



Rua Bartolomeu Dias, nº 316

usfnovasalus.com

usf.novasalus@arsnorte.min-saude.pt

Jornal do utente

Nova(s) da Salus



Piquenique
saudável



Pág.3

Um por todos,
todos pelo
planeta



Pág. 8

Queremos
engravidar

Pág. 11

Exposição Solar Cuidada
uma opção de
vida saudável



Pág. 18



Guia para a
Atividade Física

Pág. 20

EDITORIAL

Nesta edição, verão o Verão. Trocadilhos à parte, são vários os temas quentes que prometem fazer-lhe companhia nestas férias. Adivinha-se o descanso merecido, o tempo em família e com os amigos, o recarregar de baterias, a oportunidade para ler mais... E o Jornal Nova(s) da Salus esforçou-se para lhe proporcionar artigos que o ajudem a disfrutar desta estação do ano da forma mais saudável e segura.

Para começar, porque não planear um piquenique? É uma excelente forma de conviver com as pessoas de quem gostamos, em perfeita comunhão com a Natureza, e as crianças adoram! Fornecemos, nesta edição, conselhos práticos para um piquenique saudável e ensinamos a ler os rótulos dos alimentos para que possa fazer as escolhas mais acertadas, de forma fundamentada. No final, não dê férias à reciclagem. O futuro do planeta está nas mãos de todos nós e cada gesto ecológico, por mais pequeno que pareça ser, tem um impacto gigante na sua proteção. Temos o direito de disfrutar da generosidade da Natureza mas temos o dever de a proteger. Sabia que cerca de 18 milhões de toneladas de plástico oriundas das zonas costeiras do planeta chegam todos os anos aos oceanos? É o equivalente a 5 sacos de supermercado cheios de lixo por cada 30 cm de linha costeira de todo o mundo.

Viajar é outra atividade que costuma integrar os planos de Verão e as grávidas constituem um grupo que requer precauções adicionais. Nesta edição, esclarecemos algumas dúvidas sobre esta matéria e damos ainda mais destaque ao período da gravidez, fornecendo informação relevante sobre a consulta de pré-conceção (o primeiro passo neste processo) e alguns conselhos para ajudar a futura mãe a dormir melhor.

E porque o tempo bom convida a atividades no exterior, não se esqueça da proteção solar e hidratação abundante. Espreite o nosso guia para a atividade física e aproveite para praticar mais exercício. Já a nova rubrica “É servido?” pretende dar-lhe alguns exemplos de receitas saudáveis e/ou dicas nutricionais para otimizar, com sabor, o seu estado de saúde.

Finalmente, e porque falar de férias significa que já muito se trabalhou, é com satisfação que apresentamos os principais resultados de 2018 da USF Nova Salus e destacamos uma atividade recente com os mais pequenos – a comemoração do Dia Mundial da Criança. Por falar em crianças, as suas lá de casa já têm a pulseira “Estou aqui!”?

Diana Lima Martins (Médica de Família)

RECOMENDAÇÕES PARA UM PIQUENIQUE AINDA MAIS SAUDÁVEL



Com a chegada do bom tempo, aumenta o interesse em usufruir da natureza na companhia de familiares e amigos, enquanto se faz uma refeição. Um piquenique é uma excelente oportunidade de comer saudável, em grupo, sem a distração da televisão (os telemóveis também podem ser desligados). É também uma oportunidade pedagógica de nos recentrarmos nos alimentos, na gastronomia e nas receitas de família, na partilha dos sabores e na convivência entre gerações, ou seja, nas práticas sugeridas pelo modo de comer mediterrânico. E que a UNESCO considera património da Humanidade.

No entanto, dado o tempo quente e algumas especificidades deste modo de comer, convém seguir algumas recomendações para evitar problemas de saúde, e usufruir sem risco desta prática.

