

setúbal guiadesaúde

CÂMARA MUNICIPAL DE SETÚBAL

Contraceção segura e eficaz

Desenvolvimento infantil • Novas regras na saúde
Solidão sénior • Saúde de A a Z

SOS Saúde

LINHAS DE EMERGÊNCIA

NÚMERO EUROPEU DE EMERGÊNCIA
112

SAÚDE 24
808 242 424

INEM - INTOXICAÇÕES
808 250 143

TELEFONES ÚTEIS

CENTRO HOSPITALAR DE SETÚBAL
• HOSPITAL DE S. BERNARDO
265 549 000

• HOSPITAL ORTOPÉDICO DO OUTÃO
265 543 900

HOSPITAL DE SANTIAGO
265 509 200

AGRUPAMENTO DE CENTROS DE SAÚDE
DE SETÚBAL E PALMEIRA
265 708 000

• SERVIÇO DE SAÚDE PÚBLICA
265 549 671

• UNIDADE DE CUIDADOS CONTINUADOS
INTEGRADOS
265 547 730

LINHAS DE APOIO

ASSOCIAÇÃO CORAÇÃO AMARELO
217 958 167

FUNDAÇÃO PORTUGUESA DO PULMÃO
217 957 284

SOCIEDADE PORTUGUESA
DE ESCLEROSE MÚLTIPLA
218 650 480

LIGA PORTUGUESA
CONTRA AS DOENÇAS REUMÁTICAS
213 648 776

INSTITUTO NACIONAL
DE CARDIOLOGIA PREVENTIVA
217 220 560

Sumário

- 3 Editorial
- 4 Quatro estações
Outono: Cabelo em queda
Inverno: Inverno aconchegado
- 6 Crianças e Jovens
Ferramentas no crescimento
- 8 No Feminino
Contraceção eficaz
- 10 Hospital Central
Desenvolvimento integrado
- 12 Destaque
Saúde de A a Z
- 16 No masculino
Sexo seguro
- 18 Sêniiores
65 só
- 20 Serviço de Urgência
Novas regras na saúde
- 21 Hábitos Saudáveis
Natal poupado
- 22 Do Mercado à sua Mesa
- 23 Naturalmente

setúbalguidesaúde JULHO | DEZEMBRO 2011

FICHA TÉCNICA

Edição:

Câmara Municipal de Setúbal
- Gabinete de Saúde
- Divisão de Comunicação e Imagem

Coordenação Geral: Sérgio Mateus e
Maria José Mendes (CMS)

Coordenação da Edição: Elisa
Pedradas e Susana Manteigas (CMS)

Redacção: Susana Manteigas (CMS)

Conselho Editorial: Duarte
Machado (CMS) / Maria José
Mendes (CMS) / Alexandre Adôa
(CMS) / Fernanda Pestana (ESS) /
Maria Helena Caria (ESS) / Patrícia
Arguello (ESS) / Fernando Pádua
(INCP) / Manuel Sá Ribeiro (HS) /
Campos Neto (RCS)

**Design, paginação e tratamento
de imagem:** José Miguel Farropas (CMS)

Fotografia: Mário Peneque (CMS)

Tipografia: Litojesus, Artes Gráficas, Lda.

Impressão: 10.000

Depósito Legal: 273724/08

ISSN: 1646-9585

Distribuição Gratuita

Editorial

Presidente da Câmara
Municipal de Setúbal



Um direito constitucional

A Constituição da República Portuguesa, a lei fundamental do país à qual todas as outras se devem conformar, define, no artigo 64.º, que “todos têm direito à protecção da saúde e o dever de a defender e promover” e que o direito à protecção da saúde é realizado “através de um serviço nacional de saúde universal e geral e, tendo em conta as

condições económicas e sociais dos cidadãos, tendencialmente gratuito”.

Ao Estado compete, de acordo com a Constituição, “garantir o acesso de todos os cidadãos, independentemente da sua condição económica, aos cuidados da medicina preventiva, curativa e de reabilitação” e “garantir uma racional e eficiente cobertura de todo o país em recursos humanos e unidades de saúde”

Relembrar a Lei Fundamental pode parecer um exercício desnecessário, contudo, num tempo em que se colocam em causa direitos civilizacionais que levaram séculos a conquistar, é imprescindível recordar aos que não desistem de voltar ao passado que estes são direitos pelos quais vale a pena continuar a zelar.

A saúde é um direito inalienável, assim como inalienáveis são os direitos ao salário e a todas as prestações que o compõem.

Neste tempo de incertezas, de abusos e de retrocessos é fundamental não perder de vista o essencial: a defesa dos direitos que são nossos, para que a Constituição não seja alterada na prática e passemos a ter uma saúde “tendencialmente paga” em vez de “tendencialmente gratuita”.

A handwritten signature in blue ink, reading 'M.ª Dores Meira'.

Maria das Dores Meira

Cabelo em queda

Lá diz o povo que, tal como a folha, também o cabelo tem tendência a cair mais no outono do que em qualquer outra altura do ano.

Verdade ou não, o certo é que no verão, com a praia e o sol, os cabelos sofrem várias agressões que o enfraquecem, podendo vir a cair no outono.

“De acordo com vários estudos da área da dermatologia, o cabelo não cai por ser outono, mas porque há um excesso de agressões no verão, porque há alterações hormonais ou pela diminuição das nossas defesas”, explica a professora e coordenadora do Departamento de Ciências Biomédicas da Escola Superior de Saúde de Setúbal, Helena Caria.

O cabelo é cada um dos pelos que cresce no couro cabeludo, a parte superior da cabeça do corpo humano, e aumenta em média um centímetro por mês, durante dois a quatro anos, podendo ter diferentes espessuras, cores e formas, mais lisas ou mais encaracoladas.

O cabelo tem uma função estética, além de nos proteger da exposição solar e de poder ser indicativo de várias doenças que alteram a sua estrutura. Cada fio de cabelo é um pelo, com queratina - a mesma substância que endurece as unhas -, que resulta de um folículo piloso na base da pele.

A professora salienta que *“uma queda ligeira de cabelo, em homens ou em mulheres, não é motivo para preocupação, podendo controlar-se com o uso de um champô ou mesmo de ampolas antiqueda”*. Produtos, com propriedades antisseborreicas, anticaspa e anti-inflamatórias, disponíveis em farmácias e cabeleireiros.

No entanto, segundo vários dermatologistas, o hipotiroidismo, algumas infeções provocadas por fungos e tratamentos como a quimio-terapia podem estar na origem da queda de

cabelo preocupante, já que são situações que alteram o equilíbrio do corpo.

