Setúbal guia de saúde

câmara municipal de setúbal

Prevenir o ciberbullying

Mobilidade em Setúbal | Cidades Saudáveis

ano 7 – n.º 20 – inverno 2020

sumário

4 Construção de cidades saudáveis

6 O que é a sepsis?

7 Cigarros electrónicos e tabaco aquecido

8 Distúrbios da voz: rouquidão

9 Queda de cabelo

10 **Setúbal, Inverno + Saudável**
10 e 11. Mobilidade em Setúbal
12 e 13. Yoga do riso

14 Liga dos Amigos do Hospital de São Bernardo

16 Cyberbullying

18 Conversando com... Margarida Suzano

19 Do mercado à sua mesa Romã e Grão-de-bico

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

Setúbal guia de saúde

SETÚBAL GUIA DE SAÚDE – INVERNO 2019 – ANO 7 – n.º 20

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:** Mirieme Ferreira (RPMS); Joana Carreira (CHS); Gianfranco Ricchiuti (ACES Arrábida); Luzbel Von-Haff (CHS); Isabel Tiago (FS); José Miguel Madeira (CMS); Fernanda Pacheco (JFSS); Cândido Teixeira (LAHSB); João Faria (PIN); Margarida Suzano (HLS); Tiago Morim (HLS). **Revisão** Carla Roberto, Susana Alonso, Susana Manteigas (CMS) **Projeto gráfico e paginação** Rita Firmino Pereira (CMS) **Fotografia** David Pereira, Mário Peneque e José Luís Costa (CMS); Freepick.com **Impressão** Grafisol – Edições e Papelarias, Lda. **Tiragem** 5000 exemplares **Depósito Legal** 428331/17 **ISSN** 1646-9585 **Distribuição gratuita**

RPMS – Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis/ CHS – Centro Hospitalar de Setúbal/ ACES ARRÁBIDA – Agrupamento dos Centros de Saúde Arrábida/ FS – Farmácia Sália/ CMS – Câmara Municipal de Setúbal / JFSS – Junta Freguesia de São Sebastião/ LAHSB – Liga dos Amigos do Hospital de São Bernardo/ PIN – Progresso Infantil/ HLS – Hospital da Luz Setúbal

editorial

TEMPO DE BALANÇO

O início de um novo ano, não raras vezes, leva-nos a realizar o balanço do ano que ficou para trás e delinear novos objetivos, sempre na procura de mudança e de melhoria nas mais diversas áreas, numa busca incessante de ser mais feliz.
É nosso intuito que o Guia de Saúde procure, no ano de 2020 ,não a mudança, mas a continuidade e a capacitação do cidadão com mais e melhor informação que potencie a adoção de comportamentos saudáveis, para maior conhecimento das instituições e projetos que, incessantemente, são levados a cabo no concelho com o rigor e o envolvimento dos contributos dos vários parceiros.
De modo a alcançar tais objetivos, nesta edição convidamo-lo a conhecer a Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis, da qual o município de Setúbal é membro desde o ano de 2002, a ter informação sobre quadros clínicos, como a sépsis e os distúrbios de voz, e a partilhar conhecimentos mais aprofundados sobre os riscos associados aos cigarros eletrónicos e tabaco aquecido. Divulgamos, igualmente, o trabalho desenvolvido pela Liga dos Amigos do Hospital de São Bernardo, pela Junta de Freguesia de São Sebastião, especificamente no Clube Sénior do Riso e na própria intervenção municipal.
Desejo a todos e a todas um bom ano 2020.

Sinta, viva, saboreie Setúbal e Azeitão.

Mª Dores Meira

Maria das Dores Meira
Presidente da Câmara Municipal de Setúbal

Edição:

SETUBAL Município Participado
Setúbal Saudável Gabinete de Saúde
Rede Portuguesa Municípios Saudáveis Associação Parceira da OMS

Patrocinador:

Hospital da Luz Setúbal

Parceiros nesta edição:

Rede Portuguesa Municípios Saudáveis Associação Parceira da OMS · Centro Hospitalar de Setúbal, E.P.E. · CRL Arrabida · Farmácia Sália · Setúbal Município Participado · S. Sebastião Associação · LAHSB - CHS Ao serviço da pessoa doente · PIN · Hospital da Luz Setúbal

Mirieme Ferreira
Coordenadora Técnica da Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis

Construção de Cidades Saudáveis

Objetivos da VII Fase da Organização Mundial de Saúde

Uma cidade saudável é aquela que está continuamente a criar e a desenvolver os seus ambientes físico e social, e a expandir os recursos comunitários que permitem às pessoas apoiarem-se mutuamente nas várias dimensões da sua vida e no desenvolvimento do seu potencial máximo (Goldstein e Kickbusch, 1996).

