



Setúbal- guia ^{de} saúde

câmara municipal de setúbal

Primavera em Setúbal

Beleza com a natureza | 7 dias do coração
Alimentos na prevenção de doenças
Aproprie-se da sua cidade

sumário

4

Beleza com a natureza

5



7 dias do coração

8.ª edição

6



Perturbações do espectro do autismo



Lupus: do desconhecido ao conhecido

7

8

Setúbal, Primavera + Saudável



8 e 9. Alimentos na prevenção de doenças

10 e 11. Doenças da primavera

12. Lagarta do pinheiro

13. Aproprie-se da sua cidade



15

Estenose aórtica

Incontinência urinária

16

17

Acupuntura:
o equilíbrio de energias



Conversando com... Júlia Vinhas

18

Do mercado à sua mesa
Salmonete e linhaça

19



Setúbal
guia de
saúde

SETÚBAL GUIA DE SAÚDE – PRIMAVERA 2018 – ANO 5 – n.º 13

FICHA TÉCNICA | Edição Câmara Municipal de Setúbal – Gabinete de Saúde e Serviço Municipal de Comunicação e Imagem **Coordenação Geral** Sérgio Mateus, Elisa Pedradas, Carla Roberto e Susana Alonso (CMS) **Coordenação de Edição** Elisa Pedradas (CMS) **Textos** José Paulo Pereira (CHSJD), Ch e CT; Quitéria Rato (CHS); Cláudia Eira, Filipa Mendão, Sandra Nobre (CADIN – Neurodesenvolvimento e Inclusão); Daniela Félix Brigas, Susana Marques (CHS); Nuno Silva Santos Nunes (ESS-IPS); Joaquim Judas (CMS); Cláudia Raminhos, Marta Franco, Susana Santos, Teresa Rica (USP Arrábida-ACES Arrábida); José Luís Nunes Catalão (CMS); Lino Patrício, Rui Campante Teles (APIC); Ana Catarina Maia (UCSP Sesimbra – ACES Arrábida); Jorge Maia, Mónica Teixeira, Helena Caria (ESS-IPS); Júlia Vinhas (CADIN – Neurodesenvolvimento e Inclusão); Vera Azevedo (CMS). **Revisão** João Monteiro (CMS) **Projeto gráfico e paginação** Rita Firmino Pereira (CMS) **Fotografia** José Luís Costa (CMS); Javi_indy (Freepick.com), Freepick.com **Impressão** Prosperpágina, Lda. **Tiragem** 5000 exemplares **Depósito Legal** 428331/17 **ISSN** 1646-9585 **Distribuição gratuita**

CHS – Centro Hospitalar de Setúbal/ CADIN – Neurodesenvolvimento e Inclusão/ CHSJD – Clínica Hospital São João de Deus, Ch – Chroniclinic e CT – Clínica Topcare/ ESS-IPS – Escola Superior de Saúde – Instituto Politécnico de Setúbal/ CMS – Câmara Municipal de Setúbal/ USP ACES ARRABIDA – Unidade de Saúde Pública Agrupamento dos Centros de Saúde Arrábida/ APIC – Associação Portuguesa Intervenção Cardiovascular/ UCSP Sesimbra ACES Arrábida – Unidade de Cuidados de Saúde Personalizados Sesimbra Agrupamento dos Centros de Saúde Arrábida.

SOS SAÚDE

LINHAS DE EMERGÊNCIA

Número Europeu
de Emergência

112

SNS 24

808 24 24 24

INEM – Centro de Informação
Antivenenos (Intoxicações)

808 250 143

TELEFONES ÚTEIS

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

Hospital Ortopédico
do Outão
265 549 000

Hospital da Luz
265 509 200

Agrupamento de Centros
de Saúde Arrábida
265 420 290

Unidade de Cuidados
Continuados Integrados
265 420 290

LINHAS DE APOIO

Linha do medicamento

800 222 444

SOS Grávida

808 20 11 39

SOS Criança

800 20 26 51

editorial

A bem da sua saúde

A Câmara Municipal de Setúbal continua, com a publicação de mais esta edição do Guia de Saúde, a cumprir as suas responsabilidades de informar a população do concelho sobre as melhores práticas para uma vida saudável.

