

Setúbal guia ^{de} saúde

câmara municipal de setúbal

Tranquilidade em futuro incerto
Constipações, gripe sazonal e COVID-19

ano 9 – n.º 23 – inverno 2020/21

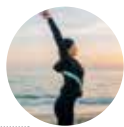
sumário

6

Qlinic*

Plataforma Qlinic

4



Exercícios simples para manter a boa forma



8

Setúbal, Inverno + Saudável

8. Lares mais protegidos contra a Covid-19
9. Novo centro de testes Covid-19 a funcionar
10 e 11. Constipações, Gripe Sazonal e COVID-19, saiba as diferenças!
12-13. É certo que o futuro é incerto...

14



Diabetes e Covid

16



Eczema das mãos – como prevenir?

17

Plano de saúde outono-inverno 2020-21 – DGS

Conversando com Isabel Pinto

18



19

Do mercado à sua mesa
Dióspiro e Peru

Setúbal
guia
de
saúde

SETÚBAL GUIA DE SAÚDE – INVERNO 2020/21 – ANO 9 – n.º 23

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:** Helena Murta (ESS- IPS e CHS); Plataforma QLINIC (UA); DICI (CMS); Ana Milhano (USF Santiago Palmela - ACES Arrábida); Edite Queiroz (OPP); Bárbara Parente (USF Bocage - ACES Arrábida); Diogo Matos (HLS); DGS; Isabel Pinto (ACES Arrábida); Ana Carolina Soares (HLS). **Revisão** Carla Roberto, Susana Alonso e João Monteiro (CMS) **Projeto gráfico e paginação** Rita Firmino Pereira (CMS) **Fotografia** José Luís Costa (CMS); Mário Peneque (CMS); Freepick.com **Impressão** Grafisol – Edições e Papelarias, 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/UA – Universidade do Algarve/ DICI – CMS – Divisão de Comunicação e Imagem da Câmara Municipal de Setúbal/USF ACES ARRÁBIDA – Unidade de Saúde Familiar Agrupamento dos Centros de Saúde Arrábida/OPP – Ordem dos Psicólogos Portugueses/HLS – Hospital da Luz Setúbal/DGS – Direção Geral de Saúde.

SOS SAÚDE

LINHAS DE EMERGÊNCIA

Número Europeu de Emergência

112

SNS 24

808 24 24 24

INEM – Centro de Informação Antivenenos (Intoxicações)

808 250 143

TELEFONES ÚTEIS

Centro Hospitalar de Setúbal – Hospital de S. Bernardo

265 549 000

Hospital Ortopédico do Outão

265 549 000

Hospital da Luz Setúbal

265 509 200

Agrupamento de Centros de Saúde Arrábida

265 420 290

Unidade de Cuidados Continuados Integrados

265 420 290

LINHAS DE APOIO

Linha do medicamento

800 222 444

SOS Grávida

808 20 11 39

SOS Criança

800 20 26 51

editorial

PROTEJAM-SE E AJUDEM A PROTEGER OS OUTROS

Vivemos dias difíceis. O vírus recuperou o folego e ganhou-nos, durante alguns dias, a dianteira.

Temos de o fazer parar.

Contamos com a responsabilidade de cada um e de todos para, nestes dias difíceis, impedir que o vírus ataque mais gente.

Por isso, apelo para que cumpram, com o rigor que a grave situação que vivemos exige, as regras sanitárias e de distanciamento social impostas pelo confinamento.

É imprescindível que tenhamos plena consciência de que, sem responsabilidade, sem cumprir as regras, sem evitar contactos sociais desnecessários, não conseguiremos vencer este inimigo comum.

A câmara municipal está a dar o necessário apoio no funcionamento do centro de testes, que tem agora horário alargado, e, muito importante, estamos a ajudar um dos setores mais afetados neste período, com a divulgação dos agentes económicos locais na área alimentar no programa Setúbal à Mesa.

Porque sabemos que, do ponto de vista económico, a situação é complicada para muitos, isentámos o pagamento de várias taxas até junho de 2021 e continua em funcionamento – aliás, nunca deixou de funcionar – a linha de apoio de emergência para apoio aos mais necessitados.



Contamos com a responsabilidade de cada um e de todos para, nestes dias difíceis, impedir que o vírus ataque mais gente; para impedir que este inimigo invisível, mas poderoso e mortal, nos leve mais amigos e familiares.

Aproveito para saudar e agradecer a todos os que, no setor da saúde, nos estão a dar o melhor de si para nos protegerem. Todas as palavras de agradecimento que possamos usar serão sempre insuficientes para descrever o trabalho e o sacrifício que estão a fazer. Termino com um apelo dirigido a todos e a todas: protejam-se e ajudem a proteger os outros.

