Setúbal guia de saúde

câmara municipal de setúbal

Um verão diferente!

Praias amigas do utente | Plástico não obrigada!

ano 8 – n.º 21 – verão 2020

sumário

4 Vacinas opcionais... o que previnem?

6 Alimentação e nutrição – a influência do verão

8 Hiperhidrose

9 Picadas de insetos

10 **Setúbal, Verão + Saudável**
10 e 11. Um verão diferente
12 e 13. Praias amigas do utente

14 Plástico, não obrigada!

15 Grupos de ajuda mútua de temática LGBTI em Setúbal

Conversando com... Celestina Neves 18

19 Do mercado à sua mesa Robalo e Damasco

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 – VERÃO 2020 – ANO 8 – n.º 21

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:** Joana Cachão (CHS); Nuno Nunes (CHS); Diogo Matos (HLS); Isabel Tiago (FS); José Luís Bucho (SMPC); Divisão de Comunicação e Imagem (DICI - CMS); Claúdia Raminhos, Marta Franco, Susana Santos e Teresa Rica (USP- Arrábida – ACES Arrábida); Grupo LGBTI da Cooperativa da Sociedade de Estudos e Intervenção em Engenharia Social (SEIES); Unidade de Hospitalização Domiciliária – Serviço de Medicina Interna (CHS); Celestina Neves (JFA); Ana Carolina Soares (HLS). **Revisão** Carla Roberto e Susana Alonso (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**

CHS – Centro Hospitalar de Setúbal/ HLS – Hospital da Luz Setúbal/ FS – Farmácia Sália / SMPC – Serviço Municipal de Proteção Civil/ DICI – CMS – Divisão de Comunicação e Imagem Câmara Municipal de Setúbal/ USP Arrábida ACES Arrábida – Unidade de Saúde Pública Arrábida do Agrupamento dos Centros de Saúde Arrábida/ SEIES – Sociedade de Estudos e Intervenção em Engenharia Social/ JFA – Junta de Freguesia de Azeitão.

editorial

MUITA SAÚDE E BOM VERÃO

Num Verão marcado pela pandemia do COVID-19, esta nova edição do Guia da Saúde opta por oferecer aos municípes um conjunto alargado de informação sobre temas que, nesta época de calor e férias, são de enorme importância para todos.

A informação sobre a pandemia é já bastante alargada e, por isso, quisemos, com este guia recordar que, mesmo com as nossas preocupações centradas no combate ao vírus, há mais vida para lá do Corona. Por isso, abordamos neste Guia de Verão temas como as vacinas, a alimentação e nutrição em tempo de verão, a hiperhidrose, as picadas dos mosquitos ou a unidade de hospitalização domiciliária do Centro Hospitalar de Setúbal

Claro que temos também algumas páginas dedicadas às mais importantes orientações a seguir para prevenir o contágio por COVID-19, uma tarefa que tem de ser de todos para que, juntos, consigamos ultrapassar este momento dificil da nossa existência enquanto comunidade.

Temos conseguido, em Setúbal, até agora manter um elevado cumprimento cívico destas orientações, o que evidencia a nossa coesão enquanto comunidade e, acima de tudo, a consciência coletiva de que seremos capazes de vencer.

A todos, desejo muita saúde e um bom Verão.

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:

Centro Hospitalar de Setúbal, E.P.E. · Hospital da Luz Setúbal · Farmácia Sália · DICI Divisão de Comunicação e Imagem · CEF Arrabida · seies · Freguesia Azeitão São Lourenço São Simão

Dr.ª Joana Cachão
Médica, Interna da Formação Específica de Pediatria
Serviço de Pediatria Médica – Centro Hospitalar de Setúbal

Vacinas opcionais... o que previnem?

- DOENÇA MENINGOCÓCICA INVASIVA
- HPV – PAPILOMA VÍRUS HUMANO
- ROTAVÍRUS
- VÍRUS VARICELA-ZOSTER
- VÍRUS DA HEPATITE A

Além das vacinas abrangidas pelo Programa Nacional de Vacinação (PNV), existem outras vacinas que são opcionais e previnem outras infeções.

A **doença meningocócica invasiva** causada pelo meningococo do grupo B (grupo mais frequente em Portugal atualmente) pode ser prevenida através da vacinação e a sua inclusão no PNV está prevista para Outubro de 2020. Embora rara, é uma doença muito grave, transmite-se através de secreções respiratórias e afeta principalmente crianças com menos de 12 meses e adolescentes. Pode evoluir rapidamente para **meningite e/ou septicemia**, podendo ser fatal, mesmo com tratamento apropriado. Nos casos sobreviventes, alguns podem ficar com sequelas neurológicas, perda de audição, cicatrizes cutâneas e amputações. Esta vacinação pode iniciar-se aos 2 meses. Menos frequentemente têm sido reportados casos de **doença meningocócica invasiva pelo meningococo dos grupos W e Y**. Existem vacinas meningocócicas que protegem contra os sero grupos A, C, W e Y que podem iniciar-se às 6 semanas de vida, mas podem ser dadas em qualquer idade.