Helena Caria explica também que *“a queda de cabelo em homens e mulheres não se manifesta da mesma maneira”*. Enquanto os homens apresentam calvície (alopécia andrógena), as mulheres manifestam falhas de cabelo ao longo de todo o couro cabeludo.

Porém, as causas podem ser as mesmas, como as alterações hormonais ou os fatores genéticos.

Entre as alterações hormonais refere-se o aumento de testosterona no homem e a variação dos níveis de estrogénios nas mulheres em fases como o pós-gravidez, a menopausa ou mesmo uma alteração de pílula anticonceional.

A acumulação de uma substância chamada Di-hidrotestosterona (DHT) nos folículos pilosos é responsável pelo afinamento dos fios de cabelo, sendo a sua produção determinada pelos fatores genéticos. Este afinamento está na origem da perda de cabelo. Outro aspeto que contribui para a queda de cabelo é o stress, pois provoca várias alterações metabólicas que levam ao enfraquecimento de cabelo e unhas.

“Há um conjunto de cuidados que podemos ter para evitar a queda do cabelo”, refere, aconselhando: *“Mantê-lo lavado, usar escovas ou pentes não agressivos, amaciador no caso de cabelos compridos e evitar o secador junto da raiz do cabelo.”*

A estes conselhos junta-se outro, uma alimentação variada, fundamental para a saúde do cabelo, sendo vitais as vitaminas A e B, o caroteno, o zinco, o ferro e as proteínas.

Estudos muito recentes apontam para o consumo de chá preto como forma de evitar a queda do cabelo, mas a investigação ainda está em curso.

Inverno aconchegado

Tal como acontece com o calor no verão, o frio no inverno leva à necessidade de alguns cuidados para nos protegermos dentro e fora de casa.

Um bom isolamento de portas e janelas e a ingestão de refeições e bebidas quentes são alguns conselhos do Dr. José Lopes da Costa, médico do Hospital de Santiago, para nos mantermos aconchegados em casa.

"Lembre-se de não deixar ligados aquecedores a gás nem lareiras acesas durante o período da noite devido ao monóxido de carbono, que pode ser fatal", adverte o especialista em Medicina Geral e Familiar.

Já na rua, além de utilizar várias camadas de roupa, em vez de uma única peça grossa, deve-se usar gorro ou outro tipo de proteção, uma vez que uma boa parte do calor corporal perde-se pela cabeça.

Proteger as mãos com luvas e os lábios com batom para o frio, bem como usar calçado adequado são outras medidas a não descuidar, às quais se acrescentam manter as roupas secas e evitar sair nas horas de baixa temperatura, principalmente à noite.

O médico deixa ainda um alerta para os cuidados a ter com a pele: *"Não exponha a sua pele diretamente ao frio e utilize cremes hidratantes também após o banho, pois a hidratação da pele com creme confere proteção da mesma."*

A Direção-Geral da Saúde, bem como outras entidades competentes aconselham, em situações de temperaturas exceccionalmente baixas, uma especial atenção com os idosos, as crianças e os doentes crónicos.

"A hipotermia pode ocorrer em todas as pessoas, mas as mais suscetíveis são os idosos e as crianças", explica o Dr. José Lopes da Costa, acrescentando que o estado de hipotermia

acontece *"quando a temperatura corporal cai abaixo de 35°, prejudicando o metabolismo normal".*

Arrepios, respiração mais rápida, dormência das mãos, tom azulado nos dedos e sonolência que pode levar a confusão mental são alguns sintomas de hipotermia, que, em casos mais graves, pode provocar amnésia, diminuição do pulso e falha dos órgãos vitais, conduzindo à morte.

O médico diz ainda que, em caso de mal-estar devido ao frio, deve consultar-se os serviços de saúde ou ligar para a linha de emergência 112. Em caso de dúvidas e se necessitar de mais esclarecimentos deve contactar a linha de saúde pública 808 211 311.

"Faça uso destes conselhos e tenha um inverno sorridente", sugere o especialista, acrescentando: *"Fique próximo de quem gosta. O calor humano é o melhor que se pode ter."*



Ferramenta no crescimento

Logo no primeiro dia de vida do bebé, é entregue à mãe, na maternidade, o Boletim de Saúde Infantil e Juvenil, onde se registam os factos mais importantes relacionados com a saúde da criança e do jovem.

Dos 0 meses aos 18 anos, esta espécie de bilhete de identidade deve acompanhar o bebé em todas as consultas médicas para que os profissionais possam registar todos os dados relevantes.

As primeiras páginas do Boletim de Saúde Infantil e Juvenil, azul para rapaz e rosa para rapariga, incluem identificação do bebé, filiação, residência e contactos.

As informações sobre a gestação, como a duração e se foi normal ou de risco, podem ser importantes para avaliar qualquer situação que se regista nas primeiras semanas da vida do bebé.

Mãe e bebé saem da maternidade com as informações do período neonatal registadas, que incluem o peso ao nascer, o comprimento, o perímetro cefálico e o Índice de Apgar, método que avalia cinco parâmetros - frequência cardíaca, respiração, musculatura, irritabilidade reflexa e cor da pele - no primeiro, no quinto e no décimo minutos após o nascimento.

Ao longo dos primeiros 12 meses, o bebé deve ser avaliado pelo médico em cinco consultas de "rotina". A primeira ocorre nos primeiros sete dias, seguem-se as de um, dois, quatro, seis e nove meses.

É natural que quando os pais saem da maternidade com o mais recente membro da família haja muitos anseios e expectativas. Além dos conselhos prestados pelos médicos e enfermeiros, o Boletim de Saúde pode sempre ser uma ajuda nos primeiros dias e ao longo das fases de crescimento.

Conselhos sobre amamentação e cuidados de segurança do bebé, como a temperatura da água do banho e o transporte automóvel, são algumas utilidades que podem ser consultadas. Dúvidas que surjam devem ser anotadas ali para que não se esqueça de esclarecer com o médico.

Diário do desenvolvimento

Em cada consulta são delineados os valores do peso, do comprimento e do perímetro cefálico nas curvas de percentis. À medida que o tempo passa são notáveis as diferenças não só no crescimento como também no desenvolvimento social e psicomotor do bebé.

Mais do que um registo das várias fases do crescimento da criança, o Boletim de Saúde Infantil e Juvenil é um verdadeiro "diário" onde são anotadas situações peculiares de que, tal como uma fotografia, mais tarde se vão querer recordar.





O primeiro sorriso, a primeira palavra, gatinhar, sentar e comer sozinho são alguns momentos que os pais não esquecem no primeiro ano de vida do bebé.

Até as primeiras gracinhas dos pequeninos não são esquecidas. Registar estes acontecimentos no Boletim de Saúde, além de ficar para memória futura, é importante para a avaliação do desenvolvimento do bebé.