Maria das Dores Meira

Presidente da Câmara Municipal de Setúbal

Edição:



Patrocinador:



Parceiros nesta edição:



Helena Murta
Licenciada em Fisioterapia,
Mestre em Exercício
Centro Hospitalar de Setúbal
Escola Superior de Saúde
– Instituto Politécnico de Setúbal

Exercícios simples para manter a boa forma

O sedentarismo acarreta problemas como perda de equilíbrio (maior propensão para quedas e fraturas), osteoporose (diminuição de massa óssea), sarcopénia (diminuição de massa muscular) e hipertensão e promove várias outras doenças, tais como a obesidade, que continua a ser um fator de risco, antes e durante a Covid-19. Apesar das várias contingências, é fundamental que se faça exercício físico. Como tal há que mexer!!!

Estes são exercícios simples que podem ser realizados em casa, durante as suas tarefas diárias, ou no exterior, em parques ou noutros espaços de lazer da cidade.

O nosso corpo é como uma máquina. Como tal necessita de manutenção!

Assim, é necessário diariamente olear as dobradiças, manter os motores fortes, flexíveis e equilibrados.

Nesta edição falaremos de como pode...
OLEAR AS DOBRADIÇAS!

4



► **MOBILIZE TODAS AS ARTICULAÇÕES DO SEU CORPO**, PREFERENCIALMENTE DE PÉ OU (SE TIVER ALTERAÇÕES DO EQUILÍBRIO) DE COSTAS JUNTO DE UMA PAREDE E PERTO DUM OBJETO FIXO, A QUE SE POSSA AGARRAR **SÓ SE SE DESEQUILIBRAR** (TENDE FAZER SEM SE ENCOSTAR).

► COMECE PELO **PESCOÇO** (CERVICAL), RODANDO DEVAGAR A CABEÇA PARA A DIREITA (INSPIRE), PARE A MEIO (EXPIRE) E DEPOIS PARA A ESQUERDA (INSPIRE). DEPOIS, OLHE PARA TRÁS DO SEU OMBRO EXPIRANDO E FAÇA O MESMO PARA O OUTRO LADO. PARA FINALIZAR, OLHE PARA A DIREITA, PARA TRÁS E PARA CIMA E FAÇA O MESMO PARA O LADO OPOSTO. RESPIRE CALMAMENTE DURANTE OS MOVIMENTOS, QUE DEVEM SER REPETIDOS PELO MENOS 10 VEZES

► CONTINUE DE PÉ E MOBILIZE A SUA **COLUNA DORSAL E LOMBAR**: AFASTE AS PERNAS LIGEIRAMENTE E, SEM SE DOBRAR, PARA A FRENTE (IMAGINE QUE ESTÁ ENCOSTADO A UMA PAREDE) INCLINE O CORPO PARA A DIREITA (INSPIRANDO), DESLIZANDO A MÃO DIREITA AO LONGO DA COXA DIREITA, REPITA PARA O LADO OPOSTO E VÁ ALTERNANDO 10 VEZES.

► NA MESMA POSIÇÃO, COM OS JOELHOS LIGEIRAMENTE FLETIDOS, CRUZE OS BRAÇOS À FRENTE DO PEITO E RODE O TRONCO PARA A DIREITA, EXPIRANDO. VOLTE À POSIÇÃO INICIAL, INSPIRANDO, E REPITA IGUAL PARA A ESQUERDA, 10 VEZES ALTERNADAMENTE.

► ESPREGUIÇE-SE E DE SEGUIDA **MOBILIZE OS OMBROS** – RODE OS BRAÇOS EM CÍRCULOS PARA TRÁS E DEPOIS PARA A FRENTE. INSPIRE QUANDO OS BRAÇOS ESTIVEREM EM CIMA E EXPIRE QUANDO ESTIVEREM EM BAIXO. DEVAGAR, REPITA NO MÍNIMO 10 VEZES.

► PUXE UM JOELHO ALTERNADAMENTE À BARRIGA, EXPIRANDO QUANDO SOBE E INSPIRANDO QUANDO DESCE/ESTICA. REPITA 10 EM CADA PERNA. ESTE EXERCÍCIO, ALÉM DE **MOBILIZAR A ARTICULAÇÃO DO JOELHO, TREINA O EQUILÍBRIO**.

► CONTINUE DE PÉ E TRANSFIRA O PESO PARA O PÉ DIREITO, RETIRE O PÉ ESQUERDO DO CHÃO E RODE-O PARA A DIREITA E DE SEGUIDA PARA A ESQUERDA. REPITA 10 VEZES PARA CADA LADO E SEGUIDAMENTE TROQUE DE PÉ. ESTE EXERCÍCIO, ALÉM DE **MOBILIZAR A ARTICULAÇÃO DO TORNOZELO, TREINA O EQUILÍBRIO**.

ATENÇÃO:

Todos estes movimentos devem ser realizados preferencialmente de pé, mas podem também ser feitos sentados e alguns na posição de deitado em pessoas com incapacidade. Nunca prenda a respiração (apneia) durante os movimentos. Respire sempre lentamente e sem insistências. Estes movimentos devem ser feitos até ao final da amplitude de movimento, com suavidade, mantendo uma postura direita (imagine a postura dum bailarino).