Nas páginas que se seguem merece destaque a informação sobre a ação que vai decorrer em maio dedicada à prevenção das doenças cardiovasculares. Durante uma semana, nos 7 Dias do Coração, o Serviços de Cardiologia do Centro Hospitalar de Setúbal, com o apoio da Câmara Municipal, tal como acontece desde 2011, vão fornecer à população conselhos sobre a melhor forma de evitar estas doenças. Este é um importante contributo para a saúde coletiva e, por isso, vale a pena destacar e saudar o empenhamento destes serviços hospitalares que, assim, se disponibilizam para estar na rua a falar diretamente com os principais sujeitos da sua ação quotidiana, ou seja, os utentes dos serviços de saúde que, afinal, somos todos nós. Outros temas em destaque são o autis-



mo, a condição por que é conhecida o conjunto de alterações do desenvolvimento neurológico que surgem precocemente na infância, na maioria dos casos antes dos 30 meses, e o lupus, uma doença crónica e incurável, mas com sintomas que podem ser controlados. Esperamos que este Guia seja do seu agrado e, acima de tudo, que possa ser útil para a sua saúde.

M.ª Dores Meira

Maria das Dores Meira
Presidente da Câmara Municipal de Setúbal

Edição:



Patrocinador:



Parceiros nesta edição:



beleza com a natureza

A argila verde possui uma composição mineral natural e as suas propriedades e os seus efeitos são bem conhecidos. A versatilidade da sua aplicação na pele ajuda a regular a excreção das glândulas sebáceas para quem tem a pele oleosa, acneica ou com pontos negros. Todavia, o seu uso não é recomendado para quem possui peles secas e mistas. A aplicação da máscara de argila promove a eliminação do excesso de gordura e das impurezas e a desobstrução dos poros. O zinco, presente na argila, ajuda a regularizar a excreção dos produtos de secreção glândular, enquanto o sílcio intervém na recuperação do tecido conjuntivo e o óxido de ferro, o magnésio, o potássio e o selénio, entre outros minerais e vitaminas, auxiliam na nutrição da pele, deixando-a mais viçosa e bonita. Pode preparar a sua própria máscara. Para o efeito, utilize um recipiente de barro, ou vidro, e coloque 3 colheres (plástico ou madeira) de pó de argila e vá adicionando água, misturando até obter uma pasta. Seguidamente, aplique a pasta sobre a sua pele, de modo uniforme, e deixe atuar durante 30 minutos. A aplicação da máscara implica uma lim-

peza prévia da pele, pelo que pode recorrer à utilização de um esfoliante natural, que irá remover as células mortas da pele sem a agredir. Assim, o processo de aplicação do cataplasma de argila torna-se mais eficaz, atua em profundidade na cutis, conferindo-lhe o máximo benefício das suas propriedades. A sua remoção da face deve ser realizada com água abundante. Para finalizar o tratamento, pode hidratar a sua pele com um creme de argila ou de ozono. Pode encontrar a argila verde facilmente na sua loja de produtos dietéticos.

MÁSCARA:

- Faça uma limpeza prévia da pele;
- Num recipiente, de barro ou vidro, coloque 3 colheres (plástico ou madeira) de argila em pó;
- Vá adicionando água e mexendo até obter uma pasta;
- Aplique no rosto e deixe atuar durante 30 minutos;
- Remova com água abundante.

7 dias do coração



8.ª EDIÇÃO – MAIO DE 2018

As doenças cardiovasculares (DCV) são a principal causa de mortalidade em Portugal. A correção dos fatores de risco – que podem ser modificados através de alterações no estilo e hábitos de vida, nomeadamente: tabagismo, obesidade, diabetes, hipercolesterolemia, hipertensão arterial, consumo excessivo de álcool, inatividade física, tensão nervosa e ansiedade – constitui um importante meio para a redução daquelas doenças. A Organização Mundial de Saúde prevê que mais de três quartos de toda a mortalidade por DCV seriam evitados se tais mudanças fossem adotadas. No Plano Nacional de Saúde “... considera-se que a saúde começa em casa, na família, na comunidade e na sociedade.”

Ciente das suas responsabilidades, o Serviço de Cardiologia do Centro Hospitalar de Setúbal desenvolveu o projeto “7 Dias do Coração”, que organiza anualmente desde 2011, durante o mês de maio, com a colaboração do município de Setúbal. No evento inserem-se ações de educação para a saúde e rastreio de fatores de risco cardiovascular (avaliação do peso e da tensão arterial, medição da glicemia capilar e do colesterol total, entre outros) e de fibrilhação auricular

(realização de eletrocardiograma), promoção de atividade física e ensino de sinais e sintomas das doenças cardíacas mais frequentes e medidas a tomar em caso de alerta, com especial ênfase para o enfarte agudo do miocárdio. Nesta iniciativa, dedicada à população em geral, estão envolvidos mais de 50 profissionais de saúde e todas as atividades são gratuitas. Para o projeto foram desenvolvidos 13 folhetos informativos, que podem ser consultados na página do Facebook dos “7 Dias do Coração”.