A vacina contra o **Papiloma Vírus Humano (HPV)** incluída no PNV para raparigas, é outra vacina que poderá vir a ser incluída no PNV em Outubro deste ano para rapazes a partir dos 10 anos. O HPV infecta a pele e mucosas, sendo transmitido preferencialmente por via sexual. Pode causar, lesões benignas e malignas em ambos os géneros (**cancro do colo do útero nas raparigas, cancro do pénis nos rapazes, cancros do ânus, cabeça e pescoço**). Nos rapazes não se realiza rastreio destes cancros por rotina, pelo que a vacinação antes do início da atividade sexual é a melhor forma de prevenção.

A vacina contra o rotavírus previne a **gastroenterite** por este vírus, principal causa de vómitos e diarreia grave em crianças pequenas. A transmissão é fecal-oral, isto é, pelo contacto com fezes infetadas ou objetos contaminados por estas (fraldas, brinquedos), sendo fundamental a lavagem das mãos. Existem duas vacinas opcionais que previnem esta infeção e podem ser administradas a partir das 6 semanas de idade.

A **varicela** é uma doença muito contagiosa causada pelo vírus Varicela-Zoster que também pode ser prevenida através da vacinação. A sua principal complicação é a infeção bacteriana de zonas da pele onde existem lesões da varicela. Os recém-nascidos, adolescentes e adultos são mais suscetíveis a complicações assim como as grávidas e doentes imunodeprimidos (sob quimioterapia). Assim, é recomendada a vacinação de crianças que contactam habitualmente com estes doentes e adolescentes que nunca tiveram varicela.

Existem outras vacinas não incluídas no PNV, como a vacina contra o vírus da **Hepatite A**, entre outras, que podem ser recomendadas na Consulta do Viajante, no Hospital de São Bernardo.

APESAR DA PANDEMIA ATUAL PELO NOVO CORONAVÍRUS, A VACINAÇÃO PRECONIZADA PELO PNV BEM COMO AS VACINAS SUGERIDAS PELO MÉDICO ASSISTENTE NÃO DEVEM SER ADIADAS PARA BEM DA SAÚDE DAS CRIANÇAS E DOS ADOLESCENTES.

Dr. Nuno S. S. Nunes
Coordenador da Unidade Nutrição e Dietética do Centro Hospitalar de Setúbal
Professor Adjunto convidado da Escola Superior Saúde de Setúbal

Alimentação e nutrição: a influência do verão

Sempre que o Verão se aproxima, verifica-se um aumento das preocupações com a saúde em geral e com a "imagem corporal" em particular, comprometendo tudo e todos com um "ideal de beleza" global, a alcançar num "abrir e fechar de olhos", de preferência com o mínimo de esforço possível!...

Recorre-se para o efeito, a várias "fórmulas mágicas" e "estratagemas" variados apreendidos das mais diversas formas, como por exemplo através de 10 minutos de leitura numa revista feminina ou na última conversa de "cabeleireiro". Tal procedimento, ao contrário do que se possa pensar poderá ter impacto negativo na saúde das pessoas, podendo inclusive pôr em causa o objetivo a que se propõem.

Sabemos hoje que o excesso de peso se deve a vários fatores, nomeadamente: a hábitos alimentares completamente desajustados e desequilibrados; ritmo de vida caracterizado pelo stress e sedentarismo quase absoluto (abuso na utilização do automóvel e outros meios de estimular o sedentarismo!...); tendência familiar (hereditária) para a obesidade; possíveis patologias do foro endócrino (ex.: hipotiroidismo) ou outras causas.

O "combate" contra este problema (obesidade/excesso de peso) passa obrigatoriamente pela **prescrição de um regime alimentar equilibrado** (com acompanhamento por nutricionista clínico), adequado às características individuais de cada pessoa (idade, género, altura, patologias associadas, atividade física, etc...); assim como pela **prática de exercício físico regular** (3-7 vezes por semana), **adaptado às limitações de cada indivíduo**.

CONSELHOS A TER EM CONTA NESTE VERÃO:

1 > CONSULTAR UM PROFISSIONAL DE SAÚDE ESPECIALISTA NA MATÉRIA, TENDO O CUIDADO DE NÃO "EMBARCAR" EM SOLUÇÕES MILAGROSAS.

2 > MELHORAR OS HÁBITOS ALIMENTARES, SEGUINDO AS RECOMENDAÇÕES TRANSMITIDAS PELA NOVA RODA DOS ALIMENTOS PORTUGUESES.

3 > TER O CUIDADO DE FAZER VÁRIAS PEQUENAS REFEIÇÕES AO LONGO DO DIA (5, 6 OU 7), TENDO O CUIDADO DE NÃO ESTAR MAIS DO QUE 3/3.5 HORAS SEM COMER.