As informações e sugestões continuam nas páginas do Boletim até aos 18 anos de idade, passando por todas as fases de crescimento e desenvolvimento.

A partir dos 15 anos, o jovem rapaz ou a jovem rapariga deve começar a consciencializar-se e a responsabilizar-se pela sua saúde. Ganhar confiança com o médico para abordar assuntos como a sexualidade e as transformações do próprio corpo é muito importante para um desenvolvimento saudável, cabendo aos pais promover essa relação entre médico e utente.

(Fonte: Direção-Geral da Saúde)

Direitos da criança

De acordo com a Convenção sobre os Direitos da Criança, adotada pela UNICEF a 20 de novembro de 1989, as crianças são “todo o ser humano menor de 18 anos”.

São elas que constituem um grupo prioritário e justificativo de um maior empenho e disponibilidade por parte dos profissionais e uma especial atenção dos gestores dos serviços de saúde.



■ Periodicidade das consultas

PRIMEIRO ANO DE VIDA

- 1ª semana de vida
- 1 mês
- 2 meses
- 4 meses
- 6 meses
- 9 meses
- 1-3 ANOS
- 12 meses
- 15 meses
- 18 meses
- 2 anos
- 3 anos
- 4-9 ANOS
- 4 anos
- 5-6 anos (exame global de saúde)
- 8 anos
- 10-18 ANOS
- 11-13 anos (exame global de saúde)
- 15 anos
- 18 anos

Contraceção eficaz

Responsabilidade é a palavra-chave para um relacionamento sexual de qualquer casal ser vivido de forma segura e natural a fim de evitar infeções sexualmente transmissíveis ou uma gravidez não desejada.

Cada mulher deve decidir qual o método contraceutivo mais adequado em relação à fase da vida que atravessa, idade, relação do casal, estado de saúde e aconselhamento médico.

Embora a maioria dos métodos contraceuticos não previna o contágio de Infeções Sexualmente Transmissíveis (IST), como o VIH, o sucesso de eficácia só acontece se houver uma toma e um manuseamento corretos e adequados.

O único método 100 por cento eficaz para evitar uma gravidez é a abstinência sexual, designadamente o não ter relações sexuais.

Fernanda Gomes da Costa, professora-adjunta na Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Setúbal e enfermeira especialista em Saúde Materna, Obstétrica e Ginecológica, salienta que a vivência de uma sexualidade de forma saudável e segura, evitando uma gestação, é possível.

“A prática do Planeamento Familiar permite que os casais decidam se querem e quando querem ter filhos, planeando a gravidez e o parto”, recorda.

Em Portugal, todas as pessoas podem usufruir, gratuitamente, de consultas e serviços de Planeamento Familiar em qualquer hospital ou centro de saúde públicos.

“Aqui, as pessoas adquirem conhecimento dos serviços de saúde que as podem ajudar”, refere Fernanda Gomes da Costa, como obter informação dos métodos de contraceção que existem e qual a sua eficácia.

O grau de eficácia muda de método para método, tendo em conta a forma mais ou menos correta e continuada da utilização da opção escolhida.

“Alguns métodos têm contraindicações e efeitos colaterais, daí ser imprescindível ir a uma consulta de Planeamento Familiar ou consultar o médico assistente antes de optar pelo uso de um método contraceutivo”, salienta.

Existem métodos reversíveis, os que permitem à mulher engravidar quando ela ou o seu parceiro deixam de os usar, e métodos irreversíveis, os que implicam uma intervenção cirúrgica e têm um efeito permanente e definitivo.



Além da contraceção hormonal oral, a mais usual, que outras opções tem a mulher para uma vida sexual segura e saudável? Aqui ficam alguns métodos reversíveis alternativos à pílula que, embora eficazes em relação à gravidez, não previnem as IST, sendo necessário o uso de preservativo masculino ou feminino, este último ainda de difícil aquisição em Portugal.

Contraceção hormonal injetável

De eficácia elevada, consiste na toma trimestral de uma injeção intramuscular que atua com um efeito semelhante ao da pílula, ou seja, a concentração hormonal administrada vai inibir a ovulação. Associado a um aumento do Índice de Massa Corporal, se o uso for prolongado, pode influenciar na perda de massa óssea e na dificuldade em engravidar logo após a cessação da toma.

Implante

Dispositivo em forma cônica, com quatro centímetros de comprimento e dois milímetros de diâmetro, que é inserido entre os músculos bíceps e tríceps do braço esquerdo, libertando uma hormona em doses muito baixas, mas o suficiente para inibir a ovulação durante três anos.

Associada ao uso do implante está a diminuição da tensão pré-menstrual, das dores e do fluxo menstrual.

Dispositivo intrauterino (DIU)

Muito eficaz, consiste num pequeno dispositivo de plástico envolvido por fios de cobre que é introduzido e retirado por um profissional de saúde. O dispositivo, que pode ficar três a cinco anos intraútero, evita a gravidez através das alterações normais do útero, ao mesmo tempo que funciona como barreira aos espermatozoides. É indicado para pessoas que pretendam um método de longa

duração, reversível e que não interfira com o ato sexual.

Adesivo

Aplicado no braço, nas costas, no abdómen ou nas nádegas, previne a gravidez pela inibição da ovulação ao libertar hormonas continuamente através da pele para a

corrente sanguínea. De aplicação fácil, a primeira deve ocorrer no primeiro dia da menstruação. Ao longo de três semanas deve ser substituído por outro, um por semana, e, tal como a pílula, descansa-se na quarta, quando ocorre a hemorragia de privação.

Diafragma

Dispositivo de borracha com um aro maleável que se introduz na vagina, normalmente associado a um espermicida. Quando devidamente introduzido previne o contacto do esperma com o colo uterino, funcionando como meio eficaz de contraceção. Não tem efeitos secundários significativos e protege a mulher da ocorrência de doença inflamatória pélvica. Porém, não deve ser utilizado se a mulher for alérgica à borracha ou sensível aos espermicidas ou se existirem fístulas, lacerações ou anomalias vaginais.

Espermicida

Com um grau de eficácia baixo, é apresentado sob a forma de creme, gel, espuma ou comprimidos vaginais, constituídos por substâncias que impedem a mobilidade dos espermatozoides, além de ajudar a prevenir as IST. Deve ser introduzido na vagina até uma hora antes da relação sexual. Normalmente é associado a outro método contraceutivo, como o diafragma.

Anel vaginal

Método composto por doses baixas de Etonogestrel e Etinilestradiol, que deve ser colocado na vagina, ao redor do colo uterino, no quinto dia da menstruação, permanecendo nesta posição durante três semanas. Após esse período, o anel é retirado fazendo-se uma pausa de uma semana de utilização voltando a colocar um novo anel. De plástico transparente, maleável e com cerca de cinco centímetros de diâmetro, quando colocado na vagina, com a ajuda da temperatura corporal, vai libertando doses contínuas de hormonas.