Para 2018 foi estabelecida a seguinte programação:

- 09, 10 e 11 de maio: Ação de educação para a saúde / rastreio de fatores de risco cardiovascular, a realizar na placa central da Av. Luísa Todi, em Setúbal;
- 12 de maio: Promoção do exercício físico: caminhada na serra;
- 18 de maio: Ação de educação para a saúde / rastreio de fatores de risco cardiovasculares, a realizar no Mercado do Livramento;
- 26 de maio: Promoção do exercício físico: *peddy-paper* urbano.

Participe e saiba mais sobre a sua saúde.



autismo

REGULAÇÃO, INTERAÇÃO E COMUNICAÇÃO – UM CAMINHO PARA O DESENVOLVIMENTO

As **Perturbações do Espectro do Autismo** (PEA) consistem num conjunto de alterações do desenvolvimento neurológico, que surgem precocemente na infância, na maioria dos casos antes dos 30 meses. Embora ainda não tenha sido possível identificar a sua etiologia, muitos estudos revelam a existência de fatores genéticos, biológicos e ambientais, o que se traduz numa grande variabilidade ao nível da expressão comportamental e nível de gravidade.

Não existindo nenhum marcador biológico para identificar o autismo, o diagnóstico é feito através dos comportamentos clinicamente observáveis.

Existem duas áreas afetadas nas PEA: a comunicação e a interação social, por um lado, e o comportamento e interesses repetitivos, por outro.

Sinais precoces da PEA: não responder ao nome; atraso no desenvolvimento da linguagem; diminuição ou mesmo ausência no uso de gestos sociais (adeus,

atirar beijos, etc.); dificuldades no contacto ocular, na atenção conjunta (partilhar a atenção), no sorriso social, em apontar; brincar sozinho e sempre da mesma maneira.

Através de uma intervenção global, intensiva e iniciada o mais precocemente possível, é possível atenuar a sintomatologia e melhorar a adaptação social das crianças com PEA. A precocidade da intervenção será determinante para otimizar a maior plasticidade cerebral.

Desta forma, o CADin iniciou o programa CADir, que se destina a crianças que apresentem sinais de perturbação da relação e da comunicação ou evidência de PEA. A intervenção é baseada no modelo DIR (Desenvolvimento das Diferenças Individuais e de Relação), um modelo global e intensivo de intervenção que segue a abordagem *floortime* e que inclui especialidades terapêuticas como psicologia, terapia da fala e terapia ocupacional (Integração Sensorial).

lúpus

DO DESCONHECIDO AO CONHECIDO



O Lúpus é uma doença autoimune, isto é, caracteriza-se por aumento da sensibilidade do sistema imunitário que, sem motivo aparente, agride o próprio organismo e provoca a inflamação de um ou vários órgãos. Afeta sobretudo mulheres entre os 18 e os 55 anos de idade. Apesar de não ser uma doença hereditária (não se transmite de pais para filhos), sabe-se que há alguma probabilidade de familiares de doentes com Lúpus virem a desenvolver uma patologia autoimune. Existem duas formas de Lúpus: Lúpus Discoide, que atinge apenas a pele, e Lúpus Eritematoso Sistémico, que pode afetar qualquer órgão ou sistema. As manifestações clínicas são muito variáveis, quer de doente para doente, quer ao longo do tempo de evolução da doença e são: cansaço, manchas rosadas na face e pescoço, aumento da sensibilidade da pele à luz solar, aftas orais e

dores das articulações. Também pode ocorrer inflamação do rim e dos órgãos que revestem os pulmões (pleura) e coração (pericárdio). Nas análises pode haver anemia, diminuição dos glóbulos brancos e das plaquetas, aumento dos parâmetros de inflamação e elevação das substâncias que agredem o nosso organismo, os auto-anticorpos, dos quais o ANA e o anti-dsDNA são os mais comuns. O diagnóstico não é fácil, visto que se baseia em dados clínicos e laboratoriais que podem não estar presentes num dado momento e só se virem a manifestar mais tarde. Daí a importância de o doente ser seguido por equipa médica especializada. Trata-se de uma doença crónica e incurável, mas os sintomas podem ser controlados com medicação que influencia o sistema imunitário, o que permite melhorar a qualidade de vida dos doentes.

Existem duas formas de lúpus: LÚPUS DISCOIDE, que atinge apenas a pele, e LÚPUS ERITEMATOSO SISTÉMICO, que pode afetar qualquer órgão ou sistema. As manifestações clínicas são muito variáveis, quer de doente para doente, quer ao longo do tempo de evolução da doença e são:

- cansaço;

- manchas rosadas na face e pescoço;
- aumento da sensibilidade da pele à luz solar;
- aftas orais;
- dores das articulações;
- também pode ocorrer inflamação do rim e dos órgãos que revestem os pulmões (pleura) e coração (pericárdio).