4 > PROMOVER UMA ADEQUADA HIDRATAÇÃO DO ORGANISMO. TER EM CONTA AS PERDAS ACRESCIDAS (SOL, SUDAÇÃO/TRANSPIRAÇÃO, ETC...) E AS NECESSIDADES AUMENTADAS. **NO VERÃO A INGESTÃO DE ÁGUA DEVE OBRIGATORIAMENTE AUMENTAR** (2 OU MAIS LITROS DE ÁGUA POR DIA). NÃO ESQUECER QUE OS REFRIGERANTES TÊM GRANDES QUANTIDADES DE AÇÚCAR, NÃO HIDRATAM E DÃO-NOS UM APORTE SUPLEMENTAR DE CALORIAS INDESEJÁVEIS.

5 > APROVEITAR O FACTO DE VIVERMOS NUMA CIDADE DE TRADIÇÃO PISCATÓRIA PARA, **AUMENTAR O CONSUMO DE PEIXE FRESCO** (SARDINHAS, CARAPAUS E SALMONETES, PEIXE ESPADA E OUTROS PEIXES ASSADOS NA BRASA, SÃO ÓTIMAS ESCOLHAS).

6 > COMO DIZ O DITADO POPULAR "ROMA E PAVIA NÃO SE FIZERAM NUM DIA", TAMBÉM NÓS NÃO DEVEMOS QUERER FICAR "ELEGANTES NUM ÁPICE", PERDENDO PESO RAPIDAMENTE (EMAGRECER É DIFERENTE DE PERDER PESO) O QUE PODERÁ SER MUITO NEGATIVO PARA A SAÚDE.

7 > A NOSSA SAÚDE É UM BEM DEMASIADO VALIOSO PARA MERECER APENAS A NOSSA PREOCUPAÇÃO SAZONAL. **É PRECISO FAZER PREVENÇÃO, É PRECISO INVESTIR PESSOALMENTE NA NOSSA SAÚDE E "IMAGEM" DURANTE TODO O ANO**, E NÃO SÓ NO VERÃO, POIS SÓ ASSIM SERÁ POSSÍVEL A OBTENÇÃO DOS "FRUTOS" TÃO DESEJADOS (SAÚDE E "BOA IMAGEM" CORPORAL).

Dr. Diogo Matos
Dermatologista – Hospital da Luz Setúbal

Hiperhidrose

Do grego *Hyper*, excesso, *Hidros*, suor e *Ose*, estado, a Hiperhidrose é uma doença caracterizada pela produção excessiva e desajustada de suor. A transpiração ou sudorese é um mecanismo fundamental para o funcionamento do corpo, já que permite arrefecer o mesmo, prevenindo o sobreaquecimento sempre que necessário. Os doentes com Hiperhidrose suam de forma excessiva sem utilidade, ou seja, na ausência de aquecimento corporal a necessitar de arrefecimento.

A Hiperhidrose pode ser primária, quando ocorre sem uma causa, ou secundária, quando há uma causa identificada (p.e. diabetes, menopausa, obesidade, hipertiroidismo, medicamentosa ou neoplasia). A forma primária é muito mais frequente e apenas a esta nos referiremos. Contudo, é fundamental consultar um médico para exclusão e eventual tratamento de causas secundárias.

Esta hipersudorese tem um impacte importante na vida dos doentes, sobretudo provocado pelos confrangimentos sociais, com embaraço e ansiedade, que lhe são inerentes. As mãos húmidas, causando dificuldade na preensão de objetos e na escrita por molharem o papel e por limitarem os doentes quando cumprimentam os demais, são, a par com as manchas da roupa provocadas pela excessiva sudação axilar, as queixas mais frequentes.

O tratamento da Hiperhidrose, embora complexo, é eficaz e permite uma melhoria significativa da qualidade de vida dos doentes. Existem opções médicas, com tratamentos tópicos, assentes na aplicação de cremes/líquidos, e cirúrgicas. A seleção das mesmas resulta duma avaliação médica em que são conjugadas a tipologia e gravidade dos sintomas com a opinião dos doentes.

SE SOFRE DE HIPERHIDROSE,
NÃO DESESPERE.
O TRATAMENTO É POSSÍVEL.

CONSULTE UM DERMATOLOGISTA.
ELE PODE AJUDÁ-LO A MUDAR
A SUA VIDA.

Dr.ª Isabel Tiago
Farmácia Sália

Picadas de insetos

O tempo passado no exterior e a temperatura amena fazem deste o período de eleição para intensos encontros entre crianças, adultos e **insetos**. Especialmente nos meses mais quentes, os mosquitos e outros insetos tornam-se mais comuns e incomodativos.

Os mosquitos são atraídos pelo dióxido de carbono que expelimos constantemente no processo da respiração. É por isso que esses insetos voam perto de nossas orelhas, nariz ou boca.

Atenção à **transpiração** e **temperatura corporal** em especial quando se faz exercício. O nosso organismo produz ácido láctico que é libertado na transpiração e isso atrai **mosquitos que picam**. Tomar banho reduz o chamariz provocado por esse composto químico.