Esta ideia de Cidade Saudável expandiu-se sob a forma de um movimento que, na Europa, se dá a conhecer como Rede Europeia de Cidades Saudáveis da Organização Mundial de Saúde. Com trinta anos de existência, esta rede representa um mecanismo chave para promover o compromisso e a inovação em saúde e é uma importante fonte de experiências, de conhecimentos e de aprendizagem contínua.

Este movimento ultrapassa os contornos da Rede Europeia, criando sustentabilidade a nível local em redes nacionais e regionais que envolvem mais de 1000 cidades e municípios de 30 países, criando um efeito multiplicador de boas práticas em saúde.

Em Portugal temos a Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis, composta por 57 municípios (40% da população portuguesa), com 22 anos de trabalho pela prevenção da doença e promoção da saúde. É parceira da OMS e é considerada uma das mais ativas Redes de Municípios Saudáveis da Europa.

O Movimento Europeu de Cidades Saudáveis que se revigora a cada 5 anos, alinhou a estratégia de intervenção com a Agenda para o Desenvolvimento Sustentável 2030 das Nações Unidas. Encontra-se na VII Fase (2019-2024) e tem como tema central **"Reduzir Iniquidades em Saúde" tendo por base 6 pilares: PESSOAS, LUGAR, PARTICIPAÇÃO, PROSPERIDADE, PAZ, PLANETA.**

OS MUNICÍPIOS COMPROMETEM-SE A:

- INVESTIR NAS PESSOAS QUE COMPÕEM AS NOSSAS CIDADES;
- CONCEBER LUGARES URBANOS QUE MELHOREM A SAÚDE E O BEM-ESTAR;
- PROMOVER UMA MAIOR PARTICIPAÇÃO E PARCERIAS PARA A SAÚDE E O BEM-ESTAR;
- MELHORAR A PROSPERIDADE DAS COMUNIDADES E O ACESSO A BENS E SERVIÇOS COMUNS;
- PROMOVER A PAZ E A SEGURANÇA, ATRAVÉS DE SOCIEDADES INCLUSIVAS;
- PROTEGER O PLANETA DA DEGRADAÇÃO, NOMEADAMENTE ATRAVÉS DA PRODUÇÃO E DO CONSUMO SUSTENTÁVEIS.

Setúbal Saudável

O município de Setúbal integra a Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis desde 2002.
O Projeto das Cidades Saudáveis promove uma abordagem holística da saúde, com o objetivo de melhoria da qualidade de vida da população e qualificar o bem-estar físico, mental, social e ambiental nas comunidades locais. Ciente desta abordagem, o município tem procurado promover a Saúde em todas as políticas.
Nos últimos anos o município teve o privilégio de acolher algumas iniciativas da Rede Portuguesa, a título de exemplo, o VI Fórum da Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis. Foi neste último encontro que foi assinada a Declaração de Setúbal – Compromisso para as 10 Metas e Desafios na promoção da Saúde.

REDE PORTUGUESA **MUNICÍPIOS SAUDÁVEIS**
Associação Parceira da OMS

Dr.ª Joana Carreira
Médica do Serviço de Medicina Interna
Centro Hospitalar de Setúbal

O que é a sépsis?

Em Portugal, cerca de 24% dos internamentos em unidades de cuidados intensivos são devidos a sépsis adquirida na comunidade e estes casos determinam uma mortalidade hospitalar de 38%. Dado que pode ser fatal, a sépsis constituí uma emergência médica.

A sépsis é definida como: "disfunção de órgão(s) potencialmente fatal desencadeada por uma resposta desregulada do hospedeiro perante a infeção". No fundo, a sépsis é uma complicação que ocorre quando a resposta do organismo a uma infeção prejudica os seus próprios órgãos. Esta infeção pode ter qualquer origem, havendo infeções que mais frequentemente evoluem para sépsis como a pneumonia, infeções abdominais ou do trato urinário.

Qualquer pessoa pode desenvolver sépsis, mas existem alguns grupos de risco como: recém-nascidos e idosos; grávidas; pessoas com diabetes mellitus, doença renal ou hepática; pessoas com um sistema imunitário enfraquecido seja pelo uso de medicamentos (como corticosteroides ou quimioterápicos) ou devido a certas doenças (cancro, SIDA).