Desenvolvimento integrado

Quadros de ardósia, almofadas e lápis coloridos não são objetos decorativos nos quatro gabinetes do Centro de Apoio e Desenvolvimento Infantil (CADIn), a funcionar desde setembro em Setúbal.

Este material lúdico-pedagógico é uma das principais ferramentas de trabalho de uma equipa de profissionais nas áreas da Psicologia, da Terapia da Fala e da Educação Especial e Reabilitação Psicomotora que acompanha meninos e meninas, de várias faixas etárias, com perturbações de desenvolvimento.

Dislexia, Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção, Autismo e Síndrome de Asperger são algumas das perturbações do desenvolvimento que, em Portugal, afetam 100



mil crianças e jovens. A falta de informação ou dificuldades económicas levam a uma ausência de intervenção profissional adequada e a uma deficiente integração na sociedade.

No polo de Setúbal do CADIn trabalha-se, sobretudo, no âmbito das Perturbações de Espetro do Autismo, dos Défices Cognitivos, da Perturbação de Hiperatividade e do Défice de Atenção, além de outros problemas de comportamento e dificuldades de aprendizagem.

Ao contrário do que se possa pensar, não se

trata de consultas médicas, mas sim sessões de intervenção especializada, cujo acompanhamento se desenvolve de acordo com a especificidade de cada perturbação.

“Após o diagnóstico e avaliação formal, é delineado um plano de intervenção com os objetivos e as metodologias adequadas ao caso”, explica Bárbara Dias, técnica de Educação Especial e Reabilitação e coordenadora do polo, a funcionar no Edifício Bodge, na Avenida 5 de Outubro.

A frequência de cada acompanhamento é estabelecida de acordo com as necessidades e possibilidades da família. A grande maioria ocorre em regime semanal.

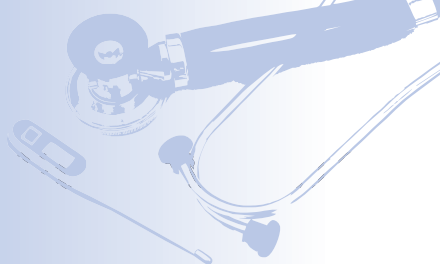
Cada perturbação manifesta-se de maneira diferente, sendo os primeiros sinais detetados pelos pais, educadores, professores e pediatras. No entanto, é necessária uma intervenção rápida. *“A grande maioria das perturbações influencia o desenvolvimento típico e dificulta uma integração adequada no seio familiar e social/escolar, muitas vezes espelhados pelo insucesso académico”,* salienta a técnica.

Proximidade com os utentes

O CADIn, uma instituição de solidariedade social, a funcionar desde 2003, abriu portas em Cascais, onde, desde então, foram assistidas mais de 1500 famílias provenientes do distrito de Setúbal.

Só no ano letivo 2010/2011 foram assistidos 427 utentes deste distrito, contabilizando mais de três mil sessões de intervenção e consultas. Números que justificam a necessidade de abertura de um polo em Setúbal, o primeiro de todo o projeto.

“Desde a abertura temos alguns novos utentes, embora a grande maioria já fosse



utente do CADIn", salienta Bárbara Dias.

O número de utentes da Margem Sul e os constrangimentos logísticos da deslocação dessas famílias, aliados ao quadro de carências generalizadas no distrito, foram fatores determinantes para a abertura do polo de Setúbal, iniciativa a que a Câmara Municipal não pôde deixar de se aliar cedendo o espaço para as instalações.

"A distância do percurso condicionava em parte uma frequência assídua de alguns utentes", refere a coordenadora do polo, que considera importante a proximidade de intervenção do contexto familiar.

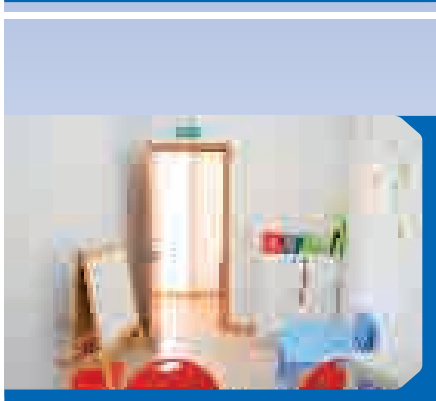
A pensar nas famílias com baixos recursos económicos, incapazes de suportar os custos dos serviços prestados pelo CADIn, foi criada uma bolsa social.

Embora dependa exclusivamente de donativos recebidos de particulares, instituições e empresas e, por conseguinte, limitado e variável anualmente, a bolsa social apoia, neste momento, 350 famílias, ou seja, uma em cada três crianças ou jovens que frequentam o CADIn.

As famílias podem beneficiar desta medida apresentando uma candidatura e, mediante uma avaliação, usufruir de diferentes ajudas financeiras no pagamento dos serviços.

Esta é uma missão do CADIn, dar a estas crianças e jovens que necessitam dos serviços especializados da instituição a mesma oportunidade de desenvolverem as suas capacidades e autonomia, com vista à sua futura integração na sociedade.

O polo de Setúbal do CADIn funciona na Avenida 5 de Outubro, 148 – 5.º E. Os contactos telefónicos são 265 553 286 e 910 196 951.



Saúde de A a Z

DIARREIA

É o aumento da frequência de dejeções, três ou mais vezes ao dia, com fezes líquidas ou pastosas. Pode ser associada a dor abdominal tipo cólica que alivia com as dejeções, sensação de distensão abdominal, náuseas e/ou sensação de urgência em evacuar.

■ Causas

A diarreia pode ser causada pela diminuição da absorção de líquidos - passagem de líquidos do intestino para o sangue - em consequência de funcionamento intestinal mais rápido, por exemplo, em resposta à ansiedade ou devido a inflamação da parede do intestino.



Pode acontecer também pela excessiva quantidade de líquido que passa do sangue para o intestino, o que acontece quando se ingerem determinados tipos de laxantes ou em situações de gastroenterite aguda.

Doenças funcionais do intestino, como a

“síndrome do intestino irritável”, intoxicação e intolerância alimentares, gastroenterite, parasitas e ingestão de álcool em excesso são algumas das causas da diarreia aguda.

■ Tratamento

Na maioria dos casos agudos não se justifica nenhum tipo de terapêutica exceto um aumento na ingestão de líquidos de forma a evitar a desidratação, sobretudo nos idosos e nas crianças. Quando acompanhada de febre elevada ou de fezes com sangue, sendo a causa mais provável uma infeção bacteriana, não devem ser tomados medicamentos para interromper a diarreia, podendo ser necessário um antibiótico prescrito pelo médico.