As lesões de picada são muitas vezes pruriginosas e dolorosas e, quando coçadas, podem infetar. São motivo de irritabilidade, perturbação do sono e vindas à Farmácia ou até mesmo ao médico. Para além do incómodo causado, há o risco de transmissão de infeções por alguns mosquitos, como é o caso do vírus de dengue e da Malária. Podemos concluir que é imprescindível o uso de repelente entre os meses de abril e setembro.

Os repelentes atuam formando uma camada de odor repulsivo para o inseto. São em geral muito eficazes contra mosquitos mas também podem ser usados para defender da picada de outros insetos (abelhas, pulgas, moscas, carraças, etc).

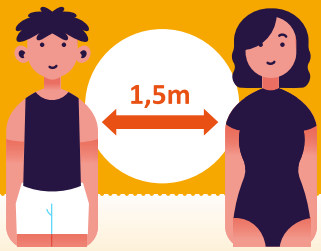
ALGUNS CONSELHOS ESSENCIAIS PARA O USO DE REPELENTES:

- Nunca pulverize diretamente sobre a face, coloque antes o produto nas mãos e espalhe cuidadosamente na face. Em seguida lave as mãos.
- Lembre-se das áreas que são facilmente esquecidas como tornozelos, cotovelos, orelhas; aplique o repelente também na roupa pois os mosquitos picam por cima da roupa.
- Nos recém-nascidos e crianças mais jovens recomendam-se os difusores de ultrassons, que têm a vantagem de ser silenciosos e sem produtos químicos, sendo inócuos para os humanos.
- O amanhecer e o entardecer são as alturas do dia em que há maior concentração de insetos, por isso evite sair durante esse horário, assim como andar em locais com muita vegetação e próximos de rios, lagos ou barragens.
- Se visitar zonas junto ao Estuário do Sado, Troia ou se for um amante de campismo, deverá colocar o repelente na mala pois de certeza que lhe vai fazer falta!

Podemos ter assim ambientes calmos e divertidos em família, férias de qualidade ou viagens seguras. O produto a escolher tem que se adaptar à quantidade de tempo que deseja passar ao ar livre e, caso viaje para fora do País, informe-se sobre a necessidade de proteção extra contra a picada de mosquito.

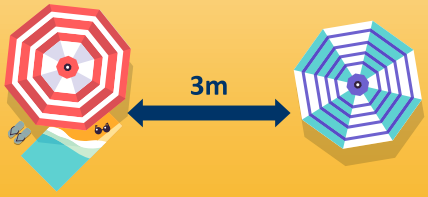
Se, mesmo assim surgirem picadas, dependendo da gravidade, zona afetada e idade, deve-se selecionar o produto ou medicamento adequado. Peça conselho ao seu farmacêutico, para encontrar a solução mais eficaz para prevenir as picadas dos mosquitos e insetos e/ou tratamento das picadas.

Um verão diferente...



A época balnear em Setúbal, a decorrer até 15 de setembro, motiva a adoção e o cumprimento de um conjunto de novas regras nas praias, com vista à proteção e segurança de todos em tempo de crise sanitária pela pandemia da Covid-19.

Nesta matéria, o Serviço Municipal de Proteção Civil de Setúbal recomenda, de acordo com um conjunto de orientações da APA – Agência Portuguesa do Ambiente, um conjunto de regras para todos os utilizadores, incluindo concessionários, das zonas balneares.



MEDIDAS GERAIS

- CUMPRIMENTO DAS MEDIDAS DE ETIQUETA RESPIRATÓRIA;
- ASSEGURAR O DISTANCIAMENTO FÍSICO DE SEGURANÇA ENTRE UTILIZADORES NO ACESSO E NA UTILIZAÇÃO DA PRAIA E NO BANHO NO MAR OU NO RIO;
- PROCEDER À LIMPEZA E DESINFEÇÃO FREQUENTE DAS MÃOS;
- EVITAR O ACESSO A ZONAS IDENTIFICADAS COM OCUPAÇÃO ELEVADA OU PLENA;
- RESPEITAR E CUMPRIR AS DETERMINAÇÕES DAS AUTORIDADES COMPETENTES;
- DEPOSITAR OS RESÍDUOS GERADOS NOS LOCAIS DESTINADOS A ESSE EFEITO.

UTILIZAÇÃO DO AREAL

- Distanciamento físico de 1,5 metros entre utilizadores que não façam parte do mesmo grupo;
- Afastamento de 3 metros entre chapéus de sol;
- Interdição de atividades desportivas com duas ou mais pessoas (exceto atividades náuticas, aulas de surf e desportos similares).

CIRCULAÇÃO PEDONAL

- Sentido único de circulação com distanciamento físico de 1,5 metros;
- Podem ser definidos corredores de circulação, paralelos e perpendiculares à linha de costa;
- Nas praias de banhos com mais de uma entrada, deve ser privilegiada uma zona de entrada e outra de saída, assinaladas de forma bem visível.