A sépsis é difícil de diagnosticar porque acontece rapidamente e pode ser confundida com outras doenças. Se apresentar uma infeção grave deve estar alerta para sinais e sintomas como: calafrios, febre, dor intensa, pele suada, frequência cardíaca elevada, respiração rápida, pele pálida e fria, redução do débito urinário, alteração do estado de consciência ou confusão mental. Se suspeitar de sépsis deve sempre procurar ajuda médica urgente.

Existem algumas medidas que podem ajudar a prevenir a sépsis: cumprir o plano nacional de vacinação, realizar a vacina contra a gripe e pneumonia se indicado, adotar um estilo de vida saudável com uma alimentação equilibrada e realização de exercício físico, lavar as mãos com regularidade e tomar uma atitude consciente em relação aos antibióticos, tomando-os quando necessário de acordo com prescrição médica e até ao fim.

Dr. Gianfranco Ricchiuti
Especialista em Medicina Geral e Familiar
Coordenador da Consulta de Cessação Tabágica do ACES Arrábida

Cigarros eletrónicos e tabaco aquecido: os riscos

O tabaco é considerado "uma droga legalizada". É a fonte principal de um conjunto de substâncias aditivas que desencadeiam um vício poderoso. Deixá-lo, segundo o estudo publicado no *New York Times*, pode ser mais difícil do que livrar-se do álcool, anfetaminas, cocaína e, até, heroína. Contudo, não é impossível parar de fumar.

Há 1,1 bilião de fumadores no mundo e se a tendência atual continuar, esse número deverá aumentar para 1,6 biliões até 2025.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o total de mortes devido ao uso do tabaco atingiu a cifra de 4,9 milhões de mortes anuais. Esse número aumentará para 10 milhões de mortes anuais no ano 2030, sendo metade delas em indivíduos em idade produtiva (entre 35 e 69 anos).

A OMS considera o tabagismo a principal causa de morte evitável em todo o mundo, pelo que foi proposto, em 2008, a Convenção-Quadro para o Controlo do Tabagismo: um conjunto de estratégias concentradas para ajudar os países a controlar a epidemia do tabaco e a reduzir o seu rasto mortífero. Uma das principais estratégias foi a consulta de cessação tabágica.

Um enorme desafio surgiu, nos últimos anos, com o aparecimento de novos produtos de tabaco, entre os quais os cigarros eletrónicos (*vape, e-cigarro, e-cig ou e-cigarette*) e tabaco aquecido (IQOS), que podem colocar em causa os esforços desenvolvidos nas últimas duas décadas.

O cigarro eletrónico (e-cigarro) é um dispositivo ativado por uma bateria que produz um aerossol a partir do e-líquido, que normalmente contém nicotina, micropartículas que se podem depositar nos pulmões, aromatizantes (alguns dos quais associados a lesões ou doenças pulmonares), compostos orgânicos voláteis, substâncias cancerígenas (acetaldeído ou o formaldeído) e metais pesados. Estas substâncias libertam-se com o aquecimento do e-líquido. Embora o aerossol produzido pelos cigarros eletrónicos seja quimicamente menos complexo e potencialmente menos nocivo do que o fumo do tabaco ou do que o aerossol do tabaco aquecido, não é isento de riscos, quer para os consumidores, quer para os não consumidores expostos em locais fechados. Acresce que os seus efeitos na saúde não são ainda integralmente conhecidos, continuando em investigação.

O IQOS (sistema de tabaco aquecido) não utiliza e-líquidos, mas sim *"sticks"* com tabaco verdadeiro, que contêm nicotina. A diferença com o cigarro é que neste o tabaco arde a 900 graus e no IQOS arde a 300 graus. Quanto mais baixa for a combustão, menos substâncias tóxicas se formam.

Ambos os sistemas do século XXI (e-cigarro e IQOS) não são aconselhados pela Sociedade Portuguesa de Pneumologia, dado que ainda não são conhecidos os efeitos na saúde, a curto ou a longo prazo.

Dr.ª Luzbel Von-Haff
Médica Interna de Otorrinolaringologia – Centro Hospitalar de Setúbal

Distúrbios da voz
Rouquidão

A rouquidão ou disfonia é qualquer alteração da voz que prejudica a comunicação oral e diminui a qualidade de vida, limitando o bem-estar físico, emocional, social ou económico. A sua **prevalência na população é de 28,8%**, **relacionando-se com vários fatores, tais como idade**, **sexo, uso vocal inapropriado ou excessivo**, **hábitos tabágicos e medicamentosos**, **refluxo gastroesofágico, infeções virais, reações alérgicas e presbifonia**. No entanto, **apenas 5,6%** destes doentes procuram os serviços de saúde.