Evite alimentos como o leite e derivados, alimentos com muita fibra, doces ou bolos, e inclua bananas, batatas cozidas, tostas, cenoura cozida e caldos de galinha sem gordura.

Redobre os cuidados de higiene, como o lavar as mãos, sobretudo em casos de diarreia infecciosa, de forma a evitar transmitir a outras pessoas.

(Fonte: Sociedade Portuguesa de Gastroenterologia)

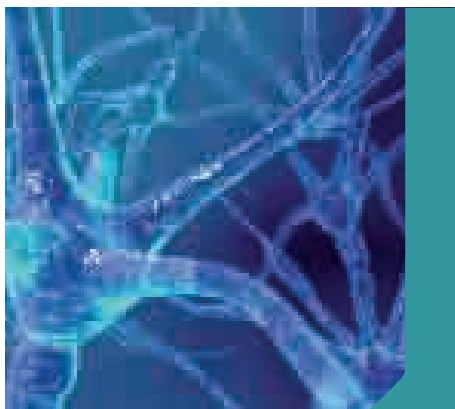
ESCLEROSE MÚLTIPLA

Doença inflamatória crónica e degenerativa que afeta o sistema nervoso central, interferindo na capacidade de controlar funções como a visão, a locomoção e o equilíbrio.

A doença surge, frequentemente, entre os 20 e os 40 anos e afeta com maior incidência as mulheres do que os homens.

A Organização Mundial de Saúde estima que existam em todo o mundo dois milhões e meio de pessoas com esclerose múltipla e, em Portugal, mais de cinco mil indivíduos.

A Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla explica que a patologia é diagnosticada a partir de uma combinação de sintomas e da evolução que a doença apresenta na pessoa afetada, com recurso a exames clínicos e exames complementares de diagnóstico, como Ressonância Magnética Nuclear, Estudo de Potenciais Evocados e Punção Lombar.



■ Causas

Não há uma causa conhecida, mas existem fatores, como genéticos, virais e ambientais, que podem contribuir para o seu aparecimento. Estudos demonstraram que a doença afeta, em especial caucasianos da Europa, América do Norte e Austrália, ou seja, de países mais afastados da linha do Equador. Apesar das pesquisas realizadas, ainda não

foram encontradas provas seguras da existência de um vírus específico responsável pela doença. Existe, no entanto, um risco maior de contrair a doença se houver casos de esclerose na família.

■ Sintomas

Alterações sensitivas, perturbações da visão, vertigens e descoordenação, dificuldades de movimentos, alterações de humor e fadiga são alguns dos sintomas, que variam de doente para doente. Normalmente, manifestam-se por surtos (agudizações) intermitentes e imprevisíveis.

■ Tratamento

Apesar de ser uma doença crónica e de não ter cura, a esclerose múltipla pode ser tratada. Uma das terapêuticas é através dos corticosteroides, substâncias relacionadas com as hormonas produzidas pelas glândulas suprarrenais, usadas para encurtar a duração dos surtos. Os corticosteroides são conhecidos pela capacidade de combater a inflamação. Não têm, contudo, qualquer efeito na progressão da doença, mas reduzem a duração de um surto, ou seja, diminuem o tempo necessário até à recuperação.

(Fonte: Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla)

FRIEIRAS

Se tem problemas de circulação nas mãos e nos pés é provável que venha a ter frieiras, ou eritema pérmio como também são denominadas.

Estes inchaços lustrados, de cor encarnada ou

púrpura, são causados pelo frio ou pela descida abrupta da temperatura, desaparecendo espontaneamente quando a temperatura ambiente sobe.

■ Causas

Embora se pense que as frieiras sejam hereditárias, estas surgem em indivíduos jovens e idosos, principalmente do sexo feminino, devido, nomeadamente, a questões hormonais e também ao facto de as mulheres estarem mais expostas a problemas circulatórios periféricos.

Os maus hábitos alimentares, o sedentarismo e o tabagismo prejudicam também a circulação sanguínea.

As frieiras são provocadas por uma opressão excessiva dos pequenos vasos sanguíneos sob a superfície da pele, durante o tempo frio e húmido.

Estas lesões inflamatórias, diretamente relacionadas com a má circulação sanguínea das extremidades, manifestam-se por inchaços, vermelhidão, comichão e dor, podendo, em casos mais graves, ocorrer ulcerações.

As frieiras surgem frequentemente nos dedos das mãos e dos pés, mas podem afetar locais menos comuns, como os joelhos, os cotovelos, o nariz e as orelhas.

Atualmente, com a climatização dos locais de trabalho e das habitações, as frieiras vão sendo cada vez menos comuns.

■ Prevenção

A melhor forma de tratamento é prevenir o aparecimento de frieiras:

- Mantenha a temperatura ambiente amena. O calor pouco intenso ajuda a melhorar as frieiras;
- Vista roupa de fibras naturais, como a lã, e que mantenham o corpo quente, como calças, meias, luvas e gorro;

- Faça exercício físico e massage suavemente a zona afetada, de forma a ativar a circulação sanguínea e a aumentar a temperatura corporal;
- Evite a exposição das extremidades afetadas, como as pontas dos dedos, junto de fontes de calor muito intensas;
- Não aplique fármacos com cortisona, uma vez que produzem vasoconstrição secundária, agravando ainda mais o problema circulatório que está na base desta patologia;
- Em casos mais graves o tratamento aconselhado passa pelo uso de fármacos vasodilatadores periféricos. Aconselhe-se na sua farmácia.



GAGUEZ

É uma perturbação da fluência do discurso, em que se verificam bloqueios, repetições e prolongamentos de sons, que afeta 10 mil portugueses.

Na gaguez existem muitas características observáveis, como as interrupções da fala (disfluências), e não observáveis, como os sentimentos e pensamentos do gago relativamente à sua fala e a si próprio.

A gaguez pode ser acompanhada de movimentos faciais e/ou corporais. Parece ser um tique, um conjunto de movimentos involuntários que impedem um comportamento desejável. Tradicionalmente classifica-se a gaguez como tónica (bloqueio), clónica (repetição) e mista (tónica e clónica).

■ Causas

Pensa-se que a gaguez seja causada pela interação de fatores como neurológicos, psicológicos, hereditários, linguísticos e fisiológicos, além de exigências excessivas feitas às crianças.

Entre os dois e os quatro anos, num período de grande desenvolvimento ao nível da linguagem, muitas crianças têm momentos de disfluência semelhantes à gaguez. Porém, esta disfluência faz parte do desenvolvimento normal da criança.