Alimentação e nutrição na prevenção das doenças cardiovasculares



Sabemos que existem vários fatores implicados no aparecimento das doenças cardiovasculares. Com base nos fatores de risco podemos agrupá-los do seguinte modo:

1 – Fatores não modificáveis: predisposição/herança genética, sexo (maior predisposição para os homens), fatores hormonais e idade.

2 – Fatores modificáveis: alimentação, HTA, dislipidemias, obesidade, tabaco, exercício físico e stress.

Tendo em conta o referido, poderemos concluir que é necessário conseguir um controlo eficaz dos fatores de risco modificáveis e passíveis de controlo. Dentro destes, a alimentação/nutrição tem um papel fundamental: como **fator de risco** quando desequilibrada e como **fator de proteção e prevenção** quando devidamente equilibrada e adequada às necessidades dos indivíduos.

ALGUMAS PROPOSTAS ALIMENTARES NA PREVENÇÃO CARDIOVASCULAR:

- A alimentação deve ser equilibrada e muito variada, de acordo com a Nova Roda dos Alimentos.
- Consuma diariamente legumes crus e cozinhados devido à sua riqueza em

fibras alimentares, que são sequestradoras de gorduras e colesterol no intestino. As fibras solúveis como a pectina e a goma guar, existentes em frutos, leguminosas, aveia e cevada, contribuem para reduzir o colesterol no sangue.

➤ Coma pelo menos duas ou três peças de fruta por dia. Os frutos são ricos em fibras, vitaminas e minerais com capacidade antioxidante (vitamina C, carotenos, selénio, etc.). Devido ao seu potencial antioxidante, desempenham um papel fundamental na prevenção das lesões das paredes das artérias e posterior deposição de gordura nas mesmas (aterosclerose).

➤ Prefira sempre peixe a carne. A riqueza em ácidos gordos polinsaturados da série ómega 3 faz dos peixes (gordos e menos gordos) excelentes alternativas alimentares para ajudar a baixar o mau colesterol LDL e os triglicéridos e a subir a HDL.

➤ Utilize azeite como gordura para cozinhar e temperar. O azeite é a gordura de eleição dos países “herdeiros” da Dieta Mediterrânica. Sabemos hoje que é uma excelente gordura (quando consumida com moderação), dada a sua composição nutricional.

➤ Reduza o consumo das gorduras saturadas, hidrogenadas e alteradas pela

ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA CORPO SAUDÁVEL

- › Consuma diariamente legumes crus e/ou cozinhados
- › Coma várias peças de fruta ao dia
- › Utilize o azeite como gordura de eleição
- › Consuma leguminosas
- › Evite os alimentos processados
- › Aposte nos alimentos cozinhados a vapor, assados ou grelhados
- › Evite fritos e refogados
- › Beba 1,5 litros de água por dia
- › Seja positivo(a)
- › Pratique desporto

culinária a altas temperaturas (fritos, carnes gordas, alguns produtos de pastelaria e charcutaria, batatas fritas, etc.).

› Reduza os excessos alimentares, gorduras animais, colesterol, bebidas alcoólicas, sal e café.

› Prefira a culinária mais saudável, como cozidos, cozidos a vapor, assados sem gordura, grelhados e micro-ondas.

› Evite fritos e refogados, rejeitando as partículas queimadas resultantes da confeção dos alimentos.

› Faça cinco ou seis refeições diárias, distribuindo assim as calorias ingeridas de forma harmoniosa, tendo o cuidado de comer calmamente, mastigando e ensalivando bem os alimentos.

› Adote hábitos saudáveis como praticar desporto, não fumar, ingerir uma boa quantidade de água por dia (1,5l) e tentar viver de forma calma e despreocupada.



Doenças da primavera

É milenar o conhecimento que o correr das estações do ano afeta o nosso estado de saúde.

Segundo alguns estudos, metade dos adultos considera que o seu estado de saúde se altera com as condições climáticas. Normalmente são invocadas duas ordens de fatores para tentar explicar porque isso acontece.

Por um lado, a humidade, a temperatura e a qualidade do ar, a duração dos dias e das noites, os meios de proteção e conforto que utilizamos e como os utilizamos (vestuário, habitação, alimentos, fontes de energia, processos de ventilação, etc.), os estilos de vida que adotamos e o ciclo de vida dos agentes vivos suscetíveis de provocar doenças.