- Verifique se tem **recipientes adequados**: embalagens suficientes para separar alimentos nos tamanhos adequados.
- Se o peso não é problema e consegue encontrar **embalagens de vidro bem vedadas**, prefira-as para transportar produtos quentes. Vidro é sempre preferível ao plástico.
- Se optar por embalagens de plástico, prefira as **embalagens de Polietileno Tereftalato (ou ou PET)** que é um polímero termoplástico adequado para transportar alimentos. Deite fora embalagens de plástico velhas, colantes ou lascadas e prefira produtos de plástico que indicam no rótulo não conterem BPA.

- **Prefira, sempre que possível, pratos frios.** Em alternativa, produtos feitos na noite anterior, como rissóis ou croquetes, que devem ser arrefecidos durante a noite e depois de bem acondicionados no frio durante a noite, transportados no dia seguinte. O mesmo se deve fazer para pratos comprados no dia anterior (como frango ou sobremesas doces).
- Prepare os alimentos, de preferência, **cozinhados no próprio dia.** Na preparação, lave as mãos e utensílios. Não corte frutas ou hortícolas com a mesma faca que cortou carne ou peixe para evitar a contaminação cruzada.
- Fundamental, durante a preparação e viagem, **separar frios de quentes.** Deve arranjar malas térmicas de transporte para os alimentos frios com termoacumuladores suficientes para manter o frio.
- Importante também verificar se o carro onde está a comida fica **protegido do sol e calor** mesmo antes de iniciar a viagem.
- Quando chegar ao local, verifique se existe um **local fresco** para colocar os alimentos antes de servir. Prepare o local, coloque utensílios, etc. Só no final, retire do frio os alimentos de maior risco e imediatamente antes de comer. Particular atenção deve ser dada aos alimentos mais perecíveis e de risco (queijo, fiambre, iogurtes, ovos, marisco, etc.).
- Quem distribui os alimentos na mesa deve ter o **cuidado de lavar antes as mãos.** Mesmo quem coloca os talheres e pratos/copos.
- A **fruta lavada** é um excelente alimento a incluir. É rica em água, o que ajuda na hidratação, e uma ótima sobremesa e lanche, fácil de transportar.
- Os **hortícolas, cozinhados (sopas) ou crus**, bem lavados, como saladas ou em palitos (cenoura, pepino, courgette,..) são opções práticas e saudáveis.
- A presença de **água** é fundamental. Pode sempre aromatizá-la de forma natural, adicionando um pedaço de fruta (limão, laranja, lima...), hortícolas (pepino,..), especiarias (canela,..) ou ervas aromáticas (hortelã, manjeriço,..) bem lavadas previamente.
- **Evite** bebidas alcoólicas, excessivamente açucaradas ou com cafeína.
- Por fim, e antes de servir pessoas que não conhece, em particular crianças, pergunte se alguém tem **alergia** a algum alimento. Em caso de dúvidas na composição de algum prato confeccionado fora de casa, não arrisque.
- Aproveite este momento ao ar livre para **praticar exercício físico em família como caminhadas, jogos**, etc. E ainda para dar a conhecer alguns pratos com frutas e hortícolas e despertar o interesse para novos sabores saudáveis e menos comuns de encontrar no dia-a-dia.

Fonte: nutrimento.pt

RÓTULOS DOS ALIMENTOS – INFORMAÇÕES PRECIOSAS QUE DEVE SABER LER

Hoje em dia, temos cada vez mais oferta de produtos alimentares, incluindo muitos ditos saudáveis e “fit” mas... será mesmo assim? Como podemos saber se o produto que queremos consumir é, de facto, bom para a nossa saúde? É aqui que entra a leitura dos rótulos!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 200ml (1 copo)		
Quantidade por porção		
		%
Valor energético	83 kcal = 349 kJ	4%
Carbohidratos	9,5 g	3%
Proteínas	6,2 g	8%
Gorduras totais	2,2 g	4%
Gorduras saturadas	1,2 g	5%
Sódio	133 mg	6%
Cálcio	237 mg	24%

"Não contém quantidade significativa de gorduras *trans* e fibra alimentar"

valores Diários de referência com base em uma porção de 8,400 kJ. Seus valores diários podem variar dependendo de suas necessidades.