5

Plataforma Qlinic

A plataforma QLINIC foi criada por um grupo de quinze alunos do 5.º ano do Mestrado Integrado de Medicina (MIM) da Universidade do Algarve. O objetivo é prestar informações à população sobre a saúde, nas mais diversas áreas, para evitar que os portugueses recorram a fontes não fidedignas quando têm alguma dúvida sobre o seu estado de saúde. Conta com a colaboração de um considerável número de profissionais de saúde das mais diversas áreas, nomeadamente medicina geral, medicina dentária, nutrição, enfermagem e psicologia, entre outras.



A apresentação pública desta plataforma decorreu no dia 6 de maio de 2020, aquando da visita de Manuel Heitor, ministro da Ciência e do Ensino Superior, e de Jâmila Madeira, na altura secretária de Estado da Saúde, ao Estádio Algarve, para conhecerem os resultados do rastreio serológico realizado pelo Algarve Biomedical Center (ABC) e pela Fundação Champalimaud.

O QUE É?

- ▶ É UMA PLATAFORMA ONLINE QUE OPERA SOMENTE EM CANAIS DIGITAIS;
- ▶ É UM SERVIÇO ONLINE, GRATUITO;
- ▶ NÃO É UMA PLATAFORMA COVID;
- ▶ A MAIORIA DOS UTILIZADORES, ATÉ ENTÃO, NÃO COLOCA QUESTÕES COVID;
- ▶ NÃO HÁ UMA SECÇÃO DE PERGUNTAS FREQUENTES;
- ▶ HÁ UMA COMPONENTE DE INTERAÇÃO ENTRE O CIDADÃO E OS ALUNOS QUE GEREM A PLATAFORMA, SERVINDO POSTERIORMENTE DE INTERMEDIÁRIOS ENTRE OS UTENTES E OS PROFISSIONAIS DE SAÚDE.

COMO FUNCIONA?

- ▶ O CIDADÃO ACEDE À PLATAFORMA (WWW.QLINIC.PT);
- ▶ ENCONTRA UM QUESTIONÁRIO COM OS SEGUINTES CAMPOS DE PREENCHIMENTO:
 - Endereço de correio eletrónico
 - Nome e apelido
 - Género
 - Idade
 - Como prefere ser contactado (e-mail ou WhatsApp)
 - N.º de telemóvel associado ao WhatsApp para receber a resposta

- Em que área o podem ajudar (Medicina, Cuidados Paliativos, Medicamentos, Enfermagem, Psicologia, Fisioterapia, Atividade física, Nutrição, Medicina Dentária.
- Questionam se o utilizador pretende enviar posteriormente uma fotografia para melhor avaliação do seu caso;
- Solicitam aos utilizadores que escrevam de forma sucinta as suas questões;
- Confirmação da tomada de conhecimento do aviso legal disponível em www.qlinic.pt;
- Questionam se o utilizador pretende receber cópia das respostas;
- Campo final para submissão;
- Passado algum tempo, recebe a sua resposta personalizada.

O QUE PERMITE?

- ▶ CIDADÃOS MAIS INFORMADOS;
- ▶ ALÍVIO DA LINHA SNS24;
- ▶ REDUÇÃO DE DESLOCAÇÕES A CONSULTAS MÉDICAS NAS UNIDADES DE SAÚDE, PARA COLOCAR QUESTÕES OU DÚVIDAS;
- ▶ PROMOÇÃO DE LITERACIA E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE.

Mais se informa que a plataforma QLINIC é gerida por alunos, sendo um projeto com o apoio da Faculdade do Algarve, do Algarve Biomedical Center (ABC) e da Fundação Champalimaud.

A plataforma foi distinguida com o 2.º prémio dos prémios “Eu Participo”, da Rede de Autarquias Participativas.

Para aceder à plataforma, digite www.qlinic.pt ou consulte o site do município de Setúbal.

Lares mais protegidos contra a Covid-19

Utentes de mais de três dezenas de estruturas residenciais para pessoas idosas no concelho de Setúbal receberam a vacina contra a Covid-19, entre os dias 18 e 20 de janeiro. Nesta primeira fase de vacinação nos lares estavam disponíveis 1800 doses de vacina.

O Lar Dr. Francisco Paula Borba, da Santa Casa da Misericórdia de Setúbal, foi o primeiro a receber as equipas de profissionais de saúde, constituídas por médicos e enfermeiros do Agrupamento de Centros de Saúde Arrábida que asseguram a execução desta tarefa em todo o concelho, com a colaboração e apoio de estudantes de enfermagem do Instituto Politécnico de Setúbal.

Oito lares, de um total de 32, foram visitados logo no primeiro dia, com três centenas de pessoas vacinadas. O périplo nesta primeira fase, entre os dias 18

e 20 de janeiro, percorreu mais de três dezenas de estruturas residenciais para pessoas idosas no território com 1800 doses de vacinas disponíveis.

O epicentro das operações é a Unidade de Cuidados de Saúde Personalizados de São Sebastião, em Vale do Cobro, local onde é feita a receção das vacinas e a preparação dos materiais que acompanham as oito equipas de profissionais de saúde, formadas por 32 enfermeiros e oito médicos. Esta campanha está inserida na primeira fase do plano nacional de vacinação, a decorrer desde 27 de dezembro, a qual contempla a inoculação de grupos considerados prioritários, casos de profissionais e residentes em lares.