Por outro, os recursos de que o organismo de cada um de nós dispõe face às exigências que lhe são feitas para se adaptar e a forma como se adapta.

A primavera é sobretudo caracterizada pelo alongar dos dias em relação às noites, com consequente aumento da exposição à luz solar; pelo aumento progressivo da temperatura do ar no exterior, ainda que de forma irregular; por condições mais favoráveis às atividades ao ar livre, a viagens e a uma maior exposição a novos ambientes; pelo florescer das plantas; pelo ressurgir dos seres que nas novas condições retomam noutras formas o seu ciclo de vida.

**PORQUE É QUE,
NA PRIMAVERA,
EXISTE UM NÚMERO
CONSIDERÁVEL
DE PESSOAS
QUE DEMONSTRAM
SINTOMAS COMO:
FADIGA PERSISTENTE,
GASTRITES,
IRRITABILIDADE,
DEPRESSÃO E INSÓNIAS?**

Saldo das condições agrestes do inverno a que resistiu, o organismo chega à primavera fragilizado. Além de outras coisas que o afetaram, a fraca iluminação dos dias curtos reduziu-lhe a produção de vitamina D, o que lhe diminui a capacidade em fixar cálcio e manter a robustez dos ossos e debilita o sistema imunitário, que tem agora maior dificuldade em desempenhar convenientemente a função de nos defender.

Por razões não totalmente apuradas, aumentam as queixas de fadiga persistente e as gastrites; as queixas de lombalgia e artrose são mais frequentes; as manifestações de irritabilidade, insónia, perda de apetite, ansiedade e depressão, associadas a perturbações do humor, podem ficar exacerbadas e parece haver um maior número de casos de diagnóstico de câncros da mama e da próstata e de aumento do risco cardiovascular.

Mais próprio dos meses de inverno, o vírus da Gripe ainda pode infetar na primavera, ao mesmo tempo que, provocadas por outros vírus que se desenvolvem em

temperaturas mais amenas, surgem com maior frequência as constipações e algumas doenças que se manifestam por alterações no aspeto da pele.

As gastroenterites virais têm agora menos possibilidade de acontecerem, mas um piquenique organizado sem os devidos cuidados de conservação dos alimentos pode resultar numa gastroenterite bacteriana.

Um encontro fortuito com uma carraça ou outro possível portador de microrganismos que podem pôr a vida humana em risco tem agora maior probabilidade de acontecer.

Própria dos meses da primavera, a intensa polinização é causa dos inúmeros casos de Rinite Alérgica e do aumento do número de crises de Asma.

A primavera é uma muito bela época, que tende a ser vivida num exaltante convívio com Alegria, Amor e Confiança. Se conhece algum obstáculo a que assim aconteça, não se deixe perturbar. Se for necessário prepare-se com a ajuda do seu serviço de saúde.

Lagarta do pinheiro: o que saber e como agir

A processionária ou lagarta do pinheiro é o principal desfolhador dos pinheiros e cedros em Portugal. As árvores atacadas pela lagarta apresentam na sua copa ninhos construídos com a seda produzida. Estes vão aumentando de dimensão à medida que as lagartas vão crescendo. No fim do inverno as lagartas abandonam os ninhos e descem das copas das árvores pelos troncos em procissão para se enterrarem no solo, onde formam o casulo e se transformam em pupa ou crisálida. Passam depois à fase de borboleta. Os pelos libertados por este inseto espalham-se pelo ar e funcionam como agulhas injetando substâncias tóxicas na pele ou nas mucosas.

Do contacto com este inseto resultam alguns perigos: no ser humano pode causar alergias cutâneas e em casos mais graves asfixia, nos animais provoca danos ao nível das patas e da boca. Como prevenção pode aplicar inseticidas autorizados entre setembro e novembro, ou destruir mecanicamente os ninhos até dezembro. Entre janeiro e abril, altura em que saem dos ninhos, poderão remover-se as lagartas antes que as mesmas se enterrem no solo,

seguindo os procedimentos de segurança: não tocar nas lagartas e utilizar vestuário de proteção (luvas, máscara e óculos). Evitar o acesso de crianças e animais a zonas com árvores atacadas, sobretudo de janeiro a maio.

CONSULTAR DE IMEDIATO OS SERVIÇOS DE SAÚDE EM CASO DE:

- alterações no aparelho respiratório;
- alergias (irritações na pele, nos olhos).

No caso dos animais deve levá-los de imediato ao veterinário para minimizar as lesões.



Aproprie-se da sua cidade: caminhada com visita



Hoje venho sugerir uns percursos/caminhadas com visita histórica.

