

Setúbal guia de saúde

câmara municipal de setúbal



Verão Amigo

O Sol é meu amigo | Corpo em dia, com Yoga

Caminhar na areia da praia | O calor e os incêndios

sumário

4

Chegou o verão!

6

Dietas de verão



8

Setúbal, Verão + Saudável

08. Rio Sado – poluição

09. O sol é meu amigo

10. Caminhar na areia...

para e com todas as idades

11. Corpo em dia com Yoga

12 e 13. Pés saudáveis – praia e piscina



14

Vinhos da Península de Setúbal



Mosquitos,
como prevenir



15



16

Nós e as Redes Sociais

O calor e os incêndios: agir e prevenir

17

18

Conversando com...
José Ferreira Santos

Do mercado à sua mesa
curcuma e abacaxi

19



SOS SAÚDE

LINHAS DE EMERGÊNCIA

Número Europeu
de Emergência

112

SNS 24

808 24 24 24

INEM – Centro de Informação
Antivenenos (Intoxicações)

808 250 143

TELEFONES ÚTEIS

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

Hospital Ortopédico
do Outão
265 549 000

Hospital da Luz
265 509 200

Agrupamento de Centros
de Saúde Arrábida
265 420 290

Unidade de Cuidados
Continuados Integrados
265 420 290

LINHAS DE APOIO

Linha do medicamento
800 222 444

SOS Grávida
808 20 11 39

SOS Criança
800 20 26 51

Setúbal
guia de
saúde

SETÚBAL GUIA DE SAÚDE – VERÃO 2018 – ANO 6 – n.º 14

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:** Isabel Bastos de Almeida (ESS – IPS); Carla Trindade, Francisco Vaz, Rute Trigo (CHS, EPE- Hospital São Bernardo); Ana Guimarães (HLS); Carla Casimiro; Sérgio Matos (CMS); Henrique Soares (CVR da Península de Setúbal); Jorge Parrulas (SMPC); João Faria (PIN); Cláudia Raminhos, Marta Franco, Susana Santos e Teresa Rica (USP Arrábida – ACES Arrábida); José Ferreira Santos (HLS), Vera Azevedo (CMS). **Revisão** Carla Roberto (CMS) **Projeto gráfico e paginação** Rita Firmino Pereira (CMS) **Fotografia** José Luís Costa (CMS); Freepick.com: Zirconicusso, Dashu83, Jannoo028, Katemangostar, Mrsiraphol, Nensuria e Pressfoto **Impressão** Prosperpágina, Lda. **Tiragem** 5000 exemplares **Depósito Legal** 428331/17 **ISSN** 1646-9585 **Distribuição gratuita**

ESS – IPS – Escola Superior de Saúde – Instituto Politécnico de Setúbal; CHS – Centro Hospitalar de Setúbal, EPE – Hospital São Bernardo; HLS – Hospital da Luz Setúbal; CMS – Câmara Municipal de Setúbal; Comissão Regional Vitivinícola da Península de Setúbal; SMPC – Serviço Municipal de Proteção Civil; PIN – Progresso Infantil; USP Arrábida – ACES Arrábida – Unidade de Saúde Pública Arrábida do Agrupamento dos Centros de Saúde Arrábida

editorial

As primeiras palavras do editorial da Edição Verão 2018 são de celebração.

Em Junho de 2017 e após um período de interregno, o município de Setúbal em estreita articulação com um vasto número de parceiros da área da saúde promoveu a reedição do Guia de Saúde de Setúbal. O objetivo é capacitar a população, recorrendo aos contributos de vários profissionais, partilhando informações na área da saúde, de modo que estas sejam facilitadoras no processo de tomada de decisão de cada um de nós. Assim, passado um ano, as minhas palavras de agradecimento a todos os que tornam este Guia de Saúde um instrumento de um Concelho mais Saudável – Setúbal Saudável.

Nesta edição e conscientes dos maravilhosos recursos de que dispomos, lançamos o desafio: respeite o rio Sado, deixe-se abraçar pelos raios de sol, caminhe pelas nossas praias, faça refeições ligeiras, visite a Feira de Santiago e progressivamente tente aferir em que medida tais comportamentos são promotores de bem-estar.



Nesta edição demos igualmente destaque a alguns flagelos de Verão, onde a prevenção e a vigilância podem fazer toda a diferença, refiro-me ao afogamento em crianças e jovens, bem como ao calor e aos incêndios. Contamos consigo para promover segurança. Assim, em versão impressa ou na versão digital disponível no site do município, não se esqueça do Guia de Saúde – edição Verão 2018.