Os rótulos são uma espécie de bilhete de identidade dos alimentos que nos permite saber os seus constituintes e perceber se o produto é saudável e se respeita alguma alergia ou intolerância alimentar.

Todos os rótulos têm a mesma informação base. No entanto, é preciso ter atenção se os valores

apresentados se referem ao total da embalagem (exemplo: pacote de bolachas) ou à dose/porção (exemplo: 3 bolachas), para saber exatamente o que estamos a consumir.

Assim, em todos os rótulos, temos informações sobre:

- **Valor energético:** as calorias que o produto contém.
- **Lípidos:** a gordura presente nos alimentos. Dividem-se em dois tipos: saturados (manteiga, bacon, banha, carnes gordas) e insaturados (azeite, abacate, frutos secos, sementes).
 - ... *dos quais ácidos gordos saturados:* indica-lhe a quantidade de gordura saturada presente num alimento.

Para uma dieta equilibrada deverá consumir lípidos insaturados e evitar os lípidos saturados.

- Hidratos de carbono: a principal fonte de energia no nosso dia-a-dia. Existem dois tipos: os mais simples, como o açúcar, que são rapidamente absorvidos pelo organismo, não gerando sensação de saciedade; e os complexos, como os **cereais ou as leguminosas, que nos deixam saciados por mais tempo.**

- *...dos quais açúcares*: indica-lhe qual a percentagem de hidratos de carbono simples (a opção menos saudável) que existem no produto.

- Proteínas: indica a quantidade de proteínas presente no produto, essenciais para a construção de massa muscular.

- Fibra: melhoram a função intestinal e aumentam a sensação de saciedade. Contribuem também para evitar fatores de risco cardiovascular.

- Sal/Sódio: a Organização Mundial de Saúde aconselha um limite máximo de 5gr de sal por dia (uma colher de café). **Procure sempre os alimentos com a menor quantidade de sal possível**, dando preferência aos alimentos naturais, sem sal adicionado.

- Lista de ingredientes: Esta lista menciona todos os ingredientes que constituem o produto alimentar, descritos por ordem decrescente de quantidade. Isto é, inicia-se pelos ingredientes presentes em maior quantidade terminando com aqueles que existem em menor quantidade. Assim, devemos **evitar o consumo de alimentos em que o açúcar, as gorduras ou o sal sejam os primeiros ingredientes da lista.**

Devemos ainda ter atenção aos diferentes nomes que são usados para o açúcar e para as gorduras! No caso do açúcar, pode aparecer como açúcar invertido, açúcar mascavado, frutose, glucose, glicose, dextrose, mel, maltose, xarope de milho, xarope de glicose e sacarose. As gorduras podem aparecer como ácidos gordos, gordura vegetal, gordura vegetal hidrogenada ou parcialmente hidrogenada, margarina, manteiga, óleo de coco, óleo de palma, manteiga de cacau, entre outros. Deve também ter atenção ao sal que pode aparecer descrito como cloreto de sódio, bicarbonato de sódio, bissulfato de sódio, fosfato disódico, hidróxido de sódio, propionato de sódio, glutamato e monosódico.

E o que significam os “E” que aparecem também nos rótulos? São aditivos que servem para conservar o alimento ou melhorar o seu sabor/consistência. Dentro deste grupo, há os que são seguros e os que são completamente desaconselhados. Os que são considerados seguros são: E100, E199, E200, E299, E300, E399, E400, E499, E620, E635, E950 e E967. Os acidificantes, reguladores de acidez e aromatizantes também são considerados seguros. Já os E249 e E252 (nitritos), E220 e E288 (sulfitos), E310, E311 e E312 (galactos), E127 (Eritrosina), E320 e E321 (butil-hidroxianisolo e butil-hidroxitolueno) devem ser evitados ao máximo.

