

# setúbal

# guiade saúde

CÂMARA MUNICIPAL DE SETÚBAL

GUIA SEMESTRAL ■ GRATUITO ■ ANO 4 ■ N.º 3 ■ JANEIRO-JUNHO 2011

## Óculos de Sol

### Protecção UV

Asma • Saúde de A a Z • Audição  
Condução saudável

# SOS Saúde

## LINHAS DE EMERGÊNCIA

NÚMERO EUROPEU DE EMERGÊNCIA  
112

SAÚDE 24  
808 24 24 24

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 PALMELA  
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

Primavera: Asma e desporto

Verão: Observe os sinais

## 6 Crianças e Jovens

Fim aos piolhos e às lêndeas

## 8 Serviço de Urgência

Pediatria hospitalar

## 9 Destaque

Saúde de A a Z

## 13 Hábitos Saudáveis

Condução segura

## 14 Hospital Central

Espera sem fila

## 16 No Feminino

Parentalidade assistida

## 18 No Masculino

Cérebro acidentado

## 20 Seniores

“Desculpe? Não ouvi.”

## 22 Do Mercado à sua Mesa

## 23 Naturalmente

## setúbalguidadesaúde JANEIRO – JUNHO 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 Adão (CMS) / Fernanda  
Pestana (ESS) / Maria Helena Caria  
(ESS) / Patrícia Arguello (ESS) /  
Fernando Pádua (INCP) / Manuel Sá  
Ribeiro (HS) / Carla Tavares (RCS) /  
Armando Serra (RCS)

**Design, paginação e tratamento  
de imagem:** Rita Pereira (CMS)

**Fotografia:** Mário Peneque (CMS),  
Dreamstime (pag. 5)

**Tipografia:** Litojesus, Artes Gráficas, Lda.

**Impressão:** 10.000

**Depósito Legal:** 273724/08

**ISSN:** 1646-9585

**Distribuição Gratuita**

# Editorial

Presidente da Câmara  
Municipal de Setúbal



## Novas políticas

No momento em que se ameaçam alterações significativas no sector da prestação de cuidados de saúde e nas prestações sociais a que os portugueses têm direito, porque as conquistaram e trabalham diariamente por elas, a Câmara Municipal de Setúbal manifesta a sua profunda apreensão pela via que nos querem impor neste e noutros sectores, em particular, na prestação de serviços sociais.

A prestação de serviços de saúde de qualidade aos cidadãos é um pressuposto de base dos modernos estados sociais; um pressuposto que não pode ser posto em causa apenas em nome de objectivos momentâneos de satisfação do que

agora, de forma algo simplista, apenas se designa por “mercados”.

Estamos de acordo, é certo, com a imperiosa necessidade de combater o desperdício no sector, de melhorar e racionalizar a prestação de serviços. Mas nunca apenas em nome de uma eficiência financeira cega e desprovida de sentido social e humano.

As pessoas são o núcleo central do que deve ser a origem das preocupações e das orientações a definir para o funcionamento do sistema. As pessoas são a origem e o destino de todas as regras de funcionamento do sistema de saúde. As pessoas e não os “mercados” nem a satisfação de uma qualquer agência de *rating* da dívida soberana da república.

Por isso, são exigíveis novas políticas, novas formas de olhar para o sistema de saúde e para a forma como deve funcionar para satisfazer, primordialmente, as necessidades dos seus utentes.

O nosso contributo para um sistema de saúde mais eficaz, mais próximo dos cidadãos é, entre outros, este Guia que agora tem nas mãos. Sabemos que é um contributo limitado, mas continuaremos sempre disponíveis para ampliar a nossa intervenção no que for possível, como, aliás, fizemos já este ano, com uma intervenção vigorosa junto do Ministério da Saúde para impedir o encerramento e transferência para Almada de uma parte essencial do serviço de cardiologia do Hospital de São Bernardo.

Não aceitaremos nunca a marginalização de Setúbal nesta matéria. Para nós, o Hospital de São Bernardo tem de continuar a ser um equipamento de referência, dotado das necessárias valências para servir o território dependente desta grande centralidade urbana que é Setúbal.

Maria das Dolores Meira

# Asma e desporto

Tosse, geralmente seca e irritativa, pieira durante a expiração, aperto no peito e dispneia, a chamada falta de ar, são os sintomas clássicos, isolados ou conjugados, de quem sofre de asma.

A Organização Mundial de Saúde estima que a asma brônquica, doença respiratória crónica mais frequente, afecte cerca de 150 milhões de pessoas em todo o mundo, entre as quais 600 mil portugueses. Destes, cinco por cento são adultos enquanto 11 por cento correspondem a crianças, com relevo no sexo masculino.

## Para uma vida mais saudável, com menos sintomas e menos ataques de asma:

- **TABACO** – o asmático não deve fumar, deve evitar ambientes com muito fumo e que fumem perto dele, principalmente em espaços fechados, como o quarto e o automóvel.
- **ÁCAROS** – não são visíveis a olho nu, mas estes insectos minúsculos vivem na roupa da cama, que deve ser lavada em água bem quente, nos colchões e nas almofadas, que devem ser protegidos com capas próprias.
- **FUNGOS** – estão nas zonas com humidade das nossas casas, que devem ser limpas com um pano embebido em lixívia.

O Dr. Vítor Augusto, médico do Centro Hospitalar de Setúbal e professor convidado na Escola Superior de Saúde de Setúbal, refere que a asma é “uma doença inflamatória da árvore respiratória com estreitamento das pequenas vias aéreas, dificultando a passagem do ar no seu interior”.

A asma, manifestada por crises de falta de ar, sobretudo durante a expiração sibilante e repentina, resulta da hiperactividade brônquica perante a exposição a factores ambientais como pólenes, ácaros, pêlos de animais, vírus, tabaco

e frio, além da indução pelo exercício físico.

*“Na presença destes factores surge espessamento da mucosa, contracção do músculo da parede e produção de muco nas ramificações dos brônquios, provocando cansaço, ‘chia-deira’ no peito e acessos de tosse”, explica o médico Vítor Augusto, salientando que a ocorrência é “habitualmente mais grave à noite e na Primavera”.*

O respeito pelo doente do plano de controlo da asma traçado pelo médico assistente é fun-



damental para minimizar os sintomas. Melhor ainda se aliar a prática desportiva.

*“O exercício físico não está contra-indicado nos asmáticos”, assegura o Dr. Vítor Augusto, aconselhando a natação, o remo, o ténis, o golfe, a marcha, o andebol e o basquetebol.*

As recomendações não ficam por aqui: *“O praticante deve efectuar aquecimento prévio, evitar o clima frio e seco e cumprir a terapêutica recomendada pelo seu médico.”*

# Observe os sinais

É no início da época balnear que os alertas sobre a exposição solar são reforçados, sobretudo junto das crianças e dos que têm antecedentes pessoais ou familiares de cancro da pele.