Ao percorrer, caminhando ao longo deste concelho, podemos “beber” muita da sua história.

Visitando praças, largos, ruas, becos... vamos ao encontro da história do desenvolvimento deste território. Podemos encontrar desde os vestígios romanos, até ao desenvolvimento que este território concelhio teve nos últimos tempos.

O concelho de Setúbal é bastante rico em património construído, mas também em património imaterial.

Caminhar deve ser acompanhado de uma observação constante do que nos rodeia, ter os olhos bem abertos, ouvidos à escuta e mesmo cheirar... talvez a maresia nas zonas perto do mar.

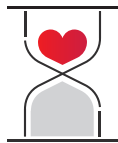
No seu caminhar, ao seu ritmo, poderá

encontrar um território diversificado entre o urbano, o rural, a serra e o mar.

Indo ao encontro deste propósito, vai este serviço municipal organizar a visita temática, integrada no **DIA INTERNACIONAL DOS MONUMENTOS E SÍTIOS** no dia 21 de abril pelas 15h00 e com partida no Jardim do Quebedo.

Para poder participar deverá inscrever-se através do telefone 265 537 890 do Museu de Setúbal. A visita tem um limite de inscrições de 30 pessoas.

**GOSTARÍAMOS
DE CONTAR
COM A SUA PRESENÇA!
INSCREVA-SE!**



CORAÇÕES
DE AMANHÃ

HÁ UM NOVO DIA *para viver*



Sabia que o cansaço, a dor no peito e os desmaios
podem ser sintomas de estenose aórtica?

Saiba mais em www.coracoesdeamanha.pt

A ESTENOSE AÓRTICA TEM TRATAMENTO

iniciativa
apic

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
DE INTERVENÇÃO CARDIOVASCULAR
sociedade portuguesa de cardiologia

apic



COM O ALTO PATROCÍNIO
DE SUA EXCELÊNCIA



O Presidente da República

estenose aórtica

DETEÇÃO PRECOCE

- REPRESENTA ANOS DE VIDA GANHOS



A estenose aórtica é uma doença que afeta 32 mil portugueses, maioritariamente pessoas acima dos 70 anos, limitando as suas capacidades e qualidade de vida. Frequentemente os seus sintomas (cansaço, dor no peito e desmaios) não são valorizados pelas famílias portuguesas e o diagnóstico acaba por ser adiado, o que pode ser fatal.

A aorta é a principal artéria do nosso corpo que transporta sangue para fora do coração. Quando o sangue sai do coração flui da válvula aórtica para a artéria aorta. A válvula aórtica tem como função evitar que o sangue bombeado pelo coração não volte para trás. Na presença de estenose, a válvula aórtica não abre completamente, vai ficando cada vez mais estreita e isso diminui o fluxo sanguíneo do coração. Se não for detetada atempadamente esta doença pode ter um desfecho letal.

O diagnóstico da estenose aórtica pode ser confirmado com recurso à ausculta-

ção, ecocardiografia com doppler, seguindo-se muitas vezes um cateterismo cardíaco para completar o estudo. A deteção precoce da estenose aórtica reduz as admissões hospitalares e representa tempo e qualidade de vida ganhos.

O tratamento da estenose aórtica passa pelo implante de uma nova válvula cardíaca através de cirurgia convencional ou de um procedimento minimamente invasivo, por cateter. Esta última técnica, para muitos especialistas, é o grande avanço da cardiologia dos últimos 20 anos. Em doentes com risco acrescido pode ter vantagens em relação à cirurgia de peito aberto (cirurgia convencional) e diminuir os riscos relacionados com o tratamento. Em Portugal há várias instituições, públicas e privadas, que avaliam doentes com estenose aórtica através de equipas multidisciplinares, disponibilizando o tratamento para esta doença quer por técnicas cirúrgicas quer por via percutânea.

➤ A Associação Portuguesa de Intervenção Cardiovascular (APIC), com o apoio europeu do Valve For Life da Associação Europeia de Cardiologia de Intervenção, promove a primeira campanha nacional de consciencialização para os sintomas da estenose aórtica – “Corações de Amanhã”. Esta iniciativa conta com o Alto Patrocínio da Presidência da República. Mais informações: www.coracoesdeamanha.pt

➤ Uma investigação recente, realizada telefonicamente pela empresa Spirituc a 300 pessoas com mais de 70 anos, indicou que apenas 18,3 por cento dos inquiridos já tinham ouvido falar de estenose aórtica.



incontinência urinária

UM PROBLEMA COM IMPACTO NA QUALIDADE DE VIDA

A incontinência urinária é uma patologia com uma importante prevalência e impacto na qualidade de vida global, em especial nas utentes do sexo feminino. Alguns estudos recentes no nosso país mostram prevalências entre 23 e 35% nas mulheres acima dos 40 anos^{1,2}, com predomínio em utentes com excesso de peso e maior número de partos. Apenas cerca de um terço das mulheres afetadas aborda esta questão com o seu médico de família, desvalorizando-a, apesar de reconhecerem a influência negativa que tem nas atividades de vida diária, situações de esforço, autoimagem, impacto emocional e sexualidade.