Também é **preciso ter cuidado com as designações que apelam para algo saudável**, como “magro”, “light” e “natural”. Na maioria das vezes, quando se retira um ingrediente, há um aumento de outro. Por exemplo, um alimento “magro”, isto é, com baixo teor de gordura, pode ter um valor aumentado de açúcar para compensar no sabor, e vice-versa.

Uma boa ferramenta para perceber se um alimento é saudável ou não é o **Semáforo Nutricional**, também conhecido como Descodificador de Rótulos, que avalia a composição nutricional dos alimentos e lhes atribui a cor vermelha, amarela/laranja ou verde, do menos para o mais saudável, através de comparação com os valores de referência. Trata-se de uma ferramenta visual simples e rápida que nos ajuda a escolher as melhores opções, de forma segura, ao privilegiarmos os alimentos com mais verdes.

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS				DESCODIFICADOR DE RÓTULOS					
ALIMENTOS por 100g				BEBIDAS por 100ml					
	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL		GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 17,5g	mais de 5g	mais de 22,5g	mais de 1,5g	ALTO	mais de 8,75g	mais de 2,5g	mais de 11,25g	mais de 0,75g
MÉDIO	entre 3 e 17,5g	entre 1,5 e 5g	entre 5 e 22,5g	entre 0,3 e 1,5g	MÉDIO	entre 1,5 e 8,75g	entre 0,75 e 2,5g	entre 2,5 e 11,25g	entre 0,3 e 0,75g
BAIXO	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos	BAIXO	1,5g ou menos	0,75g ou menos	2,5g ou menos	0,3g ou menos

Mais informações consulte www.alimentacaosaudavel.dgs.pt

Em resumo, **opte por alimentos com uma lista de ingredientes pequena - quanto menor, menos processado será o produto - e leia sempre o rótulo antes de decidir comprar!**

Ana Isabel Silva (Médica Interna de Medicina Geral e Familiar)

UM POR TODOS, TODOS PELO PLANETA



O Planeta Terra, como hoje o conhecemos, é único e insubstituível. Se pensarmos na riqueza dos oceanos, na imponência dos glaciares, na grandeza das florestas, na beleza de cada flor e de cada riacho, nas praias e nas montanhas, percebemos o quanto somos afortunados pela Mãe Natureza. Mais importante ainda, o quanto precisamos dela. Os recursos que nos oferece são generosos mas não são inesgotáveis. Nós, humanos pensantes, inquilinos passageiros da sua casa, devemos-lhe a mesma generosidade. A ela e às gerações futuras! Será que alguma vez nos questionamos: “Como estará o Planeta Terra no tempo dos nossos filhos, netos, bisnetos?!”. Cada um de nós é responsável. O que fizermos hoje, terá impacto amanhã. Cada pequeno gesto conta.

GESTOS COMO REDUZIR, REUTILIZAR E RECICLAR.

A nossa saúde também depende da saúde do Planeta. E nós não temos um Planeta B, não existe um Plano B! Cada pessoa é responsável pelo lixo que produz.

REDUZIR:

- Evite os produtos com excesso de embalagem
- Guarde os alimentos em recipientes reutilizáveis e não em folhas de alumínio ou filmes de plástico
- Sempre que possível, adquira produtos com recarga
- Reduza a utilização de embalagens de uso único
- Evite a utilização de guardanapos de lenços de papel
- Aproveite as duas páginas das folhas para escrever/desenhar
- Imprima apenas o estritamente necessário (opte, por exemplo, pelas receitas sem papel)
- Poupe a água que utiliza para escovar os dentes e tomar banho
- Reduza a utilização de garrafas e louças de plástico

REUTILIZAR:

- Opte por sacos reutilizáveis, nomeadamente os das compras
- Encha baldes com água da chuva para regar noutra altura que seja necessário
- Os brinquedos que já não são utilizados podem ser úteis a outras crianças
- As sobras das refeições podem ser aproveitadas

RECICLAR:

- Embalagens de metal e plástico no ecoponto amarelo (exemplo: pacotes de leite, latas de atum, esferovite)
- Embalagens de vidro no ecoponto verde (exemplo: garrafas, frascos de perfume)
- Embalagens de cartão e papel no ecoponto azul
- Pilhas usadas no pilhão
- Lâmpadas e aparelhos elétricos no ponto eletrão
- Óleos alimentares numa garrafa fechada e colocada num oleão

No que diz respeito à reciclagem, importa reter algumas dicas importantes para otimizar este processo de separação de resíduos:

- No **ecoponto amarelo** (embalagens de plástico e metal) não depositar eletrodomésticos, pilhas, luvas de borrachas e plásticos que não sejam embalagens. As embalagens e os sacos não precisam de ser lavados, basta estarem bem escorridos. Se for caso disso, podem ser enxaguados para evitar o mau cheiro quando armazenadas em casa. Espalme as embalagens. Não é preciso retirar rótulos.

- No **ecoponto verde** (embalagens de vidro) não depositar loiças e cerâmicas, espelhos, vidro plano, cristais, lâmpadas e frascos de medicamentos. O cristal, os copos, os pirexs e os espelhos têm uma composição diferente da das embalagens de vidro comuns e, por isso, não fundem à mesma temperatura. Assim, para não darem origem a objetos de vidro com defeito e estragar todo o restante vidro reciclado, não devem ser colocados no ecoponto verde.
- No **ecoponto azul** (embalagens de papel e cartão) não depositar papel sujo (nomeadamente guardanapos, papel de cozinha e fraldas), papel vegetal, papel plastificado e autocolantes. Espalme as embalagens.

As **vantagens da reciclagem** são múltiplas:

- a) **Economizar energia.** Fabricar materiais a partir de resíduos consome menos energia do que a partir de matérias-primas virgens. Desta forma, estamos a ajudar a reduzir a emissão de gases de efeito de estufa responsáveis pelo aquecimento global.
- b) **Poupar matérias-primas.** Ao utilizarmos as embalagens usadas como matérias-primas secundárias estamos a poupar matérias-primas virgens. Por exemplo, a reciclagem do plástico contribui para uma diminuição do consumo de petróleo; a reciclagem das embalagens de metal permite poupar os minérios; a utilização de vidro reciclado poupa os leitos dos rios de onde são retiradas as areias para produzir este material; a produção de papel reciclado consome menos energia e água que a produção a partir de fibra vegetal e a reciclagem de embalagens de madeira evita o abate de árvores.
- c) **Reduzir resíduos.** Quanto menos resíduos forem para um aterro sanitário, mais anos de vida útil ele terá. Assim, evitamos ter de construir novos aterros em locais que poderiam ser utilizados de outra forma pelas pessoas.

Mãos à obra: reduza, reutilize, recicle! Não custa nada.



Diana Lima Martins (Médica de Família)

QUEREMOS ENGRAVIDAR



A gravidez é um processo de alteração fisiológica corporal e emocional que culmina com o nascimento de um novo ser. Um processo que se repete ao longo da história da Humanidade.

Então porquê vigiar a gravidez? Foi demonstrado que o planeamento da gravidez, associado a estratégias de melhoria na qualidade de vigilância pré-natal e neonatal, contribuíram para a diminuição da morbilidade e mortalidade materno fetal. A vigilância pré-concepcional implica um conjunto contínuo de cuidados antecipatórios que visam contribuir para o sucesso da gravidez, minimizar os riscos e promover a saúde da mulher e da criança.