A prevenção do cancro cutâneo visa, em primeiro lugar, diminuir a sua incidência e, em segundo, detectar precocemente lesões precursoras ou o tumor numa fase inicial.

As estratégias de prevenção passam pela divulgação dos cuidados básicos, como a redução da exposição solar, o evitar solários e lâmpadas de bronzeamento e a prática regular da observação da pele.

Quer esteja na praia, piscina ou montanha, a praticar desporto ao ar livre ou a fazer uma caminhada, a protecção deve ser a maior possível, a começar por evitar a exposição ao sol durante as horas de risco, o ideal entre as 11h00 e as 17h00.

Apesar de qualquer pessoa poder sofrer de cancro da pele, os cuidados devem ser redobrados naquelas que tenham pele, cabelo e olhos claros, sardas e que, embora tenham pouca tendência para bronzear, queimam facilmente a pele.

Uma das medidas de prevenção do cancro da pele é o auto-exame que deve ser feito com uma regularidade de dois em dois meses. Observar a pele e verificar se houve aparecimento ou alterações de sinais é uma prática que permite detectar a existência de um tumor em fase inicial e, consequentemente, curável.

Basta que dedique uns minutos à examinação detalhada e proceda aos passos indicados pelo método recomendado pela norte-americana Skin Cancer Foundation.

Se tiver muitos nevus (sinais) atípicos aconselha-se, ainda, a efectuar registos fotográficos periódicos dos mesmos de forma a poder comparar se algum sinal apareceu, modificou ou não cicatrizou.

Não se esqueça de consultar o seu médico assistente e, se necessário, um dermatologista.



## AUTO-EXAMINAÇÃO (Skin Cancer Foundation)

- Rosto e orelhas;
- Couro cabeludo, com ajuda do secador de cabelo;
- Palma e costas das mãos, unhas e antebraços;
- Cotovelos, braços e axilas;
- Pescoço, peito – no caso das mulheres, observar bem a zona por baixo dos seios – e barriga;
- Frente a um espelho, e com a ajuda de outro, verificar nuca, ombros e costas;
- Nádegas e face posterior das coxas;
- Sentado, observar a face anterior das coxas e as pernas, bem como o peito, a planta e as unhas dos pés. Com a ajuda de um espelho, examinar a região genital.

# Fim aos piolhos e às lêndeas

Uma comichão irritante e persistente na cabeça denuncia a existência de piolhos, pequenos parasitas que convivem com o ser humano há milhares de anos e que provocam uma infestação chamada pediculose.

Ao contrário do que se possa pensar, os piolhos da cabeça, ou *Pediculus humanus*, afectam todas as classes sociais de todo o mundo e o seu aparecimento não está associado à falta de higiene.

Através do couro cabeludo, estes parasitas alimentam-se de sangue em intervalos de cerca de três horas.

*"Ao morder, expelem secreções que possuem substâncias que nos provocam alergia, daí o prurido ou comichão, principalmente na nuca e atrás das orelhas",* explica Helena Caria, professora coordenadora na Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Setúbal.

Coçar estas zonas da cabeça aumenta a inflamação, chegando a provocar feridas que podem infectar. Embora seja raro, os piolhos podem estar infectados com bactérias, transmitindo-nos doenças graves como a *Febre das Trincheiras*, o *Tifo Epidémico*, *Bartoneloses* e a *Febre Recorrente do Piolho*.

As crianças que frequentam o infantário e a escola são um alvo muito atractivo para os piolhos. Estes parasitas têm uma grande facilidade de se propagarem, seja pelo contacto directo com uma cabeça parasitada ou pela partilha de bonés, pentes ou escovas de alguém contaminado.

*"Mesmo as batas, penduradas em cabides muito próximos nos infantários e escolas, podem permitir a contaminação com piolhos de todas as roupas",* alerta a professora, que chama ainda a atenção para áreas como a barba e as sobrancelhas, no caso dos adultos, que também podem ser parasitados por estes pequenos insectos.

## Eliminar os parasitas



Livrar-nos dos piolhos nem sempre é fácil, pois colocam ovos, as chamadas lêndeas, que ficam bem presos nos cabelos e só se soltam penteando com um pente de dentes finos. É, no entanto, importante destruir as lêndeas uma vez que sobrevivem vários dias ao ar, fora dos cabelos.

Helena Caria deixa algumas dicas: *"uma possibilidade é lavar a roupa e os bonés que podem estar parasitados com água muito quente, pelo menos 60°C, e depois engomá-los com o ferro bem quente, se o tecido o permitir"*.

Também os brinquedos devem ser lavados e posteriormente guardados num saco bem fechado durante um mês.

*"Se tiverem lêndeas e nascerem piolhos, neste espaço de tempo morrem de fome",* explica a professora. Antes de voltarem a ser utilizados, os brinquedos devem ser, novamente, bem lavados.

A eliminação de piolhos e lêndeas na cabeça faz-se com a aplicação de champôs de tratamento ou cremes de lavagem próprios, à venda nas farmácias.

Além de eficazes, estes produtos são também muito agressivos para o couro cabeludo que já está inflamado por acção dos piolhos. É importante seguir as instruções destes produtos anti-parasitários, pois os piolhos levam vários dias a eclodir das lêndeas, daí alguns produtos necessitarem de repetir a aplicação.

A eficácia deste tratamento é maior se os cabelos forem penteados com pentes de dentes apertados para remover as lêndeas.

O cabelo curto dificulta a fixação das lêndeas mas não a impede totalmente, pelo que não é uma forma de tratamento segura. Mesmo depois da aplicação dos produtos, há que vigiar a cabeça para controlar nova praga. Por prevenção, aconselha-se que o tratamento seja seguido por todos os elementos de uma mesma casa.



# Protecção UV



Com aros coloridos, quadrados ou redondos, lentes espelhadas ou opacas, os óculos de sol estão definitivamente na moda, sendo hoje um acessório muito comum na sociedade actual.

Apesar de terem sido inventados para proteger da luz solar intensa, os óculos de sol são também usados por motivos estéticos.

Adquiri-los é bastante fácil, com a sua comercialização não só nos espaços especializados como também em lojas de pronto-a-vestir e de acessórios de moda, com preços acessíveis a qualquer um.

Mas quais os benefícios ou riscos para a saúde?

*"No dia-a-dia, os nossos olhos estão expostos à radiação emitida pelo sol. Apenas uma pequena parte dessa radiação corresponde à luz visível, enquanto outra aos raios ultravioletas, os UV",* explica Ricardo Salvador, professor da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Setúbal.