Sinta, Viva, Aproprie-se de Setúbal

H.ª Dora Herz

Edição:



Patrocinador:



Parceiros nesta edição:



chegou o verão!

AFOGAMENTO EM CRIANÇAS E JOVENS

Segundo a Associação para a Promoção da Segurança Infantil (APSI)⁽¹⁾ todos os anos, em média, 9 crianças morrem na sequência de afogamento e 32 são internadas, sendo os meses mais críticos julho e agosto. Desde 2002 a 2014 em Portugal, ocorreram 215 afogamentos com desfecho fatal em crianças e jovens e 512 internamentos na sequência de afogamento ⁽¹⁾. Os afogamentos acontecem na sua maioria em rapazes e em crianças dos 0 aos 4 anos de idade ⁽¹⁾.

Ao contrário do que aparentemente se possa pensar estes acidentes são mais comuns em piscinas, tanques, poços, rios, ribeiras e lagoas do que em praia ⁽¹⁾. É importante realçar, que o afogamento acontece em pouca água, é rápido e silencioso, pelo que as crianças exigem uma vigilância atenta e permanente.

BRINCAR NA ÁGUA EXIGE SEGURANÇA.

Como prevenir o afogamento? ⁽²⁾

- Frequentar locais credenciados para a prática banhar (praias e piscinas vigiadas) e cumprir a sinalização;
- Todas as crianças e jovens perto de água exigem supervisão de um adulto, esta deve ser redobrada em crianças mais pequenas;
- Ensinar as crianças e jovens a não nadar sozinhas e a manterem-se perto das margens;
- Colocar colete salva-vidas às crianças em águas agitadas, turvas ou profundas;
- Colocar braçadeiras em águas paradas, transparentes e pouco profundas, assim como, quando brincam em redor de piscinas, tanques e outros.
- Ensinar as crianças a nadar;
- Não mergulhar em pontões, zonas que



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. Associação para a promoção da segurança Infantil (APSI). (s.d.). Afogamentos em Crianças e Jovens – atualização Junho 2016. Obtido em 04 de junho de 2018, de http://www.apsi.org.pt/images/PDF/Noticias/Dados_Afogamentos2016.pdf
2. Associação para a promoção da segurança infantil (APSI). (s.d.). Auxiliares de Flutuação. Obtido em 04 de junho de 2018, de http://www.apsi.org.pt/images/PDF/Noticias/APSI-Recomendacoes_auxiliares_flutuacao-2016.pdf
3. Associação para a promoção da segurança infantil (APSI). (s.d.). Brincar na água em segurança. Obtido em 04 de junho de 2018, de http://www.apsi.org.pt/images/PDF/Noticias/APSI-Receita_Afogamentos-2016.pdf

não conheça a profundidade da água ou onde possam existir rochas submersas;

- Vedar locais com água como piscinas e cobrir os poços;
- Não deixar água em baldes, alguidares e banheiras após a sua utilização;
- Não deixar crianças sozinhas na banheira.

Não esquecer:

A utilização de auxiliares de flutuação (colete de salva-vidas e braçadeiras) não substitui a vigilância ativa de um adulto. As bóias e colchões insufláveis são brinquedos que podem tornar-se perigosos e não são auxiliares de flutuação ⁽³⁾.

Como escolher os auxiliares de flutuação: ⁽³⁾

No caso de optar por **Braçadeiras**, estas

devem ser de cores garridas e adequadas ao peso da criança, cumprindo as normas de segurança. Possuem duas câmaras-de-ar independentes se forem insufláveis. Sugere-se, as que têm anel em redor do braço. Durante a colocação ter o cuidado de acabar de enchê-las já colocadas no braço da criança pois pretende-se que fiquem bem ajustadas e que a criança não as consiga remover facilmente.

Se optar por **Coletes salva-vidas**, estes não podem ser insufláveis, têm que estar ajustados ao tamanho e ao peso da criança e em concordância com as normas de segurança.

**EM CASO DE ACIDENTE É IMPORTANTE:
Executar reanimação cardio-respiratória
LIGAR 112**

dietas de verão

O ANO INTEIRO, OU DICAS PARA QUEIMAR GORDURAS COM ALGUNS ALIMENTOS

É tradição a consulta de Nutrição ser muito procurada mal os primeiros raios de sol e clima ameno nos lembram que afinal já não entramos naqueles calções muito giros do verão passado! É nesta altura, lá pelos meses de abril ou maio, que surge o fenómeno anual em que um Nutricionista de repente é equiparado a um santo milagreiro, que “se eu pedir com muita fé” vai ajudar na missão (muitas vezes impossível) de fazer servir e bem assentar aquele biquíni comprado nas promoções logo a seguir ao Natal, com a intenção de desfilar um corpo livre e já quase esquecido do pecado da gula.