BARES, RESTAURANTES E ESPLANADAS

- Higienização dos espaços (mínimo de quatro limpezas diárias);

Assessor José Luís Bucho
Serviço Municipal de Proteção Civil – Câmara Municipal de Setúbal

- Limitação de capacidade, nos termos aplicáveis à restauração;
- Possível reorganização das esplanadas para assegurar distanciamento de segurança;

CONCESSIONÁRIOS

- Cumprir as determinações e orientações das autoridades de saúde no que respeita à higienização e limpeza dos equipamentos e instalações;
- Contratar os meios necessários a assegurar o cumprimento do regime estabelecido no decreto-lei n.º 24/2020;
- Afixar, de modo visível, as informações previstas no decreto-lei n.º 24/2020 que sejam destinadas aos utentes;
- Assegurar a assistência a banhistas nas praias concessionadas;
- Garantir uma articulação estreita com as autoridades competentes, designadamente a Agência Portuguesa do Ambiente e a Autoridade Marítima Nacional, efetuando com prontidão os reportes que se mostrem necessários a garantir a segurança na área concessionada, bem como na área não concessionada no que respeita às praias de pequena dimensão.

VENDA AMBULANTE

- Uso obrigatório de máscara e viseira pelo vendedor no contacto com os utentes;
- Circulação de vendedores ambulantes deve fazer-se com distanciamento físico e, preferencialmente, pelos corredores de circulação;

ESTACIONAMENTO

- Interdito o estacionamento fora dos parques e zonas de estacionamento autorizadas;
- Proibida a permanência de autocaravanas ou similares nos parques e zonas de estacionamento.

Praias amigas do utente

As praias da Figueirinha e de Albarquel foram beneficiadas com um conjunto de novos equipamentos que acrescentam valor turístico e melhoram as condições de acessibilidades destas zonas.
A operação, com um custo total de 408 mil e 535 euros, no âmbito de uma candidatura do município ao Turismo Portugal, beneficia ainda o miradouro de Albarquel, conhecido por Pau da Consolação, ação para concluir em julho.

As intervenções na **PRAIA DA FIGUEIRINHA** visaram melhorar as condições de usufruto e alargar as acessibilidades e equipamentos direcionados a pessoas com mobilidade reduzida.
Na Figueirinha, a valorização acessível foi concretizada com a criação de **novos percursos pedonais em madeira no areal**, numa extensão total superior a 700 metros lineares, assim como um **tapete acessível, dotado de uma cadeira anfíbia, num percurso de 25 metros lineares até à frente de água**.
Nesta praia foi também criada, numa zona com cerca de 45 metros quadrados, uma pérgula acessível, que resulta numa **área de sombra e descanso, particularmente direcionada para pessoas com mobilidade reduzida, apetrechada de bancos de apoio e papeleiras**.
A construção de um **edifício de apoio próximo da zona de estacionamento, com instalações sanitárias, zona de arrumos e uma área de primeiros socorros**, faz parte do conjunto de equipamentos qualificadores, assim como a **instalação de chuveiros, bebedouros com diferentes alturas e bancos de apoio**.

Um **painel informativo, com carateres ampliados, pictogramas e conteúdos em braille, e plantas táteis** integram igualmente esta operação, assim como a construção de um edifício de apoio que concentra instalações sanitárias, um espaço de arrumos e um posto de primeiros socorros.

No caso da **PRAIA DE ALBARQUEL** contemplou a criação de um conjunto de **passadiços de praia, incluindo um tapete e pérgula acessível**, um **novo edifício de apoio balnear, bebedouros, chuveiros, zonas de lava-pés, bancos de apoio, papeleiras e um novo painel informativo**.

As obras de requalificação nestas praias resultam de candidaturas apresentadas a financiamento, assegurado a 90 por cento sobre o investimento elegível, através do **Programa Valorizar – Linha de Apoio ao Turismo Acessível, dinamizado pelo Turismo de Portugal**.

No caso da Figueirinha, o investimento elegível de 83 mil e 20 euros apresentado na candidatura liderada pela autarquia é financiado em 74 mil e 718 euros, enquanto para a Praia de Albarquel, incluindo miradouro, o investimento de 145 mil e 271,50 euros é comparticipado em 130 mil e 744,35 euros.

Estes projetos qualificadores de Setúbal enquanto destino turístico de excelência promovem, em simultâneo, o **turismo acessível e inclusivo, dando cumprimento ao disposto na Convenção da ONU sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência**.

Depois de concluídas as operações nas praias, avança a **beneficiação do miradouro de Albarquel**, conhecido por Pau da Consolação, **ponto de estadia e contemplação da Arrábida**.
Nesta área é concretizado um novo desenho de traço contemporâneo. A árvore de grande porte mantém o destaque central daquele miradouro com cerca de 435 metros quadrados e recebe novos bancos, ao redor.

Os trabalhos, que incluem o **reforço da iluminação pública e a criação de um elemento luminoso cénico**, definem ainda duas zonas de utilização distintas, uma das quais de acesso exclusivo a transeuntes, em madeira.