POR ESTA RAZÃO, O PRIMEIRO PASSO ANTES DE ENGRAVIDAR DEVE SER A CONSULTA DE PRÉ-CONCEÇÃO

Nesta consulta, são abordados vários pontos tais como:

- Determinação do estado geral de saúde da mulher/casal e informações sobre antecedentes pessoais incluindo hábitos de consumo de tabaco, álcool ou outras substâncias
- Avaliação do estado vacinal
- Avaliação de fatores de risco social tais como pobreza, desemprego e adolescência
- Rastreio da possibilidade de existência de violência nas relações
- Realização do exame físico
- Promoção do rastreio do cancro do colo do útero e requisição de exames de vigilância de acordo com as normas da Direção-Geral da Saúde
- Prescrição de suplementação vitamínica - ácido fólico e iodo
- Promoção da educação para a saúde e, se indicado, referência para consultas específicas

Será programada uma segunda consulta para avaliação dos resultados dos exames pedidos e das intervenções propostas. A contraceção deve ser mantida até à conclusão do estudo.

Use e abuse dos serviços a que tem direito. Se planeia uma gravidez, opte por minimizar os riscos.



AGENDE UMA
CONSULTA
DE VIGILÂNCIA
PRÉ-CONCECIONAL.

Dra. Goretti Silva (Médica de Família)

GRAVIDEZ E SONO



A gravidez é um período repleto de alegrias e expectativas, mas também cheio de mudanças e incertezas. E, muitas vezes, estas mudanças originam algum desconforto para grávida, que vê o seu corpo alterar-se a uma velocidade alucinante, preparando-se para uma aventura de nove meses.

Para muitas futuras mães, este período traz consigo desafios nomeadamente no que diz respeito ao sono. Muitas mulheres que nunca tiveram problemas a dormir podem experimentar diversos distúrbios do sono. É ainda normal que, durante esta nova fase, a grávida se sinta extremamente cansada, principalmente no primeiro e terceiro trimestres. Tudo porque todo o corpo está a trabalhar mais no sentido de proteger e nutrir o bebé.

Mas quais as razões para esta maior dificuldade em dormir? Uma delas parece ser a alteração dos níveis hormonais. Por exemplo, o aumento de progesterona pode explicar a sonolência diurna excessiva, especialmente no primeiro trimestre. Outras razões contribuem também para o desconforto sentido:

- Aumento do tamanho do abdómen
- Dor de costas
- Azia
- Mais idas à casa de banho para urinar durante a noite
- Ansiedade

Uma vez que o uso de medicação pode ser prejudicial para o feto, o tratamento de problemas do sono pode ser mais complicado. No entanto, através de uma boa higiene do sono, a maioria das situações consegue ser controlada.

Assim, para otimizar o sono durante a gravidez, utilize as seguintes estratégias:



1. Planear e priorizar o sono.



2. Exercício físico de 30 minutos diários.



3. Dormir sobre o lado esquerdo vai melhorar o fluxo de sangue e nutrientes para o feto, útero e rins. Evitar deitar de costas durante longos períodos de tempo.



4. Dormir sobre o lado esquerdo com os joelhos e ancas dobrados. Colocar almofadas entre os joelhos, debaixo do abdómen e atrás das costas para aliviar a pressão na região lombar.



5. Beber bastante água durante o dia mas diminuir o consumo algumas horas antes de deitar.



6. De modo a evitar azia, não ingerir grandes quantidades de comida picante, ácida ou fritos. Ingerir pequenas refeições ao longo do dia.

7. Ressonar é bastante comum durante a gravidez. Se existirem pausas na respiração associadas ao ressonar, deve ser feita uma avaliação para excluir apneia do sono.



8. Se dormir for de todo impossível, levantar, ler um livro ou tomar um banho quente, são boas estratégias para relaxar.



9. Fazer pequenas sestas durante o dia, preferencialmente ao início da tarde.

Apesar destas indicações, o mais importante é que a grávida encontre uma posição que a deixe confortável o suficiente para ter uma boa noite de sono.