Toda a rouquidão ou disfonia com duração superior a 15 dias de evolução, necessita de uma avaliação pelo especialista otorrinolaringologista para um diagnóstico correto, através da **laringoscopia**, que permite despistar lesões displásicas ou neoplásicas precocemente, permitindo a inerente terapêutica atempada e respetiva cura.

Os distúrbios vocais podem ser causados por alterações orgânicas e funcionais. As de causa orgânica podem ser inflamatórias ou neoplásicas das cordas vocais (pólipos, nódulos, tumores) ou paralisia. As funcionais são devidas a uso inadequado da voz, como o abuso ou má relação entre fala e respiração.

O tratamento da disfonia depende da causa. Na rouquidão funcional, o principal tratamento é a **terapia da fala**, na qual se aprende a utilizar a voz de uma forma mais adequada. Nos casos de rouquidão orgânica, o **tratamento é dirigido**. Em caso de infeção ou inflamação, o tratamento médico por vezes é suficiente, muitas vezes associado ao **repouso vocal durante a recuperação**. No caso de quistos, pólipos ou lesões suspeitas de malignidade, é necessária uma **intervenção cirúrgica.**

A higiene vocal é um conjunto de orientações que faz parte da prevenção e reabilitação da saúde vocal.

Existem estratégias fundamentais tais como: hidratação oral; evitar alimentos gordurosos e condimentados, gritar ou falar alto, pigarrear, exposição ao ar condicionado durante longos períodos; fumar e ingerir bebidas alcoólicas em excesso; bem como o uso de medicamentos sem orientação médica.

Dr.ª Isabel Tiago
Farmácia Sália

Queda de cabelo:
no inverno não são só as folhas que caem

Como distinguir uma queda de cabelo normal de uma queda anormal? Por dia caem 80 a 100 cabelos. Contudo, quando a queda é anormal torna-se abundante e detetamos cabelos em excesso na almofada, na escova e na banheira.

O que pode provocar uma queda anormal? Em relação à queda de cabelo, podemos encontrar inúmeras variáveis, entre elas: Variações sazonais; doenças endocrinológicas; desequilíbrio hormonal (pós-parto/menopausa); agressões (tinta, alisamento, brushing); doenças do couro cabeludo; fatores hereditários (comum nos homens); stress; idade; deficiências alimentares (carências em aminoácidos essenciais, zinco e ferro, comum na dieta vegetariana e dietas de emagrecimento).

QUAIS OS CUIDADOS DIÁRIOS BÁSICOS?

- **Evitar agressões ao cabelo/couro cabeludo** (brushings e tintas com compostos amoniacais);
- **Lavar o cabelo/couro cabeludo regularmente**, com **champô suave e adequado ao seu cabelo**. O champô deverá manter o couro cabeludo limpo e ser uma fonte de vitalidade da fibra capilar.
- **Proteger o cabelo das agressões climatéricas externas** (sol, vento) **e químicas** (cloro das piscinas, tintas);
- **Usar bálsamos/máscaras, 1-2 vezes/semana** e no Verão produtos com proteção solar.

A RETER...

- Como a **queda** é maior no **Outono** e **Primavera**, estas são as alturas ideais para se fazer um tratamento específico;
- O **tratamento** consiste em produtos utilizados localmente e por via oral;
- Usar durante o tratamento **champô suave e/ou champô de tratamento** pois potenciam o efeito das ampolas e dos suplementos;
- Cada caso é específico e individual, a **prevenção e tratamento da queda são individualizados** e combatem causas específicas e diferentes;
- Os tratamentos são eficazes, no entanto, quando ocorre queda excessiva e prolongada os resultados não são imediatos.

Se tiver curiosidade em saber mais sobre a queda de cabelo e implantes capilares, contacte o seu farmacêutico.

Mobilidade em Setúbal – a importância do espaço na promoção de comportamentos saudáveis

Os transportes representam um papel essencial nas sociedades modernas pois permitem a mobilidade de pessoas e mercadorias indispensáveis ao funcionamento do ecossistema urbano. Contudo, este setor tem um forte impacte no ambiente, sendo responsável por cerca de 25% da emissão dos gases com efeitos de estufa (GEE) e, consequentemente, na saúde humana, onde, só em Portugal, a poluição atmosférica origina 6630 mortes prematuras todos os anos. A integração de princípios de sustentabilidade nas cidades passa por uma diminuição do meio de transporte motorizado individual e, consequentemente, a promoção da utilização do transporte coletivo e dos modos suaves, em concertação com o Programa Ação Climática desenvolvido pela Comissão Europeia que propõe novas metas para as emissões médias de CO_2 na área dos transportes, firmado na Conferência das Nações Unidas sobre o clima (COP21) pelo Acordo de Paris (2015), que visa a necessidade de diminuir as emissões de GEE em, pelo menos, 40 % até 2030.[1]