É também nestes meses que na minha consulta quase gasto a frase que ouvi dum célebre professor nos tempos da faculdade: “Ninguém engorda do Natal à Passagem do Ano, mas sim da Passagem do Ano ao Natal!”... Pois! Ora nem

mais! É por isto mesmo que não gosto nada da crença das “Dietas de Verão”.

Já a fábula da Formiga e da Cigarra apela à ideia dos proveitos colhidos por quem está recetivo e consciente da disciplina de um trabalho que se faz fazendo. De uma conduta que contempla várias fases, cada uma delas com as suas particularidades e no seu devido tempo, mas que no final da linha todas se fundem e se integram para um bem maior.

Mas como nem todo o ser humano tem a capacidade de saber “semear para depois colher”, conceitos que diariamente nos inundam a tv e a rádio a prometer um peso e um corpo perfeitos sem grande ou nenhum esforço, muitas vezes levam a melhor.

Apesar de não apreciar particularmente o início deste título, não desgosto do final. E há, não desesperem mais, alimentos que



“queimam” gorduras! Não 10... nem 15... nem um a cada pontapé que se dá numa pedra, mas três! Três compostos nutricionais, mais especificamente, que se encontram em alguns alimentos; tudo o resto está ainda por provar cientificamente.

Os alimentos termogénicos são aqueles que aumentam a temperatura corporal. São conhecidos por acelerar o metabolismo, porque forçam o organismo a gastar energia para repor os valores normais. E os super agentes que lhes dão estes super poderes são: catequina, cafeína e capsaicina. Não... não estou a falar numa língua estrangeira! Estes nutrientes podem ser facilmente encontrados no chá verde, café ou pimenta cayenne, por exemplo. O chá verde é particularmente interessante, pela combinação de dois destes compostos: a catequina e a cafeína. Com três chávenas por dia pode “aumentar-se a oxidação de gordura e o gasto energético, numa quan-

tidade que, apesar de pequena, é segura, por não aumentar a pressão arterial ou cardíaca”, como afirma o meu caro colega e investigador Vítor Hugo Teixeira.

Mas calma, não lhe deposite toda a confiança, pois o aumento do metabolismo é relativamente curto e só atuam no momento em que são ingeridos.

Resumindo e concluindo: aposte no chá verde, beba café (sem açúcar!) e tempero com pimenta cayenne. Mas não cometa excessos, pois o seu efeito não é milagroso e nunca vai anular as consequências das suas más escolhas alimentares. Está provado que nestas opções os compostos e as quantidades são realmente capazes de fazer o organismo queimar mais calorias. Calorias, porque “queimar gorduras” é uma utopia... só queimamos gorduras se nos distrairmos quando estamos a cozinhar!



SETÚBAL,
VERÃO+SAUDÁVEL

Sensibilização para a poluição nos oceanos

Rio Sado sem lixo!

Um desafio para si! Aceita?

SEMPRE QUE DEIXAR A PRAIA, LEVE CONSIGO
3 PEÇAS DE LIXO (EM PLÁSTICO) QUE ENCONTRE
NO SEU CAMINHO...



Ajude a proteger o rio Sado
e as suas espécies, os oceanos, o mar!

UM GESTO SEU FAZ TODA A DIFERENÇA!

O mar que respiramos

70% DO OXIGÉNIO DA TERRA
É PRODUZIDO POR ALGAS E FITOPLÁNCTON
QUE HABITAM O OCEANO.

O OCEANO ABSORVE 50%
DO DÍOXIDO DE CARBONO
LANÇADO NA ATMOSFERA.

O sol é meu amigo

É o nome de um projecto, cujo objectivo é alertar as crianças e jovens para os riscos associados à exposição solar e sensibilizar para comportamentos promotores de saúde. Este projeto está inserido num programa designado “SETÚBAL VERÃO + SAUDÁVEL”, o qual pretende sensibilizar a população para a adequada utilização dos recursos naturais, para as medidas preventivas face à exposição solar, alimentação saudável, atividade física, hidratação, entre outros.

As ações do Projeto “O SOL É MEU AMIGO”, são desenvolvidas em praias, piscinas, parques públicos, pelo Gabinete de Saúde do município e pela Unidade de Cuidados na Comunidade do Agrupamento dos Centros de Saúde Arrábida, com o apoio da Associação Portuguesa de Cancro Cutâneo e da Avène -projecto Skin Protect Ocean Respect (Protege a tua pele, Respeita os Oceanos. Com imagens coloridas, apelativas e recorrendo ao jogo, procuram-se desenvolver dinâmicas que promovam o autocuidado ao longo do ciclo de vida. De uma forma divertida procura-se auxiliar a criança/jovem a ter um papel interventivo na promoção da sua saúde.