No concelho de Setúbal, a primeira toma da vacina preventiva da infeção por Covid-19 abrange todas as estruturas residenciais para pessoas idosas legalizadas e em situação ilegal que não tenham surtos ativos da doença respiratória.

Novo centro de testes Covid-19 a funcionar



As instalações do centro de testes à Covid-19 e do atendimento a doentes respiratórios dos concelhos de Setúbal, Palmela e Sesimbra foram inauguradas no dia 23 de novembro no centro de emprego.

O Centro de Diagnóstico Laboratorial à Covid-19 e o ADR – Atendimento a Doentes Respiratórios, anteriormente na Unidade de Cuidados de Saúde Personalizados de São Sebastião, funcionam em instalações requisitadas pelo município ao Instituto do Emprego e Formação Profissional.

O novo espaço, alvo de obras de adaptação por parte da autarquia, permite responder ao aumento da procura de doentes com problemas respiratórios e de pessoas que necessitam de realizar teste à Covid-19, aumentando a rapidez do atendimento e o conforto dos utentes.

O espaço tem receção e sala de espera

ampla, três gabinetes de enfermagem, onde é realizada a triagem dos doentes, seis gabinetes médicos, uma sala de colheitas e um laboratório de testes. No exterior, existe um parque de estacionamento e um acesso próprio, no lado da Rua da Azinhaga dos Trabalhadores, de utilização exclusiva dos utentes do ADR. Os doentes com queixas do foro respiratório devem dirigir-se diretamente ao ADR. No caso de se terem deslocado primeiro ao Centro Hospitalar de Setúbal, são encaminhados ao ADR se no momento da triagem lhes tiver sido atribuída a pulseira verde ou azul, as menos urgentes da Triagem de Manchester.

Já para aceder ao centro de testes à Covid-19 é necessária uma triagem obrigatória na Linha Saúde 24 e pelo médico de família e, posteriormente, uma marcação para os números de telefone do **ACES Arrábida – 966 501 091 e 966 512 191.**



Constipações, Gripe Sazonal e COVID-19, saiba as diferenças!

O inverno já chegou e, como habitualmente nesta altura do ano, são mais frequentes as constipações e gripes, pelo que em tempo de pandemia da Covid-19 é importante conhecer as principais diferenças entre estas três entidades.

Todas estas patologias são provocadas por vírus e causam sintomas semelhantes, podendo despertar alguma confusão. A **CONSTIPAÇÃO COMUM** é uma infeção leve das vias respiratórias, em que os sintomas surgem de forma gradual, sendo os mais comuns a congestão nasal (nariz entupido), espirros, tosse ligeira e dor de garganta, sendo incomum o aparecimento de febre. O quadro resolve-se espontaneamente em 5 a 7 dias e, normalmente, não há necessidade de recorrer aos cuidados de saúde.

Por outro lado, a **GRIFE**, causada maioritariamente pelo vírus Influenza, e a **COVID-19**, causada pelo vírus SARS-coV-2, podem não ter um trajeto tão benigno e apresentar sintomas mais exuberantes e graves, sendo que os mais comuns são a febre (>38°C), tosse intensa, dor de cabeça e cansaço extremo, em geral de início súbito.

As dores musculares são mais frequentes no caso da gripe, embora surjam ocasionalmente na Covid-19.

A **dificuldade respiratória (dispneia)** é mais comum com este **novo coronavírus**, no entanto, os sintomas exclusivos deste são a **perda do paladar** e/ou a **perda do olfato**.

Em relação ao tipo de contágio, todas estas entidades são transmitidas do mesmo modo, pela inalação de gotículas contaminadas,

expelidas pela tosse, espirros ou contacto direto com secreções de indivíduos afetados.

A gripe sem complicações resolve-se por si ao fim de 5 dias, com a maioria dos doentes a recuperar após uma ou duas semanas.

A Covid-19 é mais inconsistente na forma como os sintomas se manifestam nos doentes. Embora grande parte dos casos resulte em doença ligeira ou assintomática (ausência de sintomas), até 20% podem desenvolver um quadro mais complicado e ter necessidade de internamento hospitalar ou mesmo de cuidados intensivos.

A maior parte dos casos graves da doença ocorre nos idosos ou nos chamados doentes de risco, que são pessoas com doenças crónicas ou sistema imunitário comprometido, como por exemplo doentes com hipertensão, diabetes, problemas cardíacos, doenças respiratórias ou cancro, por exemplo.

Como pode ser difícil estabelecer a diferença entre as patologias apenas com base nos sintomas, é muitas vezes necessário fazer um teste para ajudar a confirmar o diagnóstico, como tal **não deve cair no erro de um autodiagnóstico**, uma vez que pode estar errado e colocar a sua saúde e a dos outros em risco.

É, por isso, muito importante que, no caso de ter algum dos sintomas mencionados, vigie a sua temperatura (pode tomar um analgésico ou antipirético como o paracetamol se tiver febre ou dores), se hidrate bem, mantenha o isolamento social e **contacte a linha de saúde SNS24 (808 24 24 24)**.