Assim sendo, os modos suaves de transporte, como seja a bicicleta, são encarados como uma mais-valia económica, social e ambiental e uma verdadeira alternativa ao veículo automóvel. Segundo a ONU, a bicicleta é o veículo mais rápido e prático para percursos curtos, até 6 km de distância, constituindo a sua utilização um importante contributo para a redução das emissões de GEE e para uma melhoria da qualidade do ar das nossas cidades e de uma vida menos sedentária e com mais saúde!

A promoção e integração dos modos suaves no sistema de mobilidade da cidade de Setúbal está em linha com a aplicação dos conceitos de

multimodalidade e de inclusão social, tendo em vista uma partilha eficiente e socialmente responsável do espaço público de circulação, encontrando-se associados a benefícios diretos (para o utilizador dos modos suaves), onde se incluem a melhoria das condições de mobilidade, da saúde e da segurança rodoviária e a benefícios indiretos (para a comunidade local em geral), que se referem às melhorias em termos de benefícios fiscais, da atratividade e competitividade das comunidades locais e benefícios ambientais.

A utilização regular dos modos suaves pode contribuir para estilos de vida mais saudáveis e ajudar a prevenir ou a mitigar alguns impactes na saúde, designadamente a obesidade, as doenças cardiovasculares, prevenção da osteoporose, promoção da coordenação e autoestima, de acordo com a OMS.

Com base nestes objetivos e benefícios, a Câmara Municipal de Setúbal tem vindo a investir num programa eficaz de gestão integrada da mobilidade que procura incluir medidas de incentivo à utilização de modos de deslocação alternativos e, ao mesmo tempo, medidas que procurem desincentivar a utilização do automóvel. É um planeamento centrado nas "pessoas" e respetivas comunidades, que repensa a forma como se intervém no território e que passa pela redefinição do conceito de rua, enquanto zona de convívio e coexistência, tendo em vista o reequilíbrio da utilização do espaço público por todos, passando pela combinação de medidas de acalmia de tráfego e zonas de usos misto, a promoção dos modos suaves e saudáveis e a educação para uma nova cultura de mobilidade.

1 - Agência Europeia do Ambiente, 2015.

YOGA DO RISO: Rir é o melhor remédio!

O **YOGA DO RISO** é composto por exercícios de respiração profunda do Yoga Tradicional (Pranayama) e exercícios de riso onde trabalhamos a interação entre pessoas, o contacto visual e o riso sem motivo. Este processo inclui uma meditação ativa e exercícios de relaxamento que trazem inúmeros benefícios ao nosso organismo, aumentando os níveis de oxigénio no corpo, melhorando os sistemas respiratório e cardiovascular e ainda o sistema imunitário, aumentando a resistência física. O relaxamento e a sensação de bem-estar são ainda outros dos benefícios desta prática para o nosso organismo.

Esta técnica de transformação de atitude/emoções baseia-se em brincar com situações do quotidiano que habitualmente causam stress e mal-estar utilizando o riso como ferramenta. Durante a sessão de riso é criado um ambiente de grupo onde todos interagimos uns com os outros, rindo enquanto realizamos exercícios, olhando-nos nos olhos e contagiando-nos uns aos outros com um riso que passa de forçado e falso a verdadeiro. Isto ajuda a aumentar a autoestima, segurança e confiança dos participantes, aumenta a energia e a resistência ao stress, diminuindo os estados de ansiedade e de depressão.

A **TERAPIA DO RISO** é extremamente benéfica para todas as faixas etárias, mas principalmente para a Terceira Idade, ajudando a promover o envelhecimento ativo. No decorrer das sessões os participantes acabam por fazer exercícios e movimentos, com pouco esforço e sem se aperceberem, uma vez que estão a participar e a realizar as técnicas do riso com entusiasmo e alegria. Algumas das dinâmicas realizadas incitam os participantes a recorrer à sua imaginação e criatividade, trabalhando também a concentração.