Assim e de modo a cuidar desta amizade com o sol devemos:

- **Colocar o protector solar antes de sair de casa (a sua eficácia inicia-se aproximadamente 30 minutos após a sua aplicação); voltar a colocar protector após o banho;**
- **Levar boné ou chapéu;**
- **Beber água ao longo do dia;**
- **Respeitar as indicações do semáforo solar, evitando a exposição solar no período compreendido entre as 11 e as 16 horas;**
- **Mesmo à sombra ou com nevoeiro, colocar protector solar;**
- **Evitar tecidos porosos, quanto mais transparentes, menos protegem;**
- **Para roupa fina, preferir as cores escuras;**
- **Mesmo com protector solar, evitar a exposição excessiva;**
- **Na escola ou no jardim, na piscina ou na praia, o sol é todo igual, a protecção solar é necessária sempre que há exposição.**



Caminhar na areia... para e com todas as idades

É unanimemente reconhecido o valor do exercício ao ar livre, quer seja marcha ou corrida de acordo com as capacidades e vontade de cada um.

Se o local escolhido for à beira mar ao longo de uma praia de areia e descalço acresce ainda uma mais-valia resultante de vários factores:

- **um ambiente rico em iodo e sódio.**
- **ser possível optar por dois tipos de piso conforme a areia esteja molhada ou seca, sendo que neste último caso o esforço aumenta levando a maior consumo energético.**
- **a areia mole representa um desafio suplementar para o seu corpo, exige um esforço mais intenso da musculatura e portanto traz resultados visíveis para quem deseja deixar as pernas e os glúteos mais firmes e definidos. Sem falar no trabalho aeróbico que melhora a sua condição cardiopulmonar.**

Também pode optar por andar junto à água molhando os tornozelos e caso prefira um exercício mais completo, pode ca-

minhar dentro de água com a água até aos joelhos. Andar na água com essa profundidade pode ser cansativo mas é um exercício fantástico para os mais novos pois ajuda a fortalecer os músculos das pernas. Caminhar na praia para além de ser saudável também tem benefícios estéticos. A areia exerce sob os pés descalços um efeito esfoliante natural bem como uma melhoria da circulação periférica através da massagem. Ao caminhar descalço na areia, ativa a circulação venosa e linfática. Esta massagem da areia na sola do pé, é agradável e tem reflexo no organismo todo, inclusive proporcionando relaxamento e bem-estar físico e psicológico. O que pode ser mais relaxante, neste período de verão que se aproxima, do que andar com os pés descalços ao longo de uma praia? Contudo, evite as horas de maior calor. Não esqueça de aplicar protetor solar antes de sair de casa, e leve consigo uma garrafa de água e um chapéu; leve também companhia qualquer que seja a idade.

Corpo em dia, com Yoga

O Yoga, mais do que uma tendência é um estilo de vida ativo, saudável e equilibrado que promove, através das suas técnicas, a saúde, a harmonia a nível físico, emocional e mental, o relaxamento, a concentração e o convívio com o melhor de si.

Nos dias de hoje devido ao ritmo acelerado e repleto de stress, o recurso à prática do Yoga assenta sobretudo na procura de melhorias físicas e gestão do stress, sendo os principais objetivos o aumento da flexibilidade, força e tônus muscular, aumento dos níveis de concentração, melhoria da qualidade do sono e redução de insónias, redução dos níveis de stress e ansiedade e redução de sintomas associados à TPM e menopausa e de problemas de saúde crónicos.

Praticado em espaço interior mas também de forma muito mais agradável ao ar livre, o Yoga em Setúbal tem vindo a ganhar cada vez mais locais privilegiados para a sua prática, como são exemplos as zonas à beira rio, jardins e parques verdes e praias.

Tal como o princípio do projeto Ativo dos 0 aos 100 de que o desporto e a atividade física são para todos, assim é o Yoga, sendo possível encontrar aulas direcionadas para crianças, adultos, seniores e gestantes, podendo qualquer pessoa beneficiar das melhorias associadas à sua prática regular. A autarquia tem vindo há vários anos a promover, em parceria com o Centro do Yoga – Áshrama Súrya Setúbal, um dos cinquenta Centros do Yoga da Confederação Portuguesa do Yoga, no âmbito do projeto, diversas atividades de experimentação desta prática, estando prevista a realização de dois momentos no início deste Verão em alguns destes locais.