■ Sinais de alerta

- Tensão e esforço ao falar;
- Aumento progressivo dos sintomas;
- Sintomas há mais de seis meses;
- Consciência da sua dificuldade;
- Outras dificuldades de fala ou linguagem.

■ Tratamento

Incide, sobretudo, na melhoria da fluência e na atenuação do impacto que a gaguez tem na vida do indivíduo. O terapeuta da fala é um dos profissionais que pode ajudar no diagnóstico e no tratamento da gaguez, independentemente da idade da pessoa.

Já viu o filme oscarizado “O Discurso do Rei”, de Tom Hooper, com Colin Firth? Veja e inspire-se. Exercícios de ritmo, leitura em voz alta e relaxamento, uma vez que a ansiedade em não voltar a gaguejar só atrapalha, fazem parte da terapêutica.

(Fonte: Associação Portuguesa de Gagos)



Sexo seguro

Em Portugal, independentemente de sexo, idade ou estado civil, todas as pessoas podem usufruir gratuitamente de consultas e serviços de Planeamento Familiar em qualquer hospital ou centro de saúde públicos.

Tal como o nome indica, este é um serviço que pode ajudar sobretudo o casal na vivência da sexualidade de forma segura e agradável.

Acontece que a consulta de Planeamento Familiar é maioritariamente frequentada por mulheres e, em menor número, por homens ou por casais.

Embora existam métodos contraceptivos dirigidos a ambos os sexos, os exclusivamente para as mulheres são os mais adotados.

Importa, contudo, que os dois parceiros estejam bem informados quanto à eficácia para que possam fazer uma escolha consciente e viverem um relacionamento sexual de forma natural e segura com o mínimo de risco de contrair infeções sexualmente transmissíveis ou uma gravidez não desejada.

O preservativo e a vasectomia são os únicos métodos contraceptivos para o homem. As grandes diferenças entre eles estão na eficácia da proteção contra as infeções sexualmente transmissíveis.

Vasectomia

É um método de contraceção definitivo de interrupção dos canais deferentes, ou seja, dos canais por onde progridem os espermatozoides, desde os testículos até ao pénis. A vasectomia realiza-se, normalmente, em homens entre os 30 e os 40 anos que decidem não ter (mais) filhos. Trata-se de uma esterilização voluntária, segura, eficiente, simples, rápida e económica, através de uma pequena cirurgia com anestesia local e que não requer internamento.

Apesar da simplicidade na realização deste método contraceptivo definitivo masculino, a maioria dos casais opta pela contraceção definitiva feminina, ou seja, a laqueação das trompas. Pensa-se que esta escolha esteja relacionada com alguns mitos atribuídos principalmente no que diz respeito ao desempenho sexual do homem.

Para que se torne claro, importa esclarecer que a vasectomia não provoca dificuldades de ereção, nem inibe a ejaculação. Aliás, como não é um método de eficácia imediata, são necessárias oito a 15 ejaculações para ser totalmente seguro.

Portanto, os homens submetidos a uma vasectomia mantêm toda a sensibilidade, capacidade de ereção e de ejaculação e sensação de prazer.

Mas atenção, se a eficácia da vasectomia é elevada para evitar a gravidez, já não o é em relação às infeções sexualmente transmissíveis, como a VIH, sendo necessário o uso do preservativo.

Preservativo

É o método contraceptivo mais utilizado em todo o mundo, que funciona como uma barreira física, impedindo a passagem dos espermatozoides para o canal vaginal.

Se usado corretamente, o preservativo masculino tem uma taxa de eficácia de 98 por cento, tornando-se num método seguro e eficaz. Mas a grande vantagem é o facto de ser o único método contraceptivo que também protege contra as infeções sexualmente transmissíveis.

A facilidade no acesso à aquisição de preservativos – à venda em vários estabelecimentos ou obtidos gratuitamente nos



centros de saúde e nas delegações do Instituto Português da Juventude – torna este método ideal para as relações ocasionais ou imprevistas, além de poder ser utilizado por pessoas de todas as idades.

Tem a contraindicação de os envolvidos não poderem ser alérgicos ao látex.

O preservativo requer, no entanto, precauções na sua utilização e armazenamento, pelo que se deve estar atento, por exemplo, ao prazo de validade.

A leitura das instruções de utilização deve ser feita, uma vez que há o alerta para o incorreto manuseamento, que coloca em causa a sua eficácia. Utilizar o tamanho adequado, ter cuidado com as unhas e os anéis aquando da abertura do invólucro e nunca utilizar os dentes são alguns conselhos.

As causas de falha mais comuns são a rutura do preservativo, a acumulação de ar no interior e o deslizamento após a ejaculação.

A colocação deve ser feita com todo o cuidado. O preservativo deve ser aplicado sobre a glande, de maneira a que o reservatório não fique com ar. Depois, empurra-se o anel do preservativo desenrolando-o até à base do pénis. É muito importante que o preservativo seja colocado antes do início do ato sexual, com o pénis em ereção e antes de qualquer contacto com as regiões genitais.

Utilizar lubrificantes sim, mas apenas os que são à base de água. Cada preservativo deve ser

utilizado apenas uma única vez. Após a ejaculação deve ser retirado e, antes de deitar fora num local apropriado, deve dar-se um nó na extremidade aberta.

Coito interrompido

Este é, provavelmente, o método contraceptivo mais antigo do mundo e o mais perigoso também, privado de qualquer precaução.

Consiste em retirar o pénis da vagina antes de ocorrer a ejaculação. É um método pouco eficaz porque os fluidos pré-ejaculatórios que são libertados após o pénis ficar ereto podem conter espermatozoides e a mulher pode engravidar se estiver no período fértil, além de não proteger das infeções que se transmitem por via sexual.



65+ sós

Que a população portuguesa está a envelhecer já o sabemos. É comum ouvirmos ou lermos que o índice de envelhecimento tem aumentado e a tendência é para continuar.

Mais do que números, importa saber e discutir em que circunstâncias vivem os cerca de um milhão e 900 mil cidadãos com mais de 65 anos. A questão da solidão tem sido uma das mais levantadas, quer por especialistas nas áreas da saúde e da sociologia, quer pela sociedade civil.

Num estudo que define o perfil de envelhecimento da população portuguesa, da autoria de médicos da Faculdade de Medicina de Coimbra, em parceria com a Faculdade de Ciências Médicas de Lisboa da Universidade Nova de Lisboa, concluiu-se que quase 40 por cento dos portugueses a partir dos 65 anos passam oito ou mais horas por dia sozinhos.