Fernanda Pacheco, Certified Laughter Yoga
Junta de Freguesia de São Sebastião

O Clube do Riso Sénior da Junta de Freguesia de São Sebastião, do qual sou Terapeuta, começou em janeiro de 2013 com os participantes do anterior projeto Sénior Tradições, hoje Espaço MaiorIdade, direcionado à população sénior da Freguesia. Neste momento funciona quinzenalmente às quintas-feiras, nas instalações de "Taekwondo" do Grupo Desportivo "O Independente" e conta com 57 participantes, muitos dos quais chegam com problemas de solidão, depressão por perda de entes queridos ou mesmo com problemas de saúde. Ao frequentarem as sessões nota-se que a sua atitude começa a ser mais positiva, enfrentando melhor as situações negativas da vida.

As sessões favorecem também o convívio e a criação de laços de amizade entre os participantes que ao frequentarem as sessões começam a sentir-se com mais saúde e energia, levando-os a voltar a cada sessão.

O Clube do Riso Sénior tem trabalhado em parceria com as instituições da cidade de Setúbal que formam o "Grupo Envelheseres", tendo já levado as sessões do riso junto dos seus utentes. De referir que também já foram realizadas sessões em parceria com Escolas Básicas e Secundárias, Instituto Politécnico de Setúbal, Estabelecimento Prisional de Setúbal e Grupo Auchan.

YOGA DO RISO BENEFÍCIOS

- AUMENTA OS NÍVEIS DE OXIGÉNIO NO CORPO
- MELHORA OS SISTEMAS RESPIRATÓRIO, CARDIOVASCULAR E IMUNITÁRIO
- AUMENTA A RESISTÊNCIA FÍSICA
- RELAXAMENTO
- BEM-ESTAR

Dr. Cândido Teixeira
Presidente da Direção

Liga dos Amigos do Hospital de São Bernardo

(LAHSB-CHS)

A Liga dos Amigos do Hospital de São Bernardo (LAHSB – CHS), tem sede social no mesmo hospital. Foi formalizada em 1991 e representa os seus associados – cerca de 1100, dos quais 235 são voluntários que integram os Órgãos Sociais da Liga e o Serviço de Voluntariado – distribuídos por 22 serviços no Hospital de São Bernardo.
Presidentes: da Direção – **Cândido Teixeira**; da Assembleia Geral – **David Martins**; do Conselho Fiscal – **Martins Ferreira**; do Conselho Consultivo – **Machado Luciano**; Provedor da Pessoa Doente – **José Poças**; Coordenadora do Voluntariado – **Isabel Santo António**.
A LAHSB-CHS, como entidade promotora e responsável pelo Serviço de Voluntariado no Hospital São Bernardo, realça a importância da ação diferenciadora que resulta das atividades do voluntariado junto da pessoa doente e familiares deste, bem como a colaboração prestada aos Profissionais e Administração do CHS.
O voluntariado hospitalar é realizado generosamente, o **voluntário** tem um papel fundamental na humanização, no apoio e conforto dos utentes/doentes. Devemos, por isso, continuar a incentivar o voluntário na arte de transformar e cuidar, porque assim, além de contribuir no acolhimento e apoio aos utentes/doentes, poderá ajudar a fortalecer a imagem organizacional da instituição.
Os voluntários dedicam generosamente mais de **38 mil horas/ano**, além da colaboração que dão nos serviços do H.S.B, distribuem diariamente aos doentes/utentes do H.S.B, "O Café com Leite". A média anual dos consumos ronda os **500Kg de bolachas**, **30.000 cafés** e **16.000 chás e águas**, tudo pago pela **LAHSB-CHS**. Adicionalmente, todos os custos inerentes às funções dos Voluntários são suportados pela **LAHSB-CHS** - sem qualquer subsídio ou apoio institucional.
A LAHSB-CHS disponibilizava até a entrada em vigor da **Portaria nº 284/2016 de 4/11**, diariamente aos doentes/utentes, produtos e ajudas técnicas em regime de ambulatório, assegurando atendimento e apoio a cerca de **500 doentes/utentes** na área da Ostomia e Mastectomia - os doentes ostomizados ficavam isentos da caução de 10% a pagar por cada produto. Aos doentes oncológicos ainda fornece suplementos nutricionais.

Em articulação com o Serviço de Oncologia, a LAHSB-CHS implementou o projeto "O Hospital na Comunidade" através de parcerias com instituições locais, além disso, promove e/ou apoia eventos com os profissionais, fornece bens de consumo e bem-feitorias ao Hospital. Fez a cedência de uma viatura ao Hospital para transporte de doentes.

Desde que existe, a LAHSB-CHS já investiu, diretamente ou por seu intermédio, em prol da pessoa doente e do H.S.B, mais de **350.000 mil euro**s. Sempre esteve disponível para colaborar com todas as Administrações do Hospital, apostando no bem-estar e benefício da pessoa doente.