Embora invisíveis aos olhos humanos, os raios ultravioletas têm efeitos nocivos nos vários constituintes dos nossos olhos, podendo dar origem, a longo prazo, a patologias, como as cataratas.

*"Isto é particularmente preocupante para pessoas cuja atividade profissional exija uma exposição contínua à luz solar directa",* reflecte o professor. Por isso é essencial que os óculos de sol forneçam uma protecção adequada à radiação UV.

Outra componente da luz solar que se pensa ser prejudicial para os olhos, quando absorvida em grandes doses, é a da luz visível azul. Algumas lentes solares bloqueiam este elemento da luz, embora não totalmente de forma a permitir a visualização destas cores.

Os óculos de sol também fornecem protecção contra o brilho luminoso excessivo, pois diminuem a intensidade da luz que atinge o olho. Além disso, no caso de lentes polarizadas, os reflexos da luz em superfícies horizontais, como a luz solar a incidir na superfície da água ou numa estrada, também são diminuídos.



O critério estético pode ser importante na escolha dos óculos, mas devem ser igualmente ponderados os benefícios e malefícios para a saúde dos olhos. Por exemplo, os óculos muito pequenos impedem o fornecimento de uma protecção adequada contra os raios UV, o que é especialmente grave se os mesmos forem usados por pessoas que permaneçam por muito tempo em locais com muita exposição à luz solar directa.

Merecem especial atenção as lentes com cores desadequadas, que podem interferir com a condução, ao impedirem a identificação das cores dos semáforos, bem como as lentes muito escuras, que não significam oferecerem uma boa protecção contra esta radiação.

Aliás, estas últimas podem até ser piores. *"Estas lentes levam a uma abertura maior da pupila, uma componente dos nossos olhos que regula a quantidade de luz que passa, o que pode aumentar a exposição de camadas mais internas do olho à radiação UV nociva",* explica Ricardo Salvador.

# Pediatria hospitalar



Ao primeiro sintoma de doença dos filhos, quase que instintivamente, os pais correm ou acorrem às urgências pediátricas dos hospitais, muitas vezes sem consultarem primeiro o atendimento médico no centro de saúde ou a linha de emergência 24.

Na Urgência de Pediatria do Hospital de São Bernardo verifica-se, constantemente, a entrada de crianças cuja doença aguda não é, de facto, uma urgência, podendo e devendo ser assistida primeiro no centro de saúde ou aconselhada através da linha de emergência.

O recurso à urgência pediátrica por motivos não urgentes está, por um lado, a colocar a criança em risco acrescido de doença e, por outro, a provocar um atraso na observação de casos realmente urgentes.

As situações em que o recurso à urgência pediátrica deve ser directo são **acidentes, perdas de conhecimento, hemorragia grave, afogamento e intoxicação. Engasgamento, convulsão e dificuldade em respirar**, manifestada por lábios e pontas dos dedos de cor azulada, bem como respiração superficial e rápida, são igualmente razões que requerem uma resposta no serviço de urgência.

Se a criança não se enquadrar em nenhuma destas circunstâncias o melhor é dirigir-se preferencialmente ao **médico assistente** da criança

ou ao Serviço de Atendimento de Doentes Urgentes (SADU) dos **centros de saúde**, que se realiza todos os dias úteis até às 20h00. Aos fins-de-semana e feriados, o

SADU está concentrado no Centro de Saúde de Vale do Cobro, entre as 10h00 e as 20h00.

Pode sempre contactar a linha de emergência do Serviço Nacional de Saúde – **808 24 24 24** – disponível 24 horas por dia e destinada não só a crianças como a adultos, para que os técnicos de saúde efectuem uma triagem e encaminhem o doente para o serviço de urgência do hospital ou do centro de saúde.

Em todos os casos, à chegada à Urgência de Pediatria do Hospital, as situações de doença são submetidas a triagem por pessoal credenciado de forma a ser estabelecida a prioridade no atendimento.

Tal como acontece no Serviço de Urgências, também aqui na triagem da Pediatria se estabelecem as prioridades através de cores, neste caso apenas três. O vermelho corresponde a um caso emergente ou muito urgente, com uma capacidade de resposta de dez minutos, enquanto o amarelo, para situações urgentes, estima o atendimento em cerca de uma hora. Por último, o azul, para casos pouco ou não urgentes, o tempo oscila entre as duas e as quatro horas de espera. Assim, as crianças são atendidas de acordo com o grau de prioridade e não por ordem de chegada.

*“Infelizmente as pessoas não vêm à urgência por terem uma situação urgente.”*, lamenta a responsável pela Urgência de Pediatria do Hospital de São Bernardo, Dr.<sup>a</sup> Jesus Balseiro.

Num apelo ao bom senso, a médica lembra que os casos que entram pela porta que liga Urgência ao exterior não são os únicos que requerem a atenção da equipa que está ao serviço. Lá dentro, médicos pediatras e enfermeiros acompanham outras situações que se desenrolam no Internamento na própria Urgência, no Serviço de Observação, na Sala de Partos ou na Unidade de Cuidados Especiais Neonatais.





# Saúde de A a Z

## A NEMIA

É uma doença em que a hemoglobina – pigmento que dá cor aos glóbulos vermelhos e tem a função de transportar o oxigénio dos pulmões para os tecidos - apresenta valores inferiores ao normal.

A falta de ferro é uma das principais causas da anemia. O corpo absorve um a dois mg de ferro diariamente através dos alimentos. Se a alimentação for deficitária em ferro, a longo prazo, poderá levar a estados de anemia.

### ■ Sintomas

Fadiga, dificuldades respiratórias e incapacidade de fazer exercício. Também causa inflamações na língua, cortes nas comissuras da boca e deformações nas unhas.

### ■ Tratamento

Os suplementos de ferro são usados para melhorar a anemia mas demoram entre três a seis semanas até fazerem efeito. Devem-se fazer análises periódicas ao sangue.

### ■ Prevenção

Há muitos alimentos que contêm ferro, sendo que a carne é uma das maiores fontes.

- O farelo, o fosfato e os anti-ácidos diminuem a absorção de ferro;
- A vitamina C (ácido ascórbico) presente em muitas frutas (nos citrinos e nos morangos, por exemplo) ajuda a aumentar a absorção de ferro durante a digestão;
- As grávidas precisam de uma quantidade maior de ferro durante o período de gestação, uma vez que o feto consome grandes quantidades deste mineral.



## **B** RUXISMO

Nada tem a ver com feitiçaria, mas sim com um distúrbio que pode causar danos permanentes nos dentes, dores nos maxilares e nos ouvidos.

O bruxismo ou bricomania (mania ou tique de brincar com os dentes), situação que ocorre entre 15 a 20 por cento de pessoas em alguma fase da vida, é o hábito inconsciente de ranger os dentes durante o sono, que é extremamente destrutivo para a arcada dentária.