Cláudia Raminhos, Marta Franco, Susana Santos e Teresa Rica
Técnicas Superiores de Saúde Ambiental – Unidade de Saúde Pública do Agrupamento dos Centros de Saúde da Arrábida (ACES Arrábida)

Plástico, não obrigada!

O plástico está tão presente no nosso dia a dia que raramente paramos para pensar no quanto prejudica a natureza.
Segundo a Organização das Nações Unidas a poluição causada pelos objetos de plástico é um dos grandes desafios da atualidade. Das mais de 360 milhões de toneladas produzidas anualmente, 13 milhões vão parar diretamente ao mar, levando mais de 400 anos para se decompor.
Sabia que anualmente morrem cerca de 100 mil animais marinhos, porque ao degradar-se o plástico dá origem a partículas menores, que são ingeridas por peixes e outros animais, como aves marinhas. Sem capacidade de digestão, morrem de forma lenta e dolorosa.
Até 2050 haverá mais plástico nos oceanos do que peixes.
A luta contra a utilização de plástico descartável tem tomado forma nos últimos tempos, à medida que se toma consciência da quantidade de plástico que acaba nos oceanos.

COMO PODEMOS CONTRIBUIR PARA A DIMINUIÇÃO DO USO DE PLÁSTICO NO NOSSO DIA-A-DIA?

- Utilize sacos reutilizáveis quando for às compras, evite os sacos de plástico para colocar os legumes e frutas, dê preferência ao saco de pano;
- Dê preferência a alimentos a granel;
- Rejeite produtos que estejam excessivamente embalados em plástico.

SEMPRE QUE FOR À PRAIA/ PIQUENIQUE, SIGA ESTAS SUGESTÕES:

- Utilize garrafas de água reutilizáveis em vidro ou inox;
- Sacos reutilizáveis para transportar fruta ou outros alimentos;
- Levar as sandes em caixas herméticas ou embrulhadas em guardanapos de pano;
- Leve consigo cinzeiros portáteis;
- Opte por copos, talheres e palhinhas reutilizáveis;
- Faça a triagem no final do dia, fazendo a deposição adequada nos contentores de reciclagem;

Consumir menos e reutilizar o que não podemos deixar de comprar, será uma das soluções para inverter o ciclo de utilização excessiva de recursos, produção insustentável e produção de lixo não reciclável.

DIGA NÃO AO PLÁSTICO!

Grupos de ajuda mútua de temática LGBTI em Setúbal

A Lei Portuguesa é uma das mais avançadas do mundo na proteção das pessoas lésbicas, gays, bissexuais, trans e intersexo (LGBTI). Portugal foi até recentemente distinguido como destino turístico Nº1 para visitantes LGBTI. Hoje em dia já vemos casais de mulheres ou homens de mãos dadas nas ruas de Setúbal, e já se ouvem algumas histórias de pessoas trans.

Apesar de tudo isso, a sociedade portuguesa ainda é muito homo/bi/transfóbica. A maioria das pessoas LGBTI ainda precisa de esconder a sua verdadeira identidade ou o seu relacionamento amoroso para evitar a rejeição da família, dos amigos e dos seus círculos sociais. E mesmo quando temos o privilégio de não ter de esconder, sofremos muitas vezes de discriminação no acesso ao emprego e à habitação, no local de trabalho, na escola e na rua, por se conhecer publicamente a nossa identidade.

Grande parte do mal-estar psicológico das pessoas LGBTI advém do medo de ser descoberto e do isolamento por não conhecer outras pessoas na mesma situação. Para dar resposta a este problema, a Cooperativa SEIES tem dois grupos de ajuda mútua entre pares no Centro de Cidadania Ativa: um para pessoas LGBTI de quaisquer idades e géneros, e outro para familiares de pessoas LGBTI, em parceria com a associação AMPLOS*. Não se trata de apoio psicológico especializado, mas sim de espaços seguros e anónimos onde se podem partilhar histórias, opiniões e dúvidas com pessoas que passaram por experiências semelhantes. Cada pessoa partilha sobre si apenas o que quiser, ou pode simplesmente escutar.

Com a pandemia do Covid-19, estes grupos de cidadãos passaram a reunir online. Para saber as datas dos próximos encontros contacte-nos através do e-mail lgbti@cooperativaseies.org ou do telefone 914 423 532.

Se conhecer alguém que possa beneficiar destes grupos, não deixe que a vergonha e o silêncio falem mais alto — passe a mensagem!

*Associação de Mães e Pais pela Liberdade de Orientação Sexual e Identidade de Género

O hospital em sua casa
unidade de hospitalização domiciliária

Desde 11 de junho de 2019 que o Centro Hospitalar de Setúbal oferece, aos doentes que aí recorrem, um novo modelo de internamento – **Hospitalização Domiciliária** – que se constitui como uma alternativa ao internamento tradicional, mas que acontece, no conforto do seu lar e com o apoio direto da família.