Das utentes que abordaram o seu médico sobre esta problemática, apenas cerca de dois terços obtêm orientação, terapêutica ou referenciação para outras especialidades, com vista a resolver a situação. Urge então sensibilizar a população para procurar a ajuda precoce do seu médico neste âmbito, tendo em conta que se tra-

ta de um problema e não uma situação normal, decorrente da idade e de eventual resolução espontânea. Os médicos devem estar alerta para inquirir e diagnosticar utentes que não se queixam ativamente. Através de cuidada história clínica, exame objetivo e exames complementares de diagnósticos uroginecológicos (ecografia e estudos urodinâmicos), consegue caracterizar-se o tipo de incontinência urinária e determinar o tratamento adequado (farmacológico, com dispositivos médicos ou cirúrgico).

¹ SILVA, Ana Isabel et al. Prevalência e impacto da incontinência urinária na qualidade de vida da mulher. **Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar**, [S.l.], v. 29, n. 6, p. 364-76, nov. 2013. ISSN 2182-5173. Disponível em: <<http://www.rpmgf.pt/ojs/index.php/rpmgf/article/view/11197>>. Acesso em: 27 fev. 2018.

² MOURA, Benedita Graça. Incontinência urinária feminina. **Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar**, [S.l.], v. 21, n. 1, p. 11-20, jan. 2005. ISSN 2182-5173. Disponível em: <<http://www.rpmgf.pt/ojs/index.php/rpmgf/article/view/10106>>. Acesso em: 27 fev. 2018.

acupuntura

TODOS, EM ALGUM MOMENTO DA VIDA JÁ EXPERIENCIAMOS A SENSÇÃO DE DOR...

Quem apresenta uma situação dolorosa pode recorrer à Acupuntura para obter alívio, sem passar pela utilização de medicação.

Os acupuntadores utilizam agulhas em determinados pontos do corpo para tratar a causa subjacente à dor e não somente a promoção do seu alívio. Esses pontos podem ser estimulados manualmente ou eletricamente (eletropuntura).

Dependo da natureza da dor, o acupuntor pode recorrer a outras modalidades terapêuticas, como a Moxabustão (utilização da *Artemísia Vulgaris* – planta com propriedades anti-inflamatórias), a massagem Tuina (técnica de massagem chinesa que reduz ou elimina a dor resultante de alterações estruturais/posição do corpo) e até mesmo aconselhar a prática de alguns exercícios energéticos, tais como o TaiChi/QiGong.

Os resultados de vários estudos sugerem que a acupuntura pode ajudar a aliviar ou eliminar dores lombares, osteoarticulares e ciáticas. Pode ainda ajudar a prevenir e reduzir a frequência de dores de cabeça (cefaleias).

Em síntese, terminamos com um provérbio chinês que refere: “*A alegria e a dor não vêm por si; respondem ao chamado dos homens.*” Podemos assim entender que a melhoria da qualidade de vida depende das nossas ações.

LICENCIATURA EM ACUPUNTURA NA ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE / INSTITUTO POLITÉCNICO DE SETÚBAL

- › Primeira licenciatura no país.
- › Relação com instituições internacionais de reconhecido prestígio académico (destacam-se universidades chinesas).

ENSINO ALICERÇADO:

- › Nas Ciências Biomédicas e nos Princípios e Fundamentos da Medicina Tradicional Chinesa;
- › Conjugação da Prática Baseada na Evidência Clínica e Científica;
- › Promoção da autonomia técnica e deontológica e da integração em equipas multidisciplinares na área das Ciências da Saúde.

conversando com...



JÚLIA VINHAS

Coordenadora do CADIn – Unidade Setúbal (desde 2011)

HABILITAÇÕES

- Especialista em Psicologia Clínica e da Saúde (especialidade avançada em Sexologia).
- Licenciada em Psicologia Clínica pelo ISPA (1998).
- Pós graduada em Psicologia da Saúde e Coaching.
- Psicóloga Clínica da Sub-Região de Saúde de Setúbal, com protocolo com consulta de infecciologia (H.S.Bernardo) e gabinete de apoio à sexualidade juvenil (IPJ) (2000-2002) e Projeto CAD - Centro de Aconselhamento de Detecção Precoce de Infecção pelo VIH (2002-2008).
- Coordenadora SPO do Colégio St. Peter's School (2008-2010).
- Co-autora do jogo pedagógico "Bullying um dia na escola".
- Formadora em workshops/cursos.