Raspar a superfície dos dentes superiores contra a dos inferiores causa um desgaste do esmalte dentário, alterando a oclusão e a posição de repouso dos músculos mandibulares.

O bruxismo envolve movimentos semelhantes aos da mastigação mas com longos períodos de contracção destes músculos.

### ■ Causas

Está associado a factores psicológicos como stress, tensão, ansiedade, raiva, medo ou frustrações. A frequência e a severidade do ranger dos dentes pode variar a cada noite, consoante o estado emocional do doente.

### ■ Sintomas

Inchaço da face, maxilares doridos, insónias e dores de ouvidos, de cabeça ou de pescoço. Normalmente, quem sofre de bruxismo não o sabe até que alguém se queixe do ruído que faz ao ranger os dentes enquanto dorme.

### ■ Tratamento

Geralmente utiliza-se uma placa de resina, moldada para o paciente, que se adapta aos dentes superiores, protegendo-os de rangerem contra os inferiores. No entanto, esta medida serve apenas para minimizar os danos, não corrigindo o distúrbio.

### ■ Consequências

O bruxismo é uma das principais causas de desgaste dentário, má oclusão severa, fractura dentária, dores variadas e, mais grave, de artrite temporomaxilar (ATM).

A articulação temporomaxilar é a mais complexa do corpo: abre e fecha como uma dobradiça e desliza para a frente, para trás e lateralmente, estando submetida a uma grande pressão durante a mastigação e sendo essencial no nosso dia-a-dia.

### ■ Cuidados diários

Para controlar o bruxismo, é aconselhável reduzir o nível de stress e fazer terapias de relaxamento. Para combater o incómodo causado por este distúrbio, recomenda-se:

- Evitar alimentos rijos como nozes ou chocolate;
- Massajar os músculos do rosto e pescoço;
- Aplicar gelo ou uma toalha quente e molhada na face a fim de relaxar os músculos doridos.



# Saúde de A a Z

## CELULITE



A celulite é uma alteração das estruturas do tecido cutâneo, que se manifesta à superfície da pele, ficando esta com um aspecto irregular e pouco uniforme, vulgarmente denominado de “pele de casca de laranja”. Este aspecto particular do tecido é causado pelo volume das células adiposas, localizada principalmente nas áreas das ancas, coxas e nádegas.

Enquanto nas mulheres a celulite é comum, nos homens é mais raro esta aparecer. Mas aparece. A acumulação de gordura nos homens localiza-se na cavidade abdominal e é de fácil mobilização com uma alimentação adequada e exercício físico.

### ■ Tipos de celulite

“Instalada” – caracteriza-se por volumes rebeldes e relevos instalados. Pode permanecer localizada ou repartir-se sobre todo o corpo;

“Obstruída” – caracterizada por volumes obstruídos e variáveis em função do tempo e dos ciclos hormonais;

“Relevo” – mais conhecida por pele tipo “casca de laranja” e de relevos instalados, que não está necessariamente ligada a um problema de peso ou de volume.

### ■ Causas

A formação da celulite pode ser atribuída, principalmente, às hormonas femininas (estrogénios), que promovem uma maior retenção de fluidos e um depósito natural de gordura em certas áreas do corpo, como ancas, coxas e nádegas.

Uma alimentação pouco saudável, abuso de álcool e de tabaco e uma vida sedentária são factores que contribuem para a formação de celulite. Mas não são os únicos. O uso de roupas muito apertadas ou sapatos com saltos demasiado altos desempenham um papel muito importante sobre o movimento das pernas, dificultando a circulação do sangue e podendo levar a uma degeneração do tecido cutâneo.

### ■ Prevenção

- Beber pelo menos dois litros de água por dia, é essencial para reduzir a retenção de água. A ingestão de líquidos, incluindo o chá, ajuda a acelerar o metabolismo, desintoxica e desincha, ajudando a eliminar as gorduras;
- Restringir a ingestão de sal que, além de ser prejudicial à pressão arterial, piora a acumulação da celulite, promovendo a retenção de líquidos;
- Optar por uma alimentação saudável e correcta e manter actividade física regular são duas medidas para controlar a celulite.

# Condução segura

Ser saudável significa também adoptar atitudes responsáveis, como garantir um bom desempenho na condução, minimizando as probabilidades de sinistralidade rodoviária.

Apesar de Portugal registar, na última década, uma evolução positiva na redução da mortalidade rodoviária, compete-nos a todos, enquanto cidadãos responsáveis, mudarmos alguns dos comportamentos para que os números de mortes e feridos graves nas estradas continuem a baixar.

Antes de se fazer à estrada, o condutor deve garantir um bom estado físico e psíquico, sem cansaço ou sonolência. De igual forma essencial é a ausência de ingestão de álcool ou de medicamentos que interfiram com a concentração.

*“Factores como o sono, o cansaço, o stress prolongado, estados depressivos e a ingestão de álcool e de substâncias psicoestimulantes alteram a capacidade de reacção do condutor, potenciando o risco de acidentes”,* alerta o Dr. Carlos Carvalho, médico no Centro Hospitalar de Setúbal e professor na Escola Superior de Saúde de Setúbal.

Num país onde o consumo de bebidas alcoólicas permanece excessivo, os condutores com uma taxa elevada de alcoolemia são responsáveis por um significativo número de acidentes de viação, muitos dos quais de extrema gravidade.

Com maior incidência nos últimos anos está a condução sob influência de drogas ilícitas com acção excitante, como a cocaína, ou com efeito inibitório da concentração, como a heroína.

O médico aponta, também, a condução sob o efeito de fármacos, o que *“reduz a capacidade de concentração ou de reacção”*. Dos medicamentos que actuam ao nível do sistema nervoso – como antipsicóticos, ansiolíticos, hipnóticos, sedativos e antidepressivos – que prejudicam as capacidades de atenção e vigilância, o tempo de reacção e o desempenho motor,

músculos e reflexos, aos fármacos de utilização corrente, como os anti-histamínicos.

O médico e professor salienta que *“alguns medicamentos de venda livre, como os antigripais, contêm na sua composição anti-histamínicos, podendo limitar a capacidade de condução”*.

Ler atentamente o folheto, em particular as contra-indicações para a condução automóvel, informar-se junto do médico e farmacêutico sobre os efeitos secundários dos medicamentos, não ultrapassar a dose prescrita e interromper a condução ao menor sinal de mal-estar são alguns aspectos que se deve ter em atenção.

*“Combinados com o álcool, os efeitos desfavoráveis de certos medicamentos sobre as capacidades perceptivas, de concentração e de reacção são multiplicados e aumentam o risco de sinistralidade”,* sublinha o Dr. Carlos Carvalho.