Mais do que nunca, a nossa saúde depende do comportamento de todos. Juntos vamos vencer isto!



É certo que o futuro é incerto...

Em 2020, um vírus desconhecido virou o mundo do avesso e obrigou a uma transformação radical do nosso quotidiano. Um vírus que continua a estremecer todas as áreas da vida, a expor as nossas fragilidades e testar a nossa resiliência. Um vírus que mostrou ainda que os sistemas de saúde não estão preparados e que as respostas de proteção social aos mais desfavorecidos são claramente insuficientes. Um vírus que ameaça a saúde física e esconde uma ameaça ainda maior para a saúde psicológica: nem todos seremos contaminados pela Covid-19, mas todos seremos, de alguma forma, psicologicamente impactados por ela. Qual será a dimensão desse impacto? Praticamente um ano depois do início da pandemia, o seu desenlace permanece incerto. Continuamos inundados de notícias, mas também boatos, discursos de falsos profetas e dados contraditórios. Quem terá razão? A esperança trazida pela tão aguardada vacina foi depressa abalada pelas mutações com maior potencial de contágio, sintomas mais severos e maior letalidade.

– Como é que isto aconteceu?

E, de súbito, eis-nos de novo fechados em casa, com o futuro suspenso, a vida suspensa, sem noção do momento em que poderemos fechar a janela temporal da pandemia. Até quando?

Vivemos um quadro de ansiedade generalizada à escala planetária onde ninguém é imune aos incontáveis efeitos psicológicos de uma crise de saúde, social e financeira sem precedentes no nosso tempo.

Estamos exaustos, ansiosos, tristes. Muitos se sentem menos concentrados, me-

nos motivados ou com problemas de sono e de apetite. Alguns estão tão cansados que começam até a desvalorizar comportamentos que sabemos que nos protegem. Outros, apáticos ou mais conflituosos. O nosso mundo não voltará a ser o mesmo, mas não sabemos exatamente o que irá mudar.

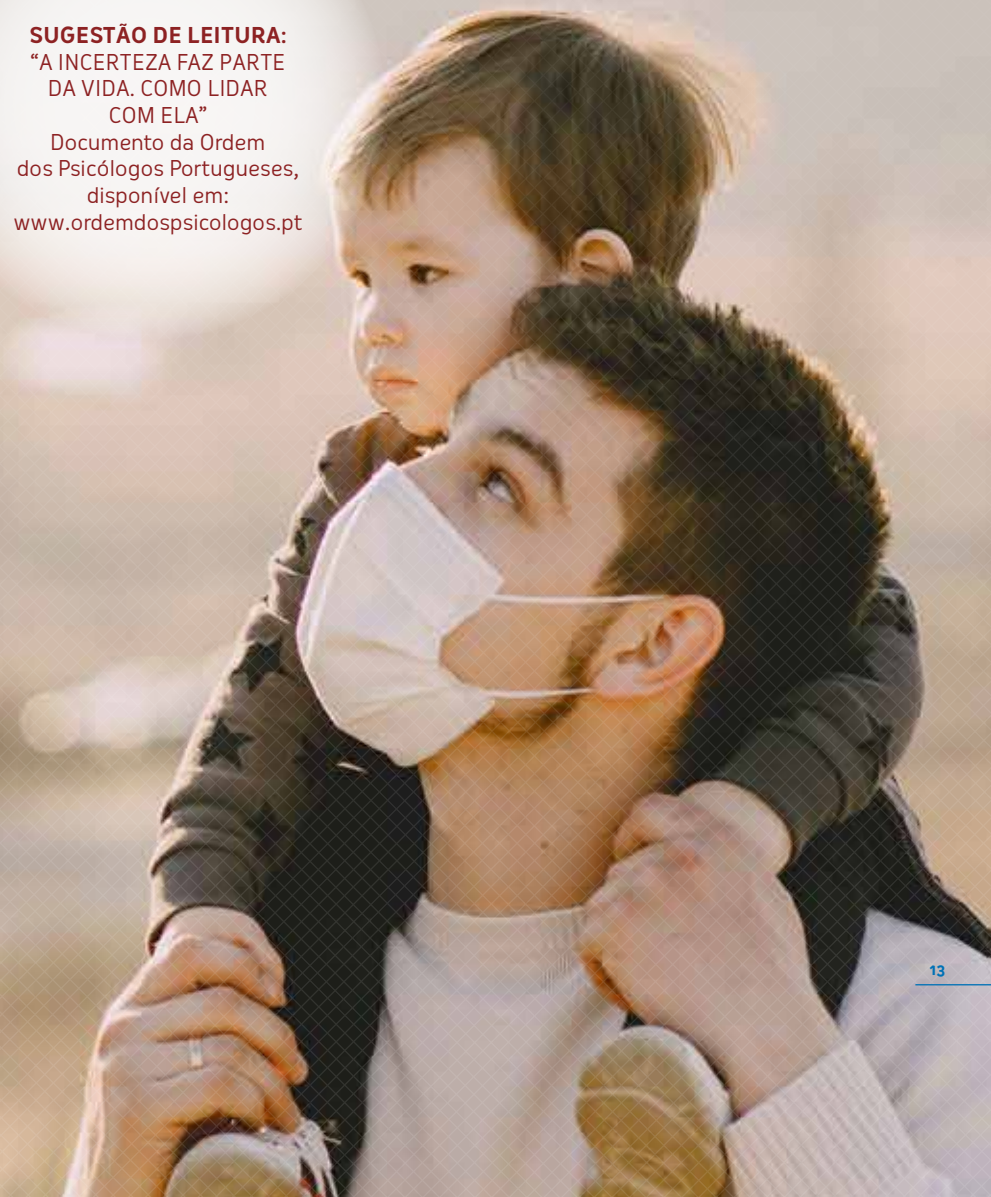
A imprevisibilidade é o grande desafio desta pandemia. Embora lidemos com ela nos mais pequenos gestos e dimensões do dia-a-dia, viver sem saber em que mundo acordaremos amanhã gera níveis mais elevados de stress do que ter conhecimento efetivo de que algo negativo vai acontecer. A atual conjuntura global de incerteza constitui o principal fator de risco para uma crise de saúde psicológica à qual não conseguiremos escapar. Como poderemos então lidar com a imprevisibilidade deste momento?