O Yoga, filosofia prática de vida, com mais de 9000 anos, originária da Índia, tal como a própria palavra em *samskrta*, que significa juntar, é o mais poderoso, completo, sábio e antigo método de desenvolvimento humano do planeta. Mais do que uma tendência é um estilo de vida ativo, saudável e equilibrado que promove, através das suas técnicas, a saúde, a harmonia a nível físico, emocional e mental, o relaxamento, a concentração e o convívio com o melhor de si. Nos dias de hoje devido ao ritmo acelerado e repleto de stress, o recurso à prática do Yoga assenta sobretudo na procura de melhorias físicas e gestão do stress, sendo os principais objetivos o aumento da flexibilidade, força e tônus muscular, aumento dos níveis de concentração, melhoria da qualidade do sono e redução de insónias, redução dos níveis de stress e ansiedade e redução de sintomas associados à TPM e menopausa e de problemas de saúde crónicos.

Praticado em espaço interior mas também de forma muito mais agradável ao ar livre, o Yoga em Setúbal tem vindo a ganhar cada vez mais locais privilegiados para a sua prática, como são exemplos as zonas à beira rio, jardins e parques verdes e praias, locais nos quais a autarquia tem vindo há vários anos a promover, em parceria com o Centro do Yoga – Áshrama Súrya Setúbal, um dos cinquenta Centros do Yoga da Confederação Portuguesa do Yoga, diversas atividades de experimentação desta prática.

Tal como o princípio do projeto Ativo dos 0 aos 100 de que o desporto e a atividade física são para todos, assim é o Yoga, sendo possível encontrar aulas direcionadas para crianças, adultos, seniores e gestantes, podendo qualquer pessoa beneficiar das melhorias associadas à sua prática regular.



Pés saudáveis

“O pé humano é uma obra de arte e uma obra prima da engenharia!”

Leonardo da Vinci

O Verão está aí, com a sua chegada começa toda a preocupação com os cuidados do corpo devido ao aumento da sua exposição. Com os pés não é diferente, nesta altura reparamos em todas as alterações que neles estão presentes. É curioso salientar que os nossos pés estão fechados cerca de dois terços da nossa vida, possivelmente, não sendo por isso, um alvo da nossa atenção diária.

Existem cuidados que são essências à boa saúde do pé e que devem ser aplicados durante todo o ano.

CUIDADOS COM O PÉ

- Lavar os pés diariamente com sabão de pH neutro.
- Secar muito bem os pés, principalmente, entre os dedos sem friccionar para não causar lesões.
- Hidratar com um creme específico para o seu pé.

- Não andar descalço em locais públicos como piscinas, balneários, banhos turcos... estes cuidados podem prevenir infeções por fungos e bactérias que causam muitos problemas na pele e unhas.
- Quando se usa meias deve-se escolher de fibras naturais para controlar a humidade nos pés.
- Deve-se usar um antitranspirante de forma controlar a perda de água e possíveis maus cheiros.
- O calçado deve ser de material natural, arejado, protetor e que respeite a forma do pé, tanto em comprimento como em largura.
- Usar sempre calçado de proteção em locais públicos.

CUIDADOS COM AS UNHAS

- Cortar as unhas de forma reta e não muito curta, tendo como orientação a ponta do dedo.
- Usar um alicate individualizado.
- Não devem ser retiradas “cutículas” porque são uma barreira contra infeções.

SABIA QUE...

UMA PESSOA DÁ, EM MÉDIA, **9 MIL PASSOS POR DIA?** ISSO SIGNIFICA QUE DÁ QUATRO VOLTAS AO MUNDO AO LONGO DE TODA A SUA VIDA!

- A unha pode ser pintada desde que esteja sem qualquer alteração por períodos curtos, não se deve mantê-las sem luz por mais de 7 dias.
- Hidratar diariamente as unhas.

Os cuidados anteriores são essências para se manter um pé saudável durante todo o ano, no entanto, atualmente é muita mais frequente a ida a praias e a piscinas públicas durante todo o verão, o que aumenta o risco de aparecimento de algumas doenças nos pés. Esse risco pode aumentar por se lavar e secar mal os pés, com o facto de se estar descalço em locais muito frequentados e também, por alguns desses locais, conterem águas paradas, como os chuveiros ou lava pés que existem perto das piscinas e atualmente também na maioria das praias.

A proteção solar também é muito importante nos pés, sem o uso destes produtos os pés ficam expostos ao sol sem qualquer proteção, podendo mesmo ocorrer queimaduras no dorso do pé.