A Liga, em defesa dos direitos do doente e da dignidade com que deve ser acolhido e tratado, também em homenagem aos que têm contribuído para prestigiar o nosso Hospital e na defesa do **SNS**, desenvolve uma cidadania ativa e humanizada. Temos muito orgulho no trabalho desenvolvido e nos resultados obtidos, apesar do corte nas receitas de cerca de 80% em resultado da aplicação da **Portaria nº 284/2016**.

A LAHSB-CHS está ao serviço da pessoa doente e na defesa do SNS.

Dr. João Faria – Psicólogo Clínico
PIN – Progresso Infantil

Cyberbullying

O *bullying* tradicional, habitualmente definido como atos de violência, física ou psicológica, intencionais e repetidos, que causam dor e angústia, sendo executadas dentro de uma relação desigual de poder, encontrou o seu expoente máximo, em termos da curiosidade dos investigadores, durante a década de 90.

Com a entrada no novo milénio e o desenvolvimento da tecnologia, começou-se a assistir a uma nova forma de fazer chegar estes atos até aqueles que são vítimas. Se o ***bullying*** tradicional ocorria habitualmente nos contextos escolares, nos recreios, nos corredores, o ***cyberbullying*** veio trazer uma nova dimensão de terror àqueles que o experienciam.

As principais diferenças que distinguem o ***cyberbullying*** ou o ***bullying*** pela Internet são:

- pode acontecer em todos os instantes e não somente durante o horário escolar;
- "invade" tanto a escola, como a casa (qualquer sítio que tenha um terminal com Internet);
- pode ser feito rapidamente e em larga escala, por causa do alcance de sms, emails e sites;
- pode ser feito sob anonimato, tornando-se virtualmente impossível de descobrir quem é o agressor;
- o número de "espectadores" que assistem ao ato pode ser infinito, uma vez que milhões de pessoas têm acesso aos conteúdos da Internet;
- pode perdurar no tempo, persistindo durante semanas e meses.

Além do grande impacto que tem no indivíduo, o ***cyberbullying*** pode ser feito sob várias formas:

- **exclusão**, em que grupos reúnem-se na Internet para excluir um determinado utilizador, sendo particularmente comum em salas de chat;
- **flaming**, traduzido por uma troca de ofensas, com mensagens curtas e respostas violentas;
- **happy slapping**, em que indivíduos agridem fisicamente ou humilham outros, filmam e depois colocam na rede para ser contemplado;
- **cyberstalking**, em que são criados perfis nas redes sociais para seguir uma vítima ou importuná-la com difamações, ameaças e falsas acusações;
- **sexting**, que se baseia na divulgação de conteúdos sexuais pela Internet ou rede móvel, sem o consentimento daquele a quem se referem os conteúdos;
- **assédio**, envio repetido de mensagens ofensivas e insultuosas.

PAIS E PROFESSORES DEVEM ESTAR ATENTOS A VÁRIOS SINAIS QUE PODEM INDICAR QUE UMA CRIANÇA OU JOVEM ESTÁ A SER VÍTIMA DE CYBERBULLYING:

- SISTEMATICAMENTE MOSTRA-SE ANSIOSO E/OU TRISTE;
- EVITA A ESCOLA;
- DESINVESTE E AFASTA-SE DE ATIVIDADES SOCIAIS;
- MANIFESTA UMA SIGNIFICATIVA REDUÇÃO NO SEU RENDIMENTO ESCOLAR;
- MOSTRA-SE PERTURBADO DEPOIS DE CONSULTAR A INTERNET OU DE VER UMA MENSAGEM NO TELEMÓVEL;
- APRESENTA-SE MANIFESTAMENTE ANSIOSO SE PAIS E PROFESSORES PRETENDEM CONSULTAR O COMPUTADOR OU O SEU TELEMÓVEL.

O ***cyberbullying*** pode manifestar-se de uma forma silenciosa e acompanhar a criança ou o jovem para os contextos que diariamente frequenta. Tanto a família como a escola desempenham papeis fundamentais na prevenção e intervenção deste fenómeno, sendo necessária a colaboração de ambas para um apoio eficaz.

conversando com...