Neste estudo estiveram envolvidos 2672 indivíduos, com mais de 55 anos, autónomos e a viver em casa própria. Esta investigação revelou que cerca de 25 por cento dos inquiridos, com mais de 65 anos, vivem sozinhos, mas são bastantes mais as pessoas desta idade - 36,5 por cento - que passam os seus dias sós durante oito ou mais horas por dia.

Tristes, sós e deprimidos foram sentimentos expressados por quase 20 por cento, sendo as mulheres - 40,5 por cento - as mais solitárias. O estudo aponta para uma percentagem mais baixa - 26,2 por cento - no sexo masculino, uma vez que a esperança de vida é maior no feminino. Vivem mais, mas pior. Os dados demonstraram que as mulheres vivem pior, estão mais sozinhas, têm menos escolaridade, mais problemas de locomoção, mais propensão para quedas, pior saúde física e emocional e pior nível cognitivo. Porém, nem tudo é

mau. As mulheres mantêm-se mais autónomas em relação aos homens.

Embora o estudo revele que o universo dos inquiridos tenha elevados índices de autonomia para as tarefas diárias e de cognição, não há qualquer tipo de intervenção na sociedade aproveitando essas



e outras capacidades, passando longos períodos do dia sozinhos.

Dados da Segurança Social indicam a existência de 630 mil pessoas que vivem sozinhas, das quais 390 mil têm mais de 65 anos. Destas, entre seis a oito por cento - 25 a 27 mil pessoas idosas - não contam com qualquer tipo de apoio.



Aposta na revitalidade

Números à parte, embora estes sejam fundamentais para o planeamento de estratégias de intervenção para um envelhecimento saudável e para a promoção de bem-estar, colmatar a solidão destes cidadãos tem sido preocupação do Município de Setúbal.



É neste combate ao isolamento e à solidão que a Câmara Municipal, em parceria com as juntas de freguesia e as instituições públicas e privadas do Concelho, tem investido esforços focados na população idosa, que corresponde a 15 por cento da população residente e a mais de 17 mil munícipes.

A promoção de atividades nas mais diversas áreas pretende potenciar a

participação e a valorização da população sénior, estimulando a vida ativa e quebrando o ciclo de solidão e isolamento que tantas vezes acompanha o idoso no seu quotidiano. Procura igualmente promover oportunidades do idoso desempenhar um papel ativo, assim como cultivar as relações interpessoais.

Por outro lado, o conjunto de ações proposto

pela Autarquia pretende desenvolver o espírito de iniciativa, de organização e de solidariedade, de forma a contribuir para o enriquecimento pessoal e social, despertando o potencial criativo.

Em desenvolvimento está o Observatório Sénior de Setúbal, um projeto - promovido pela Universidade Sénior de Setúbal (Uniseti) em associação com a Autarquia e o Instituto Politécnico de Setúbal - que procura, numa primeira fase, proceder ao levantamento e à caracterização da população residente no concelho com mais de 60 anos, bem como inventariar as respostas já existentes ao nível da saúde, educação, cultura e socialização, direcionadas para a pessoa idosa. Posteriormente, será feita uma reflexão e criação de linhas estratégicas para a promoção da qualidade de vida dos seniores e para o desenvolvimento da valorização do papel social do idoso.

Fugir à solidão

Câmara Municipal

- Projeto Mais Saber – Informática, Fotografia e Inglês

- “Renascer da Solidão” – Croché e Pintura

- Divisão de Inclusão Social

Rua Amílcar Cabral, n.º 4 e 6

265 545 170

- “Desportivamente em (Re) Forma”

- “Ativo dos 0 aos 100”

Divisão de Desporto

Complexo Municipal da Pista de Atletismo

265 548 234

Centro de Cidadania Ativa

Oficinas Troca de Saberes

Rua João Eloy do Amaral, n.º 140

265 793 980

Universidade Sénior de Setúbal

Avenida Dr. Manuel de Arriaga, nº 6 – r/c Dto

265 233 678

Novas regras na saúde

Cortes nas comparticipações, fim de isenções das taxas moderadoras e redução nas deduções de despesas no IRS são algumas medidas governamentais que entram em vigor em janeiro.

O Serviço Nacional de Saúde (SNS) vai perder cerca de 600 milhões de euros em 2012.

Metade da redução será imposta aos hospitais, que recebem menos 300 milhões de euros de financiamento no próximo ano. O restante valor será conseguido com medidas na área dos medicamentos e meios de diagnóstico.

As taxas moderadoras vão ficar mais caras, sendo o aumento mais significativo nos serviços hospitalares. O Governo pretende triplicar as receitas que daí advêm, dos atuais cerca de 100 milhões de euros anuais para um valor de 300 milhões.

Já as isenções das taxas moderadoras passam a ser fixadas pelos rendimentos. Só ficam isentos os utentes que recebem menos de 628 euros.

No caso dos doentes crónicos, os cuidados inerentes à doença é que passam a estar isentos.

Uma outra medida a entrar em vigor é o pagamento de coimas mínimas de 50 euros, cobradas pela Direção-Geral de Impostos, para os utentes que não paguem as devidas taxas moderadoras nos serviços de saúde.

Até este ano, os contribuintes podiam deduzir 30 por cento das despesas de saúde na declaração de IRS, sem qualquer valor máximo. Por cada 100 euros de despesa com saúde - medicamentos, óculos, aparelhos para os dentes ou consultas - era permitido abater 30 euros ao imposto a pagar.

A partir de 2012 já não vai ser assim. Na próxima declaração de rendimentos só é possível abater 10 por cento do valor da

despesa de saúde, até um limite de cerca de 840 euros. No entanto, há uma atenuante: um bónus para quem tem filhos.

As comparticipações dos medicamentos também têm sido motivo de preocupação para os portugueses. E não é para menos.

A começar pelo regime especial de comparticipação para os pensionistas mais pobres que, até agora, tinham direito a medicamentos comparticipados na ordem dos 90 ou 95 por cento.

Por outro lado, as regras também mudaram em relação à prescrição e dispensa de medicamentos, que passa a ser com base no princípio ativo e não pelo nome de marca. Esta medida permite que o cidadão adquira na farmácia o medicamento mais barato com a substância ativa receitada pelo médico.



Natal poupado

Gerir o orçamento familiar é cada vez mais difícil e a aproximação do Natal não ajuda ao equilíbrio das contas.

Poupar na compra dos presentes e proporcionar uma ceia de Natal mais modesta, sem sentir frustração, sentimento comum em (quase) todos os lares, requer alguma imaginação.

Algumas sugestões aqui deixadas não se aplicam apenas à quadra natalícia. São, sim, ideias que pode continuar a pôr em prática ao longo do ano nas mais variadas ocasiões.