DOENÇAS NOS PÉS MAIS FREQUENTES NO VERÃO:

- Calosidades e calos (planta do pé, dedos e entre eles)
- Gretas e pele seca (com maior frequência no calcanhar)
- Verrugas (papiloma vírus humano)
- Suor e mau cheiro
- Micose na pele - “Pé de Atleta”
- Micose das unhas
- Queimaduras solares

Deve-se consultar um podologista sempre que exista algum sinal ou sintoma, no caso de não existir, deve ser feita uma consulta anual, como medida preventiva. O Podologista ou Podiatra é o profissional de saúde especializado na investigação, prevenção, diagnóstico e tratamento das patologias do pé.

os vinhos da península de setúbal

FONTE DE MODERADA SAÚDE E DE IMODERADA FELICIDADE

A dieta tradicional, originária dos países da área mediterrânica, é caracterizada por uma elevada ingestão de fruta fresca, legumes, frutos secos, cereais e peixe, e uma baixa ingestão de carnes, especialmente carne vermelha, com o azeite como principal fonte de gordura e, obviamente, um consumo moderado e diário de vinho (geralmente tinto) às refeições.

Estudos têm vindo a demonstrar uma correlação positiva entre o cumprimento rigoroso deste regime alimentar e o aumento da esperança de vida, bem como a diminuição do risco de doenças debilitantes, como as doenças cardiovasculares, a diabetes de tipo 2 e a doença de Alzheimer. Os consumidores moderados de vinho vivem mais do que os abstémios ou os que bebem muito. Esta associação amplamente aceite é conhecida como curva J. O risco relativo de morrer é inferior entre os consumidores leves a moderados e superior entre os abstémios. Contudo, o risco aumenta drasticamente com cada bebida acima da moderação. Assim, enquanto um ou dois copos pode ser considerado “bom para a saúde”, beber mais do que as diretrizes nunca lhe trará benefícios, apenas mais malefícios!

A ação antioxidante no sumo de uva não fermentado é muito inferior à do vinho acabado – a atividade antioxidante aumenta durante a fermentação e a maturação. Os níveis de antioxidantes variam de acordo com o processamento, filtragem, com a casta, colheita, altitude e solo.

A tese recente de doutoramento da Dra. Guida Tralhão (FCT/UNL) demonstrou que os Vinhos da Península de Setúbal são, de entre os vinhos nacionais, os que maiores efeitos benéficos podem ter para a saúde, se consumidos com moderação.

Conheça melhor e partilhe os vinhos da nossa Região com a família, os amigos, os colegas e todos aqueles a quem quer bem, pela saúde deles e pela felicidade de todos!

Não deixe de consultar:

<https://www.wineinmoderation.eu/pt/content/Vinho-apenas-apreciado-com-moderacao.12/>

<http://www.vinhosdapeninsuladesetubal.pt/CVRPS/inicio.aspx>



mosquitos, como prevenir

Os mosquitos são conhecidos por picarem e causarem incómodo ao Homem. No entanto, apenas as fêmeas fazem refeições de sangue, através da picada, do qual necessitam para efetuarem a postura dos ovos. O seu ciclo de vida compreende 4 fases: ovo, larva, pupa e mosquito adulto. A larva e a pupa são obrigatoriamente aquáticas. Há espécies que se reproduzem em ambientes artificiais, como fontes e piscinas com água estagnada ou latas, vasos, pneus e recipientes abandonados que possam reter água.

Os mosquitos podem ser potenciais responsáveis pela transmissão de algumas doenças, como a febre-amarela, malária, dengue, entre outras. A transmissão ocorre a partir da presença de mosquitos e de pessoas infetadas numa determinada área geográfica. Após ter-se alimentado de sangue de uma pessoa infetada, o mosquito está apto a transmitir a doença se tiver desenvolvido no seu organismo o vírus.

As infeções causadas por vírus e transmitidas através de picada de mosquito não se propagam de pessoa a pessoa.

MEDIDAS A TOMAR:

- 1. Evite usar pratos nos vasos de plantas. Se usar, coloque areia até à borda.**
- 2. Os bebedouros dos animais devem ser lavados e esfregados todas as semanas. A água deverá ser mudada com frequência.**
- 3. Poços, tanques e outros depósitos de água devem ser fechados ou vedados.**
- 4. Os pneus fora de uso devem ser mantidos secos e em local coberto.**
- 5. Coloque no lixo os objetos que possam acumular água.**
- 6. As piscinas devem ser tratadas com cloro e limpas uma vez por semana. Se não forem usadas, devem ser cobertas ou esvaziadas.**

Se viajar, informe-se da necessidade de se vacinar contra a febre-amarela, malária entre outras, numa consulta de saúde do viajante.

nós e as redes sociais

Está a ler isto numa publicação impressa em papel. Coisa rara nos tempos que correm. Mas a probabilidade de já ter tido contacto com a internet ao longo do seu dia é altamente provável. Aliás, são raras as pessoas hoje em dia que não possuem um dispositivo que permita a ligação à internet.

