de outros países a Sul das Montanhas do Cáucaso, a cereja foi implementada com sucesso em certas regiões do nosso país. Por norma, a sua apanha realiza-se entre a 2ª quinzena de maio e julho. A cereja tem um grande valor nutricional pela riqueza de fitoquímicos, substâncias presentes em pequenas quantidades nesta fruta, mas com importantes propriedades de proteção celular e anti-inflamatórias. Entre as substâncias presentes na cereja, destacam-se os ácidos fenólicos e flavonóides. Os compostos fenólicos não são sintetizados pelo organismo e por isso têm que ser obtidos através da alimentação. Estas substâncias têm um grande potencial antioxidante e têm sido estudadas pelo seu efeito protetor na prevenção de certos tipos de cancro e pelas suas propriedades anti-inflamatórias na prevenção de doença cardiovascular.

Uma porção de cerejas (cerca de 10 pares) possui quantidades interessantes de potássio, de vitamina A, vitamina C e fibra.

Tudo isto e com um valor energético baixo: cerca de 65 kcal



choco

Sabia que o Choco...

O grande *Ex Libris* da cidade de Setúbal é muito mais que uma mera iguaria. As suas propriedades nutricionais são únicas: rico em proteína de lato valor biológico fundamental para o fornecimento de aminoácidos essenciais importantes para a manutenção da nossa massa muscular; rico em vitamina B12 que, além de essencial para o sistema nervoso, auxilia o processo de metabolismo de aminoácidos; rico em minerais antioxidantes como o zinco, o selénio e o cobre prevenindo as oxidações celulares indesejáveis; e rico em fósforo que tem um papel importante na formação dos ossos e dos dentes. Apesar de o encontrarmos à nossa mesa praticamente durante todo o ano, a melhor época para a apanha do choco situa-se entre Outubro e Abril. As suas características “camaleónicas” não se resumem às suas estratégias de sobrevivência: existem dezenas de formas de o consumir, para todos os gostos e paladares.

VALOR NUTRICIONAL por 100g:

Energia (Kcal) 79,0

Proteína (g) 18,9

Lípidos (g) 0,4

Hidratos de carbono (g) 0



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