Antes mesmo de estabelecer um orçamento ajustado à sua realidade financeira, faça uma lista das pessoas a quem dá prendas ou envia cartões de Natal. Longa? Então reduza a lista. Como, se todas as pessoas que nela constam são importantes?

Comece por pensar em quem, dessa lista, também está a passar por dificuldades financeiras. Tome a iniciativa e sugira que este ano não haverá troca de prendas.

Outra ideia para poupar neste e em qualquer outro Natal é a de deixar de dar presentes aos sobrinhos com mais de 18 anos. Estabeleça uma idade.

Se costuma enviar cartões de Boas Festas, faça-o apenas para as pessoas que não vê no Natal. Mas pode poupar dinheiro em papel e nos selos, sem esquecer o ambiente, se desejar um Feliz Natal personalizado por correio eletrónico.

A redução de um orçamento passa também pela criatividade propriamente dita. Pegue nalgum talento natural, seja para a culinária, trabalhos manuais ou jardinagem, e surpreenda os seus familiares e amigos com presentes feitos por si.

Porque não fazer uma fornada de biscoitos caseiros e oferecê-los em cestinhos decorados

com todo o requinte? Outra ideia, não menos genial, é ofertar quem mais gosta com pequenos vasos de plantas medicinais ou de ervas aromáticas, como o manjeriço ou a hortelã. Na área dos trabalhos manuais, existem lojas que vendem caixas, molduras e outros artefactos em madeira a preços relativamente baixos. Pode dar largas à imaginação e decorar estas peças a seu gosto, com tintas, papéis, fitas ou aplicações. Se precisar de orientações, as revistas especializadas são ótimas fontes de inspiração e dão uma ajuda técnica.

Seja qual for a opção, não minimize na hora de escolher o papel de embrulho. Isto não quer dizer que opte pelo mais caro, mas sim que se esmere na apresentação do presente. Dê o seu cunho pessoal, aproveitando restos de tecidos ou jornais, novelos de lã ou ráfia.

Pega ajuda aos seus filhos na confeção das “prendas caseiras”. De certeza que passarão bons momentos familiares, seja a fazer bolinhos ou cartões de Natal ou a pintar caixinhas. Uns presentes melhores, outros nem tanto, não importa. Acima de tudo, o espírito natalício sai reforçado numa altura que não está para gastos excessivos.

Do mercado à sua mesa



abóbora

Sabia que a abóbora:

- É um produto hortícola característico do outono e que, além de utilizada na nossa alimentação, é usada como peça decorativa na festa do Halloween ou Dia das Bruxas, uma celebração originária dos países anglo-saxónicos;
- Algumas abóboras podem chegar aos 30Kg e as sementes do seu interior também se comem, quando secas;
- Tem um valor energético muito baixo, é rica em água e em beta-caroteno (pró-vitamina A) que lhe confere a cor laranja. Também tem bastante vitamina C, sódio, cálcio e potássio.

Para experimentar:

- ✓ Mergulhe passas de uvas (200gr) em água a ferver (150ml) com um pouco de rum (10ml) e deixe a hidratar durante 10 minutos
- ✓ Bata 400gr de polpa de abóbora, cozida e bem escorrida, com 250gr de açúcar e três ovos. Tempere com uma pitada de sal, canela (2 colheres de chá) e 50ml de óleo
- ✓ Misture e adicione as passas com a água e o rum, junte ainda 400gr de farinha (com meia colher de chá de fermento) e envolva muito bem
- ✓ Deite a mistura numa forma de bolo e leve a cozer em forno bem quente (200°C) durante 35-40 minutos.



ovo

Sabia que o ovo:

- Pode ser branco ou castanho, consoante o tipo de galinha que o pôs, mas não tem diferenças de sabor ou qualidade;
- É um alimento formado pela gema, muito rica em colesterol e outras gorduras, e pela clara, rica em proteínas como a albumina;
- Ultrapassa em muito a dose diária recomendada de colesterol, por isso há que ter atenção ao seu consumo.

Para experimentar:

- ✓ Comece sempre por ver se o ovo está estragado. Basta colocá-lo numa tigela com água fria, se o ovo flutuar está estragado, se for ao fundo está bom
- ✓ Pode usar claras de ovo congeladas para bater em castelo, pois até rendem mais. Duas colheres de sopa de claras congeladas têm o mesmo efeito de uma clara inteira fresca.

Sugestões da Escola Superior de Saúde de Setúbal

Naturalmente

aveia



Rica em nutrientes - proteínas, cálcio, magnésio, sílica e ferro, e numa série de vitaminas, - a aveia ajuda a manter os dentes e ossos fortes.

- Sendo um fortificante e relaxante, pode ajudar a aliviar a depressão, a ansiedade, a tensão, as insónias e esgotamentos nervosos, além de baixar o nível de colesterol e açúcar.

- A aveia possui muita fibra, o que é ótimo para combater a prisão de ventre e, ao expulsar as toxinas dos intestinos, ajuda a prevenir o cancro do cólon.

Tratamento:

- depressão, esgotamento nervoso, convalescença, doenças cardiovasculares, prisão de ventre, inflamação intestinal, diverticulite, pele inflamada, colesterol elevado, nevralgias, herpes-zóster, câibras, osteoporose, fraco desejo sexual, baixa produção de esperma.

camomila



Com um aroma delicado, esta planta é um sedativo que combate o stress e melhora a nossa disposição, acalmando a ansiedade e diminuindo a irritabilidade.

- A camomila alivia a tensão e inflamação no aparelho digestivo, sendo um bom remédio para as dores e cólicas, prisão de ventre e diarreia.

- Alivia constipações e gripe, todo o tipo de dores e toda uma série de sintomas associados a infeções ou alergias, incluindo a cistite e o eczema.

Propriedades medicinais:

- anti-inflamatório, anti-séptico, analgésico, relaxante, descongestionante, diurético, antiviral, digestivo, tónico, antipasmódico

Tratamento:

- problemas digestivos inflamatórios e do stress, inflamação intestinal, gastrite, dores abdominais, de cabeça e de dentes, catarro, asma, depressão, ansiedade, insónias, agitação, azia, falta de apetite, retenção de líquidos, conjuntivite, mastite, hemorroidas.

Seja activo! Participe!

ACTIVO E SAUDÁVEL



Projecto de Actividades Físicas para Todos



Participe e ganhe T-Shirts

setúbal **guia de saúde**

Edição:



Parceria:



Município de Setúbal



Centro Hospitalar de Setúbal, E.P.E.
Hospital de São Bernardo
Hospital Ortopédico Santiago do Ourão

Receba gratuitamente o 'Setúbal guia de saúde' em sua casa. Contacte:

- Gabinete de Saúde da Câmara Municipal de Setúbal: 265 234 600
- e-mail: promocaoacms@mun-setubal.pt