Apaixonada pela sua cidade, pelo enorme Vitória de Setúbal, ama a sua profissão e procura exercer a excelência ao serviço dos outros.

O CADIn – Neurodesenvolvimento e Inclusão é uma IPSS pioneira na sua intervenção. Foi o primeiro centro em Portugal dedicado ao tratamento e estudo das perturbações do neurodesenvolvimento, com uma abordagem multidisciplinar.

O CADIn tem por missão a integração na sociedade das pessoas com perturbações do neurodesenvolvimento, trabalhando com crianças, jovens e adultos com problemas de aprendizagem, comportamentais, emocionais, mas também com as suas famílias e escolas.

Realiza a sua missão através da atividade clínica, da formação, da investigação científica e da intervenção social.

Neste último âmbito, o CADIn tem uma Bolsa Social que comparticipa o custo do acompanhamento terapêutico às famílias com rendimentos insuficientes e desenvolve vários projetos de promoção da inclusão.

A Unidade de Setúbal tem registado um crescimento continuado no número de utentes. Por isso, foi reforçada a capacidade de resposta com a integração na equipa de mais especialidades - pedopsiquiatria, psiquiatria e terapia ocupacional, que vieram complementar as existentes neuropediatria, psicologia, neuropsicologia, terapia da fala, educação especial e reabilitação e psicomotricidade.

do mercado à sua mesa



salmonete

Saiba que o salmonete:

- ▶ É considerado um peixe semigordo, uma vez que apresenta um teor médio de gordura. Tem aproximadamente 4 gramas de gordura por 100 gramas de porção comestível.
- ▶ Além de saboroso, é uma excelente escolha pelo facto de conter um teor de iodo superior a diversos outros peixes. Este mineral contribui para o bom funcionamento da glândula da tiroide.

Para experimentar salmonete...

- ▶ Pode preparar o salmonete de várias formas: assado no forno, em filete ou simplesmente grelhado. Para enaltecer o salmonete grelhado ou em filete, prepare um molho verde para acompanhar ou envolva os filetes em farinha de milho com ervas aromáticas e passe por uma frigideira antiaderente com um fio de azeite em lume brando.

VALOR NUTRICIONAL por 100g de parte comestível:

Energia (Kcal) 89,7

Lípidos (g) 3,7

Ácidos gordos saturados (g) 0,96

Ácidos gordos monoinsaturados (g) 0,76

Ácidos gordos polinsaturados (g) 0,56

Proteínas (g) 14,1

Fonte: <http://pescadosymariscos.consumer.es/salmonete/propiedades-nutritivas>



linhaça

Saiba que a linhaça:

- ▶ São sementes com sabor a noz, fonte de ácidos gordos ómega-3, e auxiliam a regular a tensão arterial.
- ▶ Contêm fibras solúveis, que ajudam a reduzir o colesterol, e fibras insolúveis, que contribuem na eliminação de toxinas do intestino.
- ▶ Apesar de a linhaça fornecer quantidades elevadas de energia, basta uma porção de 30g para um excelente efeito sobre a redução da saciedade e fornecimento de nutrientes.

Para experimentar linhaça (em grão ou farinha)...

- ▶ Adicionar aos cereais de pequeno-almoço, ao iogurte, a saladas, a sopas, a batidos, ao pão e a molhos depois de cozinhados. O óleo extraído das sementes também é fonte de ómega-3.

VALOR NUTRICIONAL por 100gr:

Energia (Kcal) 604

Lípidos (g) 40,2

Ácidos gordos saturados (g) 3,9

Ácidos gordos polinsaturados (g) 28,7

Hidratos de carbono (g) 28,9

Dos quais açúcares (g) 1,6

Fibra (g) 27,2

Proteínas (g) 18,1

Fonte: <http://www.ignoramus.pt/alimentacao-saudavel-sementes-e-bagas?marca=1>



— nada é mais importante do que a saúde

EXAMES MÉDICOS

- . Ressonância Magnética
- . Tomografia Computorizada (TAC)
- . Ecografia
- . Mamografia
- . Raios - X
- . Cardiologia

ANÁLISES CLÍNICAS



marcações: 265 528 060

affidea.pt

loja 01.003

Acordos e Convenções:



Para informações sobre outros Acordos e Convenções contacte-nos.