No caso das crianças e jovens, esta tem-se tornado uma realidade cada vez mais presente no seu dia-a-dia. De acordo com os últimos dados estatísticos da Marketest, 94% dos jovens entre os 10 e os 17 anos possuem e utilizam smartphones no seu dia-a-dia, sendo que a maior parte da sua utilização é dedicada às redes sociais e videojogos.

Apesar de a Internet oferecer inúmeras vantagens aos seus utilizadores e ser, em larga medida, promotora de várias áreas do desenvolvimento humano, a sua utilização pode ter um impacto negativo na vida das crianças e dos jovens.

A palavra dependência tem surgido frequentemente para descrever o comportamento dos jovens face às novas tecnologias. Porém, para a utilização ser considerada patológica, certos sinais têm que estar presentes, nomeadamente:

- 1) pensamento obsessivo e permanente sobre estar em conexão à Internet;**
- 2) comportamentos de raiva e tristeza intensos quando privados dos dispositivos eletrónicos;**
- 3) uma necessidade cada vez maior, em termos de tempo e frequência, de estar ligado;**
- 4) desinteresse por qualquer outra atividade;**
- 5) incapacidade de reduzir ou parar o comportamento, após várias tentativas;**
- 6) manutenção da rotina de internet apesar da consciência das consequências;**
- 7) mentir sobre o tempo de utilização;**
- 8) evitamento de emoções;**
- 9) conflitos intensos com amigos e familiares.**

Estar atento aos 9 sinais de alarme é fundamental para que se reconheça e intervenha adequadamente nos problemas associados à má utilização da Internet.

Caso identifique estes sinais, não hesite em procurar ajuda profissional especializada (Psicologia e/ou Psiquiatria).

o calor e os incêndios

AGIR PARA PREVENIR

Ouve-se em surdina ou efusivamente nas conversas casuais das pessoas “tomara já chegar o Verão”. É assim todos os anos, a seguir à Primavera sucedem os dias quentes de Verão. A “jovialidade” surge nos corpos e rostos brônzeos transformados pela melanina, a proteína que dá cor e protege da ação nociva da radiação emitida pelo sol.

Mas com a chegada do Verão chegam também dias de desassossego para as populações e agentes de proteção civil. Surge a época de incêndios rurais que fustiga ano após ano o território nacional, delapidando recursos e, infelizmente, ceifando vidas.

Face aos acontecimentos trágicos dos incêndios de 2017 a proteção de pessoas e bens tornou-se uma prioridade nacional. A emissão de legislação preventiva e operacional aconteceu visando sensibilizar, prevenir e habilitar as populações com conhecimentos para fazer face aos incêndios. Assim:

SEMORA JUNTO A UMA ÁREA FLORESTAL

Faça a gestão do combustível junto à sua habitação

SE CIRCULAR NA FLORESTA

- › Não deite cigarros para o chão
- › Não deite pela janela do carro pontas de cigarros
- › Não acenda fogueiras durante o período crítico de incêndios

PREPARE E TREINE COM A SUA FAMÍLIA UM PLANO DE EVACUAÇÃO. DEFINA UM PONTO DE ENCONTRO. TENHA UM KIT DE EMERGÊNCIA

- › Estojo de primeiros socorros
- › A sua medicação habitual
- › Água e comida não perecível
- › Produtos de higiene pessoal
- › Uma muda de roupa
- › Rádio, lanterna e apito
- › Dinheiro
- › Lista de contactos de familiares/amigos

SE FICAR CERCADO POR UM INCÊNDIO

- › Procure um lugar seguro; respire junto ao chão; cubra a cabeça e o corpo

LIGUE 112,

siga as indicações das autoridades

¹ Autoridade Nacional de Proteção Civil

conversando com...



JOSÉ FERREIRA SANTOS

Médico especialista em cardiologia
Diretor Clínico do Hospital da Luz Setúbal
desde 2016

HABILITAÇÕES

- › Licenciado em Medicina pela Faculdade de Medicina de Lisboa (1998), especialista em cardiologia (2006), com o grau de consultor (2015). Tem o diploma de Cardiologista Europeu e o grau de fellow, por excelência clínica, da Sociedade Europeia de Cardiologia.
- › Tem uma participação ativa na investigação e formação médica, com mais de 30 trabalhos publicados em revistas científicas e mais de 200 comunicações científicas em reuniões nacionais e internacionais. Foi investigador em mais de uma dezena de ensaios clínicos e registos internacionais. É um dos mentores do projeto TeAM da Luz Saúde, que já formou cerca de 2000 médicos em Portugal.
- › É secretário-geral da Sociedade Portuguesa de Cardiologia no biénio 2017-2019.