Talvez seja útil começar por aceitar que a incerteza é a única certeza da vida. Que não conhecemos o resultado da maioria das ações que iniciamos, sejam elas a preparação de uma receita arriscada, uma mudança de emprego, conhecer uma pessoa nova... ou escrever este texto. Que não temos uma bola de cristal para prever o futuro, nem podemos controlar o destino, mas podemos controlar pequenos aspetos da vida e das nossas rotinas que nos podem trazer uma maior sensação de conforto e segurança. No fundo, trata-se de respirar fundo e viver um dia de cada vez, estabelecendo metas curtas e objetivos claros, focados no que podemos controlar e que tenham, para cada um, um significado e um propósito.

ENCONTRAR UM PROPÓSITO PARA O DIA, mesmo num momento tão difícil, pode ajudar a dar sentido ao esforço de todos e de cada um e a preservar a nossa saúde psicológica.
HOJE, QUAL É O SEU?

SUGESTÃO DE LEITURA: “A INCERTEZA FAZ PARTE DA VIDA. COMO LIDAR COM ELA”

Documento da Ordem dos Psicólogos Portugueses, disponível em:
www.ordemdospsicologos.pt



Diabetes e Covid

O **Dia Mundial da Diabetes** (14 de novembro), que em **2020 foi subordinado ao tema “Enfermeiros e a Diabetes”**, procura sensibilizar para o aumento exponencial da doença, bem como aumentar a consciencialização sobre o papel crucial que os enfermeiros desempenham no apoio às pessoas que vivem esta doença, aliada à pandemia de Covid -19. A USF do Bocage visa difundir métodos para melhorar a dinâmica entre os seus utentes e os profissionais de saúde, de modo a formarmos uma parceria no crescimento desta unidade, com valores (**rigor, profissionalismo e dedicação**) reconhecidos por quem nos faz ser esta equipa empenhada: os nossos utentes!

O QUE É A DIABETES?

A diabetes é uma doença que se caracteriza pela subida do açúcar no sangue acima de um determinado valor, de forma mantida, e que no decurso da sua evolução apresenta complicações graves como cegueira, falência renal e amputação dos membros inferiores.



► **HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEIS**, principalmente quando existem antecedentes familiares, acaba por ser a medida mais eficaz para quem lida com a diabetes e isto porque cada vez mais as pessoas têm de se basear em dois caminhos: **A PREVENÇÃO E O CONTROLO**.

► A **ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA** é fundamental na prevenção da diabetes, sendo crucial a preocupação com a qualidade do que consumimos. **É IMPORTANTE INCLUIR NAS REFEIÇÕES MAIS FIBRAS, VERDURAS E PROTEÍNAS MAGRAS E REDUZIR O CONSUMO DE DOCES, HIDRATOS DE CARBONO E ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS.**

ALÉM DISTO, EXISTEM FACTOS QUE NÃO DEVEM SER ESQUECIDOS, TAIS COMO:

- **NUNCA DISPENSAR O PEQUENO-ALMOÇO;**
- **FAZER REFEIÇÕES LIGEIRAS DE TRÊS EM TRÊS HORAS;**
- **NÃO SALTAR REFEIÇÕES;**
- **NUNCA COMER FRUTA ISOLADAMENTE;**
- **PREFERIR O AZEITE EM DETRIMENTO DE OUTRAS GORDURAS;**
- **BEBER CERCA DE 1,5 LITROS DE ÁGUA POR DIA.**

O que pretendemos, enquanto equipas de saúde no seio da USF, é que os utentes se sintam esclarecidos, aconselhados e orientados no sentido de conhecerem os sintomas de alerta e de terem a noção de que uma doença mal controlada pode ter sérias implicações no seu estado de saúde atual e futuro.

EM TEMPOS DE PANDEMIA...

As pessoas com **diabetes fazem parte dos grupos de risco de infeção pelo SARS-coV-2**, principalmente pela **maior vulnerabilidade ao desenvolvimento de complicações**.