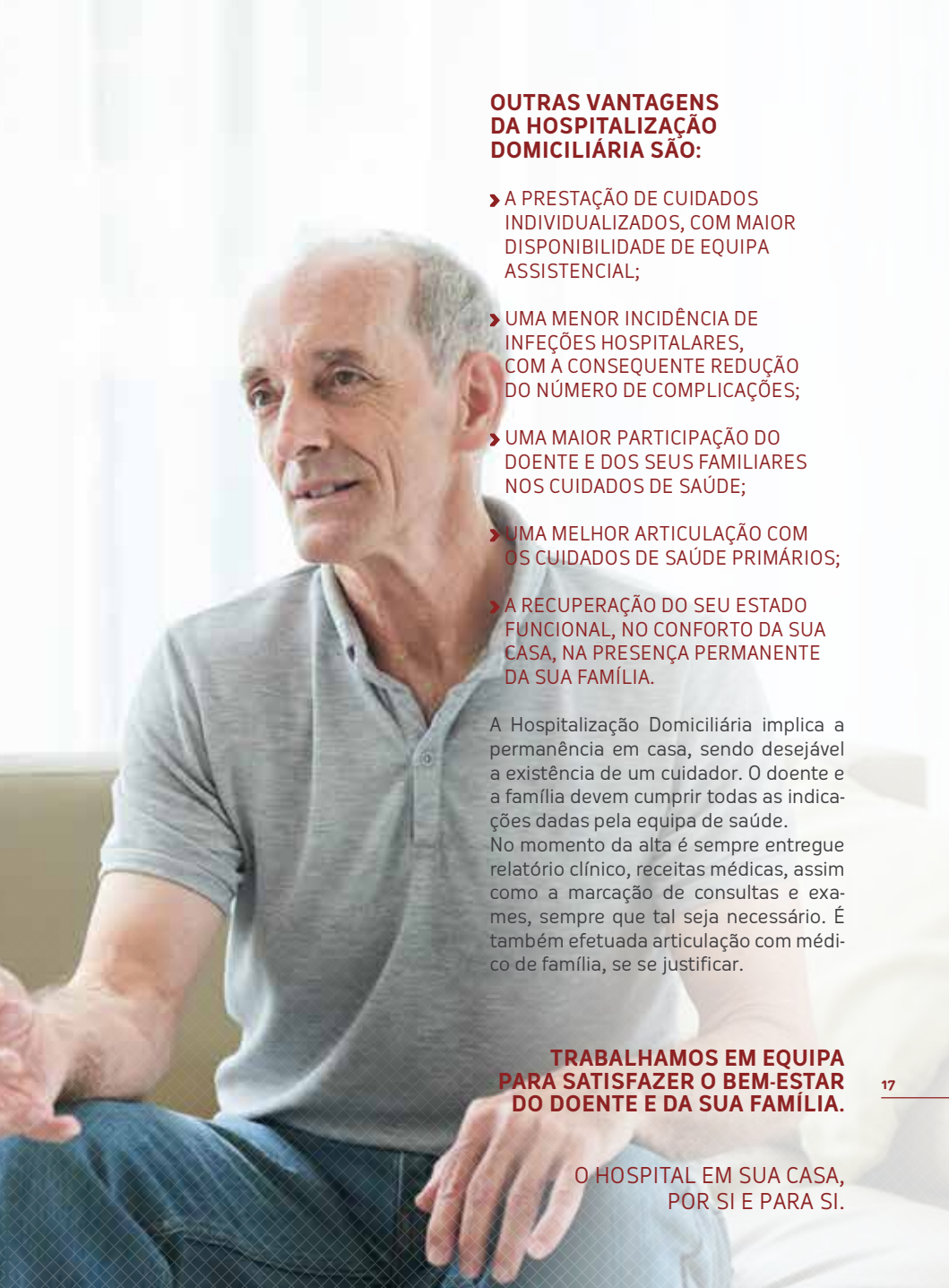
Permite assistência médica e de enfermagem no domicílio, e assegura todo o tipo de cuidados e vigilância, como se estivesse no hospital.

A equipa assistencial é composta por Médicos, Enfermeiros e Assistente Social. Dispõe também da colaboração de Farmacêuticos e Administrativo.

É um verdadeiro trabalho de equipa, que acontece ao longo das 24 horas do dia e todos os dias do ano, desenvolvido com um objetivo comum: o bem-estar do doente e família.

O número e tipo de visitas diárias a efetuar são ajustados, de acordo as necessidades específicas de cada doente.

A admissão está condicionada à verificação de critérios clínicos, sociais e geográficos, definidos para permitir garantir sempre os melhores cuidados com segurança, sem comprometer a capacidade de resposta a todos os doentes. A admissão é sempre de carácter voluntária, em que, após proposta de internamento em Hospitalização Domiciliária, compete ao doente e à família a decisão de aceitação do internamento.