MARGARIDA SUZANO

- Diretora de Recursos Humanos do Hospital da Luz Setúbal desde 2002
- Licenciada em Gestão de Empresas pela Universidade da Beira Interior (1993)
- Mestre em Gestão da Saúde – Especialização em Gestão de Organizações de Saúde – pela Escola Nacional de Saúde Pública da Universidade Nova de Lisboa (2015)
- A trabalhar nos quadros da organização desde 1998, deixou a sede da empresa no norte do país, para abraçar um novo projeto, a abertura de uma unidade privada de saúde na cidade de Setúbal. O Hospital abriu as portas à comunidade em Fevereiro de 2003, assumindo desde essa data a Direção de Recursos Humanos.

O Hospital da Luz Setúbal destaca-se pela elevada qualidade e eficiência com que presta cuidados de saúde aos seus clientes, só possível de alcançar pela existência de uma equipa de colaboradores de elevado nível, dinâmica e fortemente comprometida com a organização, com a sua missão e os seus valores.
O desafio do Departamento de Recursos Humanos do Hospital da Luz Setúbal tem sido atrair, desenvolver e reter os melhores profissionais, promovendo o seu desenvolvimento contínuo através do investimento na sua formação e da implementação de uma liderança que se baseia no mérito, nas capacidades e nas realizações alcançadas por cada um dos seus profissionais.
Atentos às necessidades da comunidade envolvente, o Hospital da Luz Setúbal tem estabelecido parcerias com várias instituições de ensino e de investigação da região, que nos reconhecem idoneidade formativa para preparar as novas gerações de profissionais de saúde, o que muito nos orgulha.

Dr. Tiago Morim – Nutricionista
Hospital da Luz Setúbal

do mercado à sua mesa

romã

Sabia que a Romã...

- Oriunda do sul da Ásia e difundida pelos países do Mediterrâneo, a romã está culturalmente associada à fertilidade, longevidade e aos efeitos terapêuticos.
- Do ponto de vista nutricional, é um alimento de elevada riqueza em compostos fenólicos, tendo um poder antioxidante duas a três vezes superior ao do vinho e do chá verde. Esta imensa capacidade confere-lhe um papel preponderante na proteção cardiovascular e na prevenção de alguns tipos de cancro.
- Outras grandes vantagens nutricionais são o seu baixo valor calórico – cerca de 50kcal por cada 100g limpas –, a sua riqueza fibra, em vitaminas (carotenos, vitamina C) e em minerais (potássio e ferro).
- Pode ser consumida de várias formas, ao natural, em sumo, como aromatizante de água ou mesmo utilizando a sua casca para fazer chá.

grão-de-bico

Sabia que o Grão-de-bico...

- O famoso grão é um alimento muito presente na cultura Indiana e dos países do Mediterrâneo.
- Do seu baixo valor calórico (160kcal por 100g), ao seu elevado valor proteico e em fibra, e pelo facto de ser composto por hidratos de carbono de absorção lenta, tornam-no uma excelente opção quando a missão é controlar o apetite e alcançar maior saciedade.
- A quantidade de fibra presente no grão tornam-o num alimento excelente para a regulação e manutenção do bom funcionamento do nosso trânsito intestinal.
- Possui um elevado teor proteico, embora não seja uma proteína completa, quando combinado com cereais (como arroz ou massa), tornam a proteína da refeição perfeita para as necessidades do nosso organismo.
- Pode ser incluído em sopas (substituindo total ou parcialmente a batata), a acompanhar refeições principais ou até em sobremesas e aperitivos.

PUB

HOSPITAL DA LUZ
SETÚBAL

Em funcionamento 24 horas por dia, 365 dias por ano, o Atendimento Médico Permanente do Hospital da Luz Setúbal disponibiliza assistência médica geral a adultos e a crianças.

O corpo clínico do Atendimento Médico Permanente é composto por médicos de Clínica Geral e de Medicina Geral e Familiar, apoiados por médicos da especialidade de Medicina Interna, e por uma equipa de enfermagem e técnicos especializados. Quando considerado necessário e por chamada, recorre-se a médicos de outras especialidades.

O Atendimento Médico Permanente conta também com o apoio do Laboratório de Análises Clínicas e do Centro de Imagiologia.

MARCAÇÕES
265 509 200
APP
hospitaldaluz.pt

hospitaldaluz.pt/setubal

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

REDE HOSPITAL DA LUZ
ÁGUEDA | AMADORA | AMARANTE | AVEIRO | CANIÇO
CANTANHEDE | COIMBRA | ÉVORA | FIGUEIRA DA FOZ
FUNCHAL | GUIMARÃES | LISBOA | ODIVELAS | OEIRAS
OIÃ | POMBAL | PORTO | PÓVOA DE VARZIM | SETÚBAL
VILA NOVA DE CERVEIRA | VILA NOVA DE GAIA | VILA REAL

LUZ SAÚDE

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