Um perigo que aumenta *“quando a condução se faz durante a noite ou de madrugada, juntando a fadiga aos efeitos do álcool e dos medicamentos”*.

# Espera sem fila



Já reparou como as salas de espera das consultas externas do Hospital de São Bernardo estão mais tranquilas, sem as demoradas filas de utentes nos balcões de atendimento administrativo?

A razão não se prende com uma menor afluência de utentes, mas com o investimento feito pela administração do Centro Hospitalar de Setúbal na implementação de um sistema de gestão de atendimentos.

Tudo funciona pela utilização dos quiosques de atendimento, o que permite a substituição das tradicionais senhas de vez no caso das consultas externas. Confirmação de presença para consulta e gestão do fluxo de atendimento são funções destes balcões electrónicos, que tornam, sobretudo, o atendimento mais rápido para o utente e para o profissional de saúde.

Cerca de seis meses após o desenvolvimento do projecto, o sistema começou a ser testado no Hospital do Outão, em Julho de 2010. Dois meses depois, a implementação desta nova prática de atendimento passou a funcionar no serviço de consultas externas do S. Bernardo.

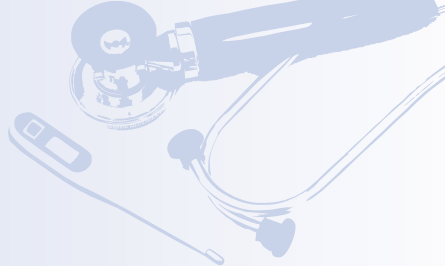
À chegada a um dos dois serviços de consultas externas do Centro Hospitalar de Setúbal, o utente dirige-se aos quiosques onde encontra profissionais do Gabinete do Utente dedicados à Consulta Externa I disponíveis para ajudar.

A primeira coisa a fazer é identificar-se, através do Cartão do Cidadão ou do Cartão de Utente, e um “bem-vindo” surge no ecrã.

Navegar no quiosque de atendimento é bastante acessível. Basta seguir as indicações dadas por voz, “tocar” nas opções pretendidas.

Confirmar a consulta já marcada e requerer informações para levantamento de exames são algumas vantagens, graças à informatização dos serviços hospitalares, como a passagem do processo clínico em papel para o sistema informático.





O enfermeiro-chefe Fernando Barroso, responsável pela implementação do quiosque de atendimento, refere que o novo sistema *“retira ao pessoal administrativo a necessidade de uma intervenção constante”*.

O doente sai do gabinete da especialidade, com a próxima consulta e eventuais exames marcados, além da receita médica electrónica directamente para o exterior das instalações hospitalares.

### Atendimento personalizado

O fim anunciado do sistema de senhas, em que o primeiro a chegar era o primeiro a ser atendido, vem disciplinar e tornar coerente a triagem dos doentes de acordo com as especialidades, as prioridades no atendimento e com a hora em que a consulta está marcada. Ou seja, não vale a pena chegar adiantado.

*“De uma forma automática, permite diferenciar o que cada doente vem cá fazer, para que consulta e onde deve aguardar”*, explica o enfermeiro-chefe.

Fernando Barroso salienta que uma consulta para cardiologia no hospital, por exemplo, não pode ser marcada directamente pelo utente, mas através da solicitação do médico de família ou do médico do serviço de urgência.

Suponhamos que tem uma consulta de oftalmologia marcada para as 11h00, no Hospital de São Bernardo. Em vez de confirmar a sua chegada junto do balcão usual de atendimento, dirija-se ao quiosque electrónico, onde o sistema informático confirma a consulta e verifica se está dentro do tempo de espera da consulta, atrasado ou adiantado.

Confirmada a consulta dentro de poucos minutos, é indicado no ecrã o valor da taxa moderadora, isto se não estiver isento. Pode

efectuar de imediato o pagamento inserindo a quantia em notas ou moedas. Além do recibo, a máquina dá troco. Pagamentos por multibanco só no balcão administrativo.

Agora, é só aguardar na sala “x” e esperar que o médico chame pelo seu nome.

Complicado? Com certeza que não, apesar da comum resistência a qualquer mudança. *“Este sistema é para facilitar, não é para complicar”* realça o responsável pelo projecto, que diz já ter ouvido de tudo, desde elogios a críticas menos boas sobre o novo sistema de atendimento.

A maior preocupação vem da população mais idosa que não sabe ler e/ou escrever e por vezes tem algumas reservas em usufruir das tecnologias de informação. A pensar nestes utentes, e como instituição de saúde pública, o Centro Hospitalar de Setúbal põe à disposição um profissional do Gabinete do Utente junto do quiosque para ajudar o utente a interagir com a máquina.

### Não se adiante

Embora o novo sistema proporcione maior fluidez no atendimento a doentes, paralelamente, os guichês e as senhas continuam a funcionar.

*“Imagine-se que o utente só quer uma informação. Não é a máquina que a vai dar”*, exemplifica o enfermeiro-chefe Fernando Barroso, referindo que a senha para informações continua a existir.

*“O importante é garantir que as consultas sejam marcadas com horas diferenciadas e não em blocos, com o médico a agendar 20 doentes para a mesma hora”*, refere Fernando Barroso.

Se com o modelo anterior o primeiro doente a chegar era o primeiro a ser atendido, mesmo com consulta marcada para horas mais tarde, actualmente isto já não acontece. *“Agora, se o doente tem consulta para as 09h00, basta vir 20 minutos antes”*, aconselha.

# Parentalidade assistida

Com as barrigas proeminentes, umas mais que outras a revelarem as últimas semanas de gravidez, as oito grávidas rodam de um lado para o outro a bacia, num exercício que irá ajudar na hora do parto.

Nesta aula do curso de preparação para a parentalidade, a funcionar no Centro de Saúde de São Sebastião, a fisioterapeuta Ana Barros dá indicações para os exercícios que vão pôr em prática antes e durante o parto.

Nesta turma de futuras mães, entre um exercício respiratório e outro de relaxamento com a bola de pilates, a fisioterapeuta assegura a boa disposição para que as aulas decorram, tranquilamente, no ginásio do Centro de Saúde.

É a partir das 28 semanas de gestação que as grávidas são aconselhadas, na consulta de Saúde Materna, a frequentar, gratuitamente, o curso de preparação para a parentalidade promo-

vido pelo Agrupamento de Centros de Saúde de Setúbal e Palmela (ACESSP). Uma preparação, ao longo de 20 sessões práticas e teóricas, em que são abordados temas como aleitamento materno, trabalho de parto, técnicas de relaxamento para o parto e cuidados de higiene e de segurança do recém-nascido.