Situado a cinco minutos do centro da cidade, o Hospital da Luz Setúbal é a unidade privada de saúde de referência na zona sul do país. Disponibiliza uma ampla oferta de consultas de especialidades médicas e cirúrgicas, meios complementares de diagnóstico com recurso à mais moderna tecnologia, internamento e realização de procedimentos cirúrgicos, além do Atendimento Médico Permanente 24h por dia.

O Hospital da Luz Setúbal tem feito uma aposta crescente na renovação das suas estruturas e equipamentos e na diferenciação da sua equipa clínica, dinamizan-

do o trabalho multidisciplinar e dando cumprimento ao seu principal objetivo: a prestação de cuidados de saúde de excelência.

Adicionalmente, o Hospital da Luz Setúbal procura um envolvimento crescente com a comunidade que serve, colaborando com iniciativas de prevenção e promoção da saúde destinadas a várias idades e envolvendo importantes entidades da região, como o Vitória Futebol Clube, a Autoeuropa da VW e o Colégio St. Peters, nas quais se tem afirmado como parceiro preferencial para a área da Saúde.

do mercado à sua mesa



curcuma

Saiba que a curcuma:

- É uma especiaria com elevada concentração de curcumina, o pigmento que lhe dá a cor alaranjada, a curcuma tem propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias que são intensificadas quando consumida com outros alimentos termogénicos, como a pimenta caiena e gengibre.

Para experimentar a curcuma...

- Adicione a pratos com arroz e sobremesas para colorir. Beba chá de curcuma (raiz) e gengibre. Ou faça maçãs assadas com especiarias: lave as maçãs, retire-lhes os caroços e disponha-as numa travessa para levar ao forno. Adicione cravinhos, recheie o interior oco com passas e uma pitada de canela. Adoce um pouco de chá de curcuma e gengibre quente com mel e verta-o sobre as maçãs. Leve ao forno até amolecerem.

VALOR NUTRICIONAL por porção de 5g:

Valor energético (Kcal) 18

Hidratos de carbono (g) 3

NOTA: Não contém quantidades significativas de proteínas, gorduras, fibras alimentares e sódio.

Fonte: <http://www.aromadaservas.com.br/acafrado-terra-curcuma-em-po/>



abacaxi

Saiba que o abacaxi:

- Apresenta uma cor amarela no seu interior, rico em vitamina C e betacarotenos, que o nosso organismo transforma em vitamina A, ajudando a conservar a visão, manter a pele saudável e fortalecer o sistema imunitário.
- As principais diferenças entre o abacaxi e o ananás são o tamanho (maior) e o sabor (mais doce).
- Em termos nutricionais, as diferenças não são relevantes.

Para experimentar abacaxi

- Conjugue-se bem com vários alimentos e preparações alimentares, que vão desde batidos com iogurte, aromatizar água, a saladas de fruta, ou acompanhando pratos de carne.

VALOR NUTRICIONAL por 100gr de parte edível:

Energia (Kcal) 48,3

Hidratos de carbono (g) 12,3g

Lípidos (g) 0,1

Proteínas (g) 0,9

Vitamina B1 (mg) 0,2

Vitamina C (mg) 34,6

Fonte: <https://www.tabelanutricional.com.br/abacaxi-cru>



O seu Hospital da Luz sem sair de Setúbal.

Situado a cerca de cinco minutos do centro da cidade de Setúbal, o Hospital da Luz Setúbal disponibiliza uma ampla oferta de consultas de especialidades médicas e cirúrgicas, meios complementares de diagnóstico com recurso a tecnologia recente e todas as condições necessárias para internamento e realização de procedimentos cirúrgicos. Tudo o que precisa para a sua saúde e a da sua família.



Hospital da Luz Setúbal • hospitaldalu.pt/setubal
Estrada Nacional 10, Km 37 • 2900-722 Setúbal
E. geral.setubal@hospitaldalu.pt

REDE HOSPITAL DA LUZ

ÁGUEDA | AMADORA | AMARANTE | AVEIRO | ÉVORA | GUIMARÃES | LISBOA | ODIVELAS | OEIRAS | OIÃ
PORTO | PÓVOA DE VARZIM | SETÚBAL | VILA NOVA DE CERVEIRA | VILA NOVA DE GAIA | VILA REAL

Hospor - Hospitais Portugueses, SA | N.º Registo ERS E105259 | N.º Licença de funcionamento ERS 4160/2012

MARCAÇÕES



265 509 200



APP



hospitaldalu.pt

hospitaldalu.pt/setubal