OUTRAS VANTAGENS DA HOSPITALIZAÇÃO DOMICILIÁRIA SÃO:

- A PRESTAÇÃO DE CUIDADOS INDIVIDUALIZADOS, COM MAIOR DISPONIBILIDADE DE EQUIPA ASSISTENCIAL;
- UMA MENOR INCIDÊNCIA DE INFEÇÕES HOSPITALARES, COM A CONSEQUENTE REDUÇÃO DO NÚMERO DE COMPLICAÇÕES;
- UMA MAIOR PARTICIPAÇÃO DO DOENTE E DOS SEUS FAMILIARES NOS CUIDADOS DE SAÚDE;
- UMA MELHOR ARTICULAÇÃO COM OS CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS;
- A RECUPERAÇÃO DO SEU ESTADO FUNCIONAL, NO CONFORTO DA SUA CASA, NA PRESENÇA PERMANENTE DA SUA FAMÍLIA.

A Hospitalização Domiciliária implica a permanência em casa, sendo desejável a existência de um cuidador. O doente e a família devem cumprir todas as indicações dadas pela equipa de saúde.
No momento da alta é sempre entregue relatório clínico, receitas médicas, assim como a marcação de consultas e exames, sempre que tal seja necessário. É também efetuada articulação com médico de família, se se justificar.

TRABALHAMOS EM EQUIPA PARA SATISFAZER O BEM-ESTAR DO DOENTE E DA SUA FAMÍLIA.

O HOSPITAL EM SUA CASA, POR SI E PARA SI.

conversando com...

CELESTINA NEVES

- Licenciada em Gestão e Administração pública
- Professora (reformada)
- Presidente da Junta de Freguesia de Azeitão

A Junta de Freguesia de Azeitão tem tido como preocupação, fazer de Azeitão uma terra mais saudável.
Uma das nossas grandes apostas, tem sido a criação de parques públicos. Com eles, quisemos e queremos dar à população espaços agradáveis, onde seja possível disfrutar momentos de laser e também disfrutar da prática de exercício físico. Fatores, também eles, determinantes no bem-estar, logo na saúde, das pessoas.
As atividades que desenvolvemos para os nossos seniores, também elas visam dar-lhes alegria, terem dias mais saudáveis.
Temos sido parceiros ativos nas atividades que visam "mais saúde", quer as promovidas pela Câmara Municipal, quer pelo Movimento Associativo de Azeitão.
Considerando o aumento da população e as fracas instalações, existentes, da Unidade de Saúde de Azeitão, a Junta de Freguesia tem tido como grande preocupação e logo o exercício de grande exigência, junto das entidades competentes, a construção de novas instalações para a Unidade de Saúde de Azeitão. Estamos certos que esta será, finalmente uma realidade. Realidade só possível pelo grande empenho da Câmara Municipal de Setúbal, que além de disponibilizar o terreno para a construção, assumiu encargos financeiros com o projeto, quando tudo isso competia ao Ministério da Saúde.
As novas instalações da Unidade de Saúde de Azeitão, serão determinantes, muito contribuirão, para que Azeitão seja, sobretudo, para aqueles que aqui vivem, um Território Mais Saudável.

Dr.ª Ana Carolina Soares – Nutricionista
Hospital da Luz Setúbal

do mercado à sua mesa

robalo

Sabia que o Robalo...

- É um peixe muito apreciado pela maioria das pessoas, por possuir uma carne branca, macia e muito saborosa.
- Consumido, grelhado ou assado, é um alimento fácil de digerir, saudável e nutritivo.
- É um peixe magro e pobre em calorias. Tal como a carne, o robalo é rico em proteínas de alto valor biológico, que são nutrientes essenciais ao nosso organismo, pois contribuem para a construção e reparação de músculos e tecidos.
- É também fonte de ómega 3, vitaminas do complexo B (B12) e minerais como o cálcio, o ferro e o fósforo. Todos estes nutrientes são importantes para as células do nosso organismo, influenciando diretamente a saúde dos músculos, da pele, dos cabelos e o desempenho do nosso sistema imunitário.
- O robalo, deve fazer parte do nosso dia-a-dia alimentar!
- Prefira confeções simples, com pouca gordura (de preferência azeite) e acompanhe com legumes crus ou cozinhados, desta forma irá enriquecer o valor nutricional da sua refeição!

damasco

Sabia que o Damasco...

- É um fruto de cor alaranjada, muito saboroso e refrescante nesta época de calor.
- É pouco calórico, mas muito nutritivo, por ser fonte de fibra (principalmente pectina), ferro, potássio, vitaminas A e C, betacaroteno e outros antioxidantes. Estes nutrientes fazem do damasco, um fruto com inúmeros benefícios para o funcionamento do nosso organismo e para o combate ao envelhecimento. Estes contribuem para a saúde da pele e dos olhos, para o fortalecimento do sistema imunitário, para a saúde cardiovascular e do sistema nervoso.
- Deve ser consumido com casca, depois de bem lavado, uma vez que esta possui grande parte da fibra e do betacaroteno (responsável pela cor alaranjada).
- Consumido na forma seca, desidratada, apresenta os seus nutrientes de forma mais concentrada, tornando-se mais calórico mas também mais rico em fibra, ferro e potássio.
- O consumo do damasco, pode ser interessante para repor energias após um treino intenso.

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