*"Este curso não é especificamente para o parto", salienta a enfermeira Patrícia, acrescentando: "Preparamos a grávida para identificar os riscos durante a gravidez; preparamos a grávida e o casal para o parto, para a parentalidade e para o pós-parto."*

Competências e conhecimentos são as ferramentas fornecidas neste curso, que permite aos pais viver esta fase de forma mais tranquila e obter uma experiência mais gratificante. A este objectivo acresce a promoção do parto natural e o aleitamento materno exclusivo até aos 6 meses, tema fortemente trabalhado nas aulas práticas e teóricas.

Enfermeiros especialistas em saúde materna, obstetrícia e saúde infantil, fisioterapeuta, higienista oral, assistente social, nutricionista e psicóloga fazem parte da equipa multidisciplinar que se foi constituindo ao longo dos

anos desde a criação do curso, em 2004, que na altura contava apenas com duas enfermeiras.

Todos os meses são formadas novas turmas de grávidas, muitas destas que, mesmo fazendo vigilância num médico privado, optam por recorrer a este curso de forma gratuita.

São as próprias utentes do Agrupamento



de Centros de Saúde de Setúbal e Palmela que dão a conhecer o curso. *“Quase não fazemos publicidade e o facto é que temos cada vez mais grávidas”* salienta a enfermeira Patrícia Duarte: *“É extremamente gratificante contribuímos para um momento positivo do casal.”*

### **Pais participativos**

O facto de os pais acompanharem as futuras mães durante o curso tem, pelas diferentes abordagens, tornado as sessões mais curiosas. Enquanto as aulas teóricas são abertas à participação dos pais ou de familiares que vão dar apoio nos cuidados pós-parto, as práticas estão condicionadas à lotação do ginásio, havendo aulas práticas para os pais *“Temos cada vez mais homens com questões muito interessantes”*, acrescenta a enfermeira Zélia. Se no início do curso não assistir ao parto era ideia feita, no final muitos são os que acabam até por cortar o cordão umbilical.

A meio do curso, depois de abordadas as temáticas do trabalho de parto e dos tipos de parto, é proporcionada uma visita à maternidade do Hospital de S. Bernardo, no âmbito de um protocolo celebrado com o Centro de Saúde. Da urgência à área de recuperação, passando pelo bloco de partos, todo o circuito é mostrado às parturientes.

*“O contacto com a realidade, com a equipa e com o espaço alivia o stress”*, assinala a enfermeira Patrícia.

No curso, a grávida e o companheiro são preparados para reconhecerem os sinais de que a hora está a chegar e para saberem até quando podem esperar em casa. Muitas vezes, o internamento hospitalar dá-se quando o trabalho de parto está em fase activa.

Ao lado da mãe está o pai a acompanhar todo o trabalho de parto. Muitas vezes é ele

quem toma o comando, ajudando-a a respirar na fase em que a grávida demonstra algum cansaço. *“Eles conseguem trazê-las de volta”*, refere a enfermeira Zélia Candeias. *“Eles são ali a câbula e o lembrete”*

### **Parto com amor**

O parto de Santiago, que nasceu no final de 2010, não foi o idealizado pela mãe, que frequentou o curso de preparação para a parentalidade. Durante o trabalho de parto, Fátima, de 35 anos, conseguiu identificar todas as fases, da dilatação às contracções, e aplicou as técnicas de respiração aprendidas. No entanto, após 14 horas, foi necessária a ajuda de fórceps.

Uma experiência que poderia ter sido negativa para Fátima se não tivesse posto em prática tudo o que aprendeu: *“Confia nas pessoas, foca quem está à tua frente e confia.”*

Acompanhada pelo marido num momento tão especial, apesar de o pai do pequeno Santiago não ter assistido ao curso, é peremptória ao afirmar que *“não podia ter corrido melhor”*.

Fátima adaptou-se *“muito bem”* à amamentação, uma das fases mais difíceis nos primeiros dias após o parto, graças às técnicas que aprendeu no curso de parentalidade e à ajuda das enfermeiras.

No curso é aconselhado às parturientes fazerem o máximo do tempo do trabalho de parto em casa, num ambiente familiar e pondo em prática todas as técnicas aprendidas.

A preparação ao longo das últimas semanas é para um parto normal, de acordo com a expectativa da grávida, diferente de pessoa para pessoa, tal como é variável a tolerância à dor. Por isso, a analgesia epidural é uma opção. *“Não se justifica a mulher ter um parto com dor”*, salienta a enfermeira Patrícia.

# Cérebro acidentado

Certamente que já ouviu falar no Acidente Vascular Cerebral, vulgarmente reduzido à sigla AVC e diminuído, também, na importância que damos na sua prevenção.

O Acidente Vascular Cerebral é a causa de morte mais frequente em Portugal, admitindo-se que a hipertensão arterial – não reconhecida ou mal tratada –, o tabagismo, a obesidade e o sedentarismo possam ser a parte do nosso comportamento que mais contribui para que sejamos vítimas de um AVC.

Primeiro, há que perceber que um AVC envolve os vasos sanguíneos que irrigam o território cerebral. O acidente ocorre quando um trombo sanguíneo se sobrepõe a uma placa aterosclerótica provocando oclusão numa artéria (AVC trombótico), impedindo o fluxo sanguíneo, ou quando existe ruptura de uma artéria (AVC hemorrágico) em que o sangue é extravasado e comprime uma área importante do cérebro.

As células nervosas, quando privadas de oxigénio, morrem em poucos minutos.

Parece complicado compreender todos estes termos científicos mas, na prática e de uma forma simples, o AVC conduz a um dano súbito e permanente no tecido cerebral irrigado pelos vasos sanguíneos afectados.

O AVC atinge uma das regiões do cérebro – a esquerda ou a direita –, de onde poderão surgir lesões que afectam os movimentos e a sensibilidade das pernas e dos braços, a fala, o equilíbrio, a memória, a deglutição e o comportamento.

Por isso, a capacidade funcional é diferente de indivíduo para indivíduo, dependendo da região do cérebro que foi afectada originando diferentes graus de dependência.

## Tratamento especial

As consequências são, frequentemente, devastadoras para os doentes e as respectivas famílias. O prognóstico depende do tipo de AVC e da área cerebral afectada, bem como da extensão das lesões.

Outra condicionante é a rapidez com que o doente consegue um acesso rápido às unidades de cuidados intensivos cerebrais – a via verde cerebral – através dos serviços de urgência, como o INEM e as unidades hospitalares.

No entanto, esta patologia que envolve unidades especializadas de tratamento de AVC – desde a terapêutica da fase aguda até ao acompanhamento de reabilitação em ambulatório – tem demonstrado benefícios claros, como a redução em 17 por cento da mortalidade no primeiro ano e em 25 por cento da mortalidade e dependência de outros.