Tal como em qualquer gripe ou constipação, não existe um tratamento específico para o vírus da Covid-19. O tratamento é apenas sintomático, ou seja, feito para atenuar os sintomas.

UMA PESSOA COM DIABETES E INFETADA POR CORONAVÍRUS DEVE:

- **SEGUIR AS ORIENTAÇÕES DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE E REFORÇAR CUIDADOS**
- **MANTER A HIDRATAÇÃO, ESPECIALMENTE DE BEBIDAS QUENTES;**
- **CONTROLAR A GLICEMIA;**
- **VIGIAR A TEMPERATURA;**
- **GARANTIR QUE TEM MEDICAÇÃO SUFICIENTE EM CASA PARA A DIABETES, PARA OS SINTOMAS DE CORONAVÍRUS (PARACETAMOL, POR EXEMPLO) E PARA OUTRAS CONDIÇÕES DE SAÚDE QUE POSSUA.**

Eczema das mãos - como prevenir?

A higienização das mãos é uma medida simples e ao alcance de todos para diminuir a propagação da Covid-19. Esta “desinfecção” é eficaz na eliminação da Covid-19, quer seja feita com água e sabão, quer se utilize uma solução antisséptica de base alcoólica (SABA). Contudo, pelo seu efeito irritativo, pode causar ou agravar eczema das mãos, que se manifesta geralmente com vermelhidão, descamação ou fissuras e cursa com prurido, ardor ou mesmo dor. Esta situação deve ser evitada, não só pela sintomatologia em si mesma, mas também pela possibilidade de comprometer a correta e fundamental higienização das mãos.

ASSIM, ENUMERAM-SE ALGUMAS MEDIDAS SIMPLES PARA A PREVENÇÃO DO ECZEMA NESTAS CIRCUNSTÂNCIAS:

- ▶ APLIQUE CREME HIDRATANTE/ EMOLIENTE (SEM PERFUME) COM REGULARIDADE;
- ▶ IDEALMENTE SEMPRE QUE LAVA AS MÃOS OU UTILIZA A SABA;
- ▶ NÃO UTILIZE ANÉIS, PULSEIRAS, RELÓGIO OU OUTROS ADORNOS (ACUMULAM HUMIDADE E AGRAVA ECZEMA);
- ▶ EVITE O CONTACTO SEM LUVAS COM PRODUTOS IRRITATIVOS (DETERGENTES, PRODUTOS DE LIMPEZA, LIXÍVIA, ETC.);
- ▶ EM CONTEXTO DOMÉSTICO, EVITE A LAVAGEM FREQUENTE DAS MÃOS E O CONTACTO COM ELEMENTOS HÚMIDOS OU LÍQUIDOS (ÁGUA DE LAVAGEM/LIMPEZA, ALGUNS ALIMENTOS), UTILIZANDO LUVAS QUANDO ESTE FOR INEVITÁVEL;
- ▶ EM CASOS RESISTENTES, CONTACTE O SEU DERMATOLOGISTA, QUE LHE INDICARÁ O MELHOR TRATAMENTO;
- ▶ SE USAR MÁSCARA REGULARMENTE, NÃO SE ESQUEÇA DE HIDRATAR A PELE DA FACE E DOS LÁBIOS.

Plano de saúde outono-inverno 2020-21

Direção Geral da Saúde (fonte)

No âmbito do Plano de Saúde Outono-Inverno 2020-21 e em cumprimento das diretrizes da Direção-Geral da Saúde, no que concerne à Literacia e Comunicação, é essencial reforçar a divulgação junto da população das medidas não farmacológicas de prevenção e controlo.

O reforço da disseminação e a implementação de medidas não farmacológicas de prevenção e controlo da infeção por SARS-coV-2 têm como objetivos: **reduzir o risco de transmissão de SARS-coV-2 e de outros vírus respiratórios sazonais e reduzir o número total de casos e o seu impacto no sistema de saúde.**

O CONJUNTO DE MEDIDA NÃO-FARMACOLÓGICAS INCLUI:

- ▶ REDUÇÃO DO NÚMERO DE CONTACTOS ENTRE AS PESSOAS;
- ▶ DISTANCIAMENTO FÍSICO;
- ▶ ETIQUETA RESPIRATÓRIA;
- ▶ HIGIENIZAÇÃO FREQUENTE DAS MÃOS;
- ▶ LIMPEZA E DESINFEÇÃO FREQUENTE DE EQUIPAMENTOS E SUPERFÍCIES;
- ▶ VENTILAÇÃO NATURAL DOS ESPAÇOS;
- ▶ UTILIZAÇÃO ADEQUADA DE MÁSCARAS E EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL (EPI);
- ▶ NÃO SAIR DE CASA SEMPRE QUE EXISTAM SINTOMAS SUGESTIVOS DE COVID-19;
- ▶ CONTACTAR O SNS 24 SEMPRE QUE SE DESENVOLVAM SINTOMAS SUGESTIVOS DE COVID-19 OU TIVER HAVIDO CONTACTO COM UM CASO CONFIRMADO DE COVID-19.

conversando com...