Por último, os benefícios do tratamento nestas condições mostraram-se extensivos a ambos os sexos e a todos os grupos etários, independentemente da gravidade da doença. Resultados que se verificam a longo prazo em doentes tratados nestas unidades, pois têm maiores probabilidades de sobrevida e de independência nas actividades diárias, além de viverem nas casas próprias cinco anos após a ocorrência do AVC.

## Risco de acidente

O Instituto Nacional de Cardiologia Preventiva e a Fundação Professor Fernando de Pádua têm vindo a alertar-nos para a necessidade de preservação da saúde e de melhoria da qualidade de vida e do bem-estar. Os conselhos para a adopção de estilos de vida saudável têm sido abordados não só na prevenção da doença mas



## DEPOIS DO AVC

A relevância do número de AVC em Portugal levou, em 2003, à instituição do Dia Nacional do Doente com Acidente Cardiovascular Cerebral a 31 de Março, como forma de sensibilizar a população para esta doença, envolvendo profissionais da saúde em acções como a promoção de rastreios aos factores de risco. Paciência, coragem e motivação são atitudes que o doente que sofreu um AVC deve adoptar, para que algumas alterações possam ser observadas ao longo das semanas.

Estas melhorias podem, por vezes, parecer pequenas aos olhos dos outros, mas para o doente significam uma vitória na sua qualidade de vida.

Enquanto o desafio da reabilitação prossegue, o doente deve seguir uma alimentação saudável, preferindo os alimentos cozidos e grelhados, pouco condimentados. A utilização de ervas aromáticas nos cozinhados é uma escolha acertada para começar a redução de sal e das gorduras.

Outros cuidados a ter passam pelo controlo regular dos níveis de açúcar no sangue e da tensão arterial, pelo exercício físico, como um passeio a pé diário, pela manutenção do peso e por deixar de fumar. A quantidade de álcool deve ser reduzida a um copo de vinho diário por refeição, mas só se não houver contra-indicação por parte do médico. Em relação aos medicamentos, cuja toma nunca se deve interromper por auto iniciativa, devem ser tomados apenas os prescritos pelo médico, a quem deve contactar em caso de alguma alteração ou dúvida.

a diabetes, a hiperlipidemia (gorduras no sangue), o tabagismo e o alcoolismo, especialmente no caso do AVC hemorrágico. A toma de anticoncepcionais orais – a pílula –, sobretudo se associados ao tabaco, constitui também um factor de risco no caso das mulheres.

Por tudo isto, há que ter atenção, sobretudo, à conjugação de dois ou mais destes factores de risco que aumentam exponencialmente as possibilidades e a gravidade do AVC.

Tomar consciência de todas estas facilidades que aumentam as probabilidades de um AVC é meio caminho andado para seguir à risca medidas preventivas.

O controlo da hipertensão arterial, o exercício regular de intensidade moderada, pelo menos

também como parte integrante do quotidiano de cada um.

No caso do Acidente Vascular Cerebral os factores de risco começam logo pela idade e sexo. O AVC, que acontece habitualmente a partir dos 50 anos, é mais frequente nos homens, embora a mortalidade seja maior nas mulheres. Acrescem factores como o historial de AVC na família mais próxima, a hipertensão arterial,

três vezes por semana, e uma dieta rica em peixe, cálcio e potássio são algumas acções para se proteger de ter um AVC.

Controlar todos os outros factores de risco, como a diabetes, o tabagismo, o alcoolismo, o excesso de peso e seguir os conselhos do seu médico, especialmente se for diabético, hipertenso ou se tiver problemas de coração, são outros conselhos.

# “Desculpe? Não ouvi”

O impacto que a perda de audição tem nas actividades diárias é determinado pelo estilo de vida de cada um, afectando não só o próprio indivíduo como a sua família.

Estudos mostram que a perda auditiva sem tratamento está associada a estados de depressão, ansiedade, baixa auto-estima ou irritabilidade, factores que afectam a capacidade de viver plenamente.

De acordo com estatísticas recentes, têm perda auditiva aproximadamente uma em cada dez pessoas e uma em três com mais de 65 anos.

Mas porque perdemos a audição? As causas são muitas e variadas, como a exposição prolongada ao barulho, durante longos períodos de tempo, o envelhecimento, uma doença ou até razões genéticas.

O nível e o tempo de exposição a um ruído, por exemplo, podem determinar se este é ou não causador de danos no aparelho auditivo. Faça a seguinte experiência: Se tiver de levantar a voz para ser ouvido por alguém que está a três metros de distância, então o ruído em torno pode ser prejudicial.

## Sinais mocos

A perda de audição manifesta-se de maneiras muito diferentes e é necessário reconhecer os sinais. Com uma perda auditiva ligeira nas frequências altas, o único sintoma pode ser uma dificuldade subtil para perceber as palavras, especialmente nas situações onde há ruído. Algumas vozes ou conversas podem soar pouco inteligíveis, como se as pessoas estivessem a murmurar.

Com uma perda de audição severa ou profunda, o mais normal discurso ou conversa é inaudível e mesmo o som de alarmes ou outros sons altos podem não ser ouvidos.

Com uma perda moderada de audição, o volu-

me integral dos sons é reduzido. O televisor e o rádio são ouvidos num volume mais alto do que o normal e conversar ao telefone torna-se difícil.

Algumas pessoas com perda de audição experimentam uma distorção do som, especialmente nas palavras. A música também parece distorcida, mesmo quando o volume do som é confortável, levando a um menor prazer e interesse em ouvi-la.



Outros sinais podem incluir pedir às pessoas para repetirem o que disseram, ter a sensação de que as pessoas murmuram e não falam claramente, bem como sentir dificuldade de ouvir alguém que esteja a falar um pouco mais afastada.





Em situações em que há ruídos de fundo – restaurantes, reuniões familiares ou festas – ouvir é muito mais difícil para as pessoas com perda de audição.

Se manifesta alguns destes sintomas, a MiniSom, especialista em saúde auditiva, aconselha uma avaliação audiológica global, ou seja, a realização de um teste auditivo, o mais breve possível.



### Perda invisível

A família e os amigos têm um papel fundamental para incentivar a pessoa com perda de audição a procurar ajuda especializada. Apoio, paciência e informação podem ajudar um familiar ou amigo a procurar tratamento.

Apesar de estarem disponíveis terapias eficazes, como o aparelho auditivo, muitas pessoas com perda de audição continuam sem tratamento, seja por falta de informação, seja por desconhecimento sobre soluções disponíveis.

A perda de audição tem sido chamada de condição de saúde “invisível”, dado não estarem associados sinais físicos visíveis. Ge-

ralmente, ocorre de forma gradual e pode ser percebida por amigos ou familiares muito antes de a pessoa afectada notar o problema.

Quem tem perda de audição nem sempre sabe o que perdeu porque simplesmente não

ouviu. Às vezes, os sons podem parecer suficientemente altos, mas não são claros.

A negação é uma reacção comum ao stress, escondendo sentimentos como o medo e a frustração, enquanto se procuram informações e soluções adequadas. A si – familiar ou amigo – cabe-lhe ser paciente, prestando o apoio necessário e falando abertamente sobre como a perda de audição afecta a comunicação.

### Ajude a ouvir

Outra forma de ajudar é melhorar a comunicação, através de boas técnicas para tornar as conversas audíveis e reduzir a frustração resultante das dificuldades em ouvir.

Para começar, diminua o ruído de fundo quando está a conversar, desligando o televisor ou o rádio sempre que possível. Quando estiverem a falar olhem um para o outro, pois todos nós temos uma capacidade natural para ler os lábios. Abstenham-se de tentar ter conversas quando estão de costas voltadas ou em diferentes divisões da casa.

Sente-se próximo, preferencialmente frente-a-frente, da outra pessoa quando estiver a ter uma conversa, pois a distância diminui o volume e a clareza do som.

Alguns sons e palavras são mais difíceis de ouvir dependendo do grau de perda de audição. É por isso aconselhável reformular em vez de repetir. Gritar também não resolve nada, pois distorce os sons e as palavras. Por isso deve falar num tom normal e pausado para que se fazer compreender por quem tem audição diminuída.

Todos estes conselhos são essenciais para recuperar bons hábitos de comunicação, mas é fundamental uma consulta com o médico, o audiologista ou o especialista em instrumentos de audição.

# Do mercado à sua mesa

## noz

Sabia que a noz:

- É um fruto da noqueira, com origem na Índia e nas regiões do Mar Cáspio, introduzida pelos romanos na Europa;
- Possui antioxidantes, aminoácidos essenciais e outras substâncias que contribuem para estimular o sistema imunitário;
- Ajuda o organismo a defender-se melhor, promove uma boa circulação e ajuda ao bom funcionamento do cérebro;
- Deve armazenar-se em recipientes hermeticamente fechados para evitar que apodreça.

### Para experimentar:

- ✓ Prepare uma salada de alface, depois de lavar bem as folhas num recipiente largo
- ✓ Junte tiras de duas maçãs cortadas finas e descascadas
- ✓ Adicione 10 nozes picadas grosseiramente e um iogurte natural magro. Envolve tudo e se apreciar pode juntar 1 colher de chá de mostarda.

Quantidades por cada 100 g	
Calorias (KCal)	<b>680</b>
Água	<b>4,9 g</b>
Proteínas	<b>16,7 g</b>
Lípidos (Gorduras)	<b>67,5 g</b>
Lípidos Polinsaturados	<b>47 g</b>
Fibra	<b>5,2 g</b>
Vitamina B6	<b>0,67 mg</b>
Potássio	<b>500 mg</b>
Fósforo	<b>288 mg</b>
Magnésio	<b>160 mg</b>
Zinco	<b>2,7 mg</b>

## alcorraz



Sabia que o alcorraz:

- É um peixe da família do sargo, típico dos estuários, e que pode chegar aos 25 cm;
- Deve ter olhos brilhantes, guelras vermelhas, brilhantes e sem muco, escamas bem presas ao corpo e cheiro a maresia;
- É rico em água, proteínas (grande variedade de aminoácidos essenciais), gorduras (ácidos gordos mono e polinsaturados) e vitaminas, sendo pobre em hidratos de carbono;
- É um excelente alimento de fácil digestão e que possui nutrientes importantes para o bom funcionamento do sistema cardiovascular, do sistema imunológico e do sistema nervoso.

### Para experimentar:

- ✓ Lave bem os alcorrazes já livres de escamas. Abra-os ao meio – escalados – e tempere com sal, pimenta e sumo de limão
- ✓ Deixe repousar durante pelo menos 1 hora. De seguida, grelhe os peixes até ficarem no ponto
- ✓ Acompanhe com salada mista temperada a gosto e uma batatinha cozida com casca

# Naturalmente



## soja

Espontânea da Indochina ao Japão, esta leguminosa foi introduzida na Europa no século XVIII, mas só nos últimos decénios adquiriu importância, quer do ponto de vista económico, quer do ponto de vista alimentar.

- As pequenas sementes da soja representam um dos mais elevados potenciais nutritivos vegetais, contendo cerca de 35 por cento de proteínas – duas vezes mais do que a carne – e possuindo todos os aminoácidos essenciais.

- A soja é um grande alimento de valor energético, antiasténico e remineralizante e factor de equilíbrio nutricional, podendo ser consumida cozida, em farinha, crua ou germinada, sob a forma de leite ou queijo. O óleo que produz é rico em ácidos gordos polinsaturados, revelando-se eficaz na diminuição da taxa de colesterol sanguíneo.

### PROPRIEDADES MEDICINAIS:

- estimulante, hipocolesterolemiante, remineralizante.

### TRATAMENTO:

- arteriosclerose, astenia, colesterol, convalescença, crescimento, desmineralização, fadiga.



## alfazema

É uma das plantas mais raras e encantadoras da flora portuguesa, espontânea no Centro e Sul do País, sendo necessário saber distingui-la de outras espécies, como o alecrim e o hissopo. Pertencente ao grupo das labiadas, a alfazema destaca-se pelas folhas verdes, pelo cheiro a cânfora e pela particularidade de florescerem um mês mais tarde do que as outras.

- As sumidades floridas, colhidas antes do desabrochar, constituem um dos mais preciosos componentes da farmácia caseira.

- Pode tornar-se tóxica se ultrapassada a dosagem indicada, além de ser incompatível com o iodo e os sais de ferro.

### PROPRIEDADES MEDICINAIS:

- anti-séptico, cicatrizante, antiespasmódico, insecticida, estimulante, diurético e sudorífico.

### TRATAMENTO:

- acne, asma, bronquite, ferida, cabelo, fitiríase, leucorreia, nervosismo, pulmão, reumatismo, tosse, vertigem.



*Osteo Indivíduo*  
**MiniSom** 10<sup>o</sup>

**Os mais pequenos aparelhos auditivos do mundo!**

**VIVA UMA MELHOR AUDIÇÃO AGORA!**

- ✔ Testes Auditivos e Aconselhamento gratuitos!
- ✔ Serviços e reparações para todos os modelos.
- ✔ Qualidade a baixo preço.



estrangeiro

**SETÚBAL**

**Av. 5 de Outubro, 49**

Para mais informações por favor ligue:

**265 544 350**

**setúbal** *guia de saúde*

Edição:

Parceria:



 **HOSPITAL DE SANTIAGO**



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

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

- Gabinete de Saúde da Câmara Municipal de Setúbal: 265 234 600
- e-mail: [promocaocms@mun-setubal.pt](mailto:promocaocms@mun-setubal.pt)