DR.ª ISABEL PINTO

- ▶ Médica de Medicina Geral e Familiar na USF Santiago Palmela e Presidente do Conselho Clínico e de Saúde do ACES Arrábida.
- ▶ Iniciou a atividade profissional no Centro de Saúde de Palmela em 2005, tendo obtido o grau de especialista em 2008.
- ▶ Em 2018, integra o Conselho Clínico e de Saúde (CCS), a convite endereçado pelo Dr. Carlos Gonçalves, o qual aceitou prontamente. Em 2019 e por reforma de colega, iniciou as funções de presidente do CCS.

Cabe ao Conselho Clínico e de Saúde promover a governação clínica e de saúde no ACES, de forma concertada, articulada e participada por todas as unidades funcionais, que no ACES Arrábida correspondem às unidades dos três concelhos (Setúbal, Palmela, Sesimbra).

Estes dois anos podem ser divididos em pré e pós-Covid. São duas situações completamente distintas, mas igualmente desafiadoras.

O Covid-19 veio trazer uma nova forma de estar em Cuidados de Saúde Primários. Com todos os casos que atingiram a região abrangida pelo ACES Arrábida, foi e está a ser muito difícil conseguir corresponder a todas as nossas expectativas tal como as dos utentes.

Todos os nossos profissionais estão envolvidos nas consultas de vigilância, consultas de saúde de adultos, nos atendimentos complementares, nas áreas dedicadas respiratórias da comunidade, na

colheita de exsudados para pesquisa de SARS-CoV-2 a ERPI/Lares, no acompanhamento de utentes em trace-covid (utentes com diagnóstico ou com suspeita de SARS-CoV-2) e agora também na vacinação.

O ACES Arrábida sempre teve poucos recursos humanos, que nesta fase ainda se tornam muito menos, uma vez que continuamos a fazer o que fazíamos antes e ainda mais todas as atividades referentes à Covid-19.

Mas a Covid-19 também trouxe coisas boas. O ACES tornou-se numa grande equipa, que juntos lutamos e esforçamo-nos para dar todo o apoio e cuidados que a nossa população merece. Continuamos a lutar para melhores cuidados de saúde.

Ajudem-nos a conseguir. Usem máscara, só saiam se necessário, lavem as mãos, protejam-se para que nós vos possamos proteger.

Juntos vamos conseguir.

do mercado à sua mesa



dióspiro

Sabia que o dióspiro...

- ▶ É fonte de fibra solúvel, água, açúcares, carotenóides, vitamina A, vitamina C, cálcio, fósforo, magnésio, potássio e taninos.
- ▶ Pode ser de polpa rija e amarela, alaranjada – dióspiro maçã (de roer), ou de polpa mais avermelhada e de textura mole – dióspiro “de abrir” (que muitas vezes se come à colher).
- ▶ Nutricionalmente, estes dois tipos de dióspiro apresentam propriedades semelhantes, tendo o dióspiro de polpa mole uma maior concentração de taninos, responsáveis pelo sabor amargo e adstringente deste dióspiro quando não está bem maduro.
- ▶ Os taninos, são antioxidantes, que tal como os carotenóides, parecem estar relacionados com a prevenção de algumas doenças crónicas, nomeadamente doenças cardiovasculares e alguns tipos de cancro.

Para experimentar...

Consuma o dióspiro na sua forma natural, de modo a preservar ao máximo as suas propriedades nutricionais. O dióspiro pode ajudar a enriquecer e dar sabor a um iogurte natural ou a uma salada!

VALOR NUTRICIONAL por 100g

Valor energético 58 kcal / Proteína 0,6 g / Lípidos 0,0 g
Hidratos de carbono 14,8 g / Fibra alimentar 1,5g



peru

Sabia que o peru...

- ▶ A carne de peru faz parte da categoria de carnes brancas. As carnes brancas, são consideradas mais benéficas para a saúde do que as carnes vermelhas porque, em geral, possuem menos gordura e colesterol, sendo também mais fáceis de digerir.
- ▶ É uma importante fonte de proteínas de elevada digestibilidade e biodisponibilidade (fácil absorção) para o nosso organismo e de alto valor biológico, ou seja, proteínas que contêm todos os aminoácidos essenciais ao nosso organismo.

Para experimentar...

Ao cozinhar em tacho (ex.: caldeiradas e jardineiras), desde que se utilize pouca gordura, como são confecções que envolvem a utilização de mais água, não atingem temperaturas tão elevadas, preservando o teor vitamínico dos alimentos e evitando a degradação das gorduras.

VALOR NUTRICIONAL por 100g

Valor energético 137 kcal / Proteína 20,5 g
Lípidos 6,1 g / Hidratos de carbono 0,0 g



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 | CANICO
CANTANHEDE | COIMBRA | EVORA | FIGUEIRA DA FOZ
FUNCHAL | GUIMARÃES | LISBOA | ODIVELAS | OEIRAS
OIÁ | POMBAL | PORTO | PÓVOA DE VARZIM | SETÚBAL
VILA NOVA DE CERVEIRA | VILA NOVA DE GAIA | VILA REAL

LUZ SAÚDE