EM CASO DE DÚVIDA OU RECEIO, ACONSELHAR-SE COM O MÉDICO É FUNDAMENTAL PARA FICAR MAIS TRANQUILA QUANTO AO BEM-ESTAR DO BEBÉ.

Catarina Sofia Pinto (Médica Interna de Formação Geral)

À CONVERSA COM... A OBSTETRA

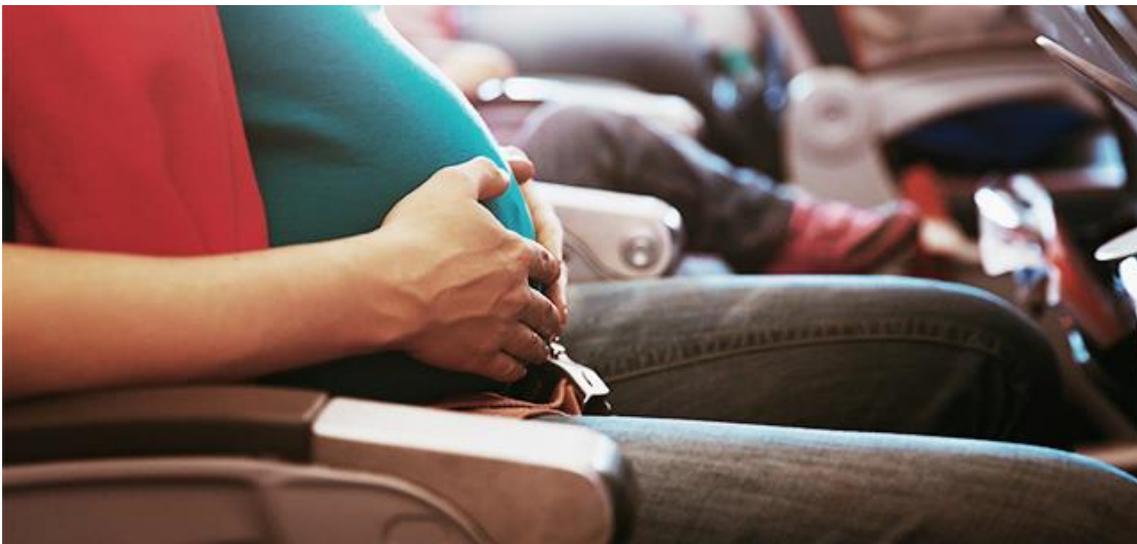
As férias correspondem, por norma, a um período de mudança transitória nas rotinas diárias. Este período pode incluir viagens, comidas e climas diferentes, alteração dos horários e, eventualmente, exposição a alguns imprevistos. Para uma grávida, estas mudanças geram frequentemente dúvidas pelo que procurámos recomendações junto de uma médica obstetra (O).

Jornal Nova(s) da Salus (JNS): Viajar durante a gravidez é possível?

O: Viajar durante toda a gravidez é permitido mas há que ter em conta algumas restrições ou recomendações. É importante saber o estado geral da grávida, a idade gestacional, o meio de transporte utilizado, a duração da viagem e o local de destino. Devem ser sempre portadoras do boletim de saúde da grávida preenchido e da medicação habitual.

JNS: Existem então situações em que não seja recomendado viajar?

O: Grávidas com fatores de risco obstétrico ou médico não devem viajar, nomeadamente: história de abortamentos anteriores ou ameaça de abortamento na gravidez atual; história passada ou presente de risco de parto pré termo; gravidez gemelar; gestação de risco fetal por alteração no desenvolvimento fetal ou risco materno pela presença de doenças como, por exemplo, hipertensão ou diabetes não controlada.



JNS: As grávidas podem viajar de avião?

O: Entre as 28 e as 36 semanas, as companhias aéreas exigem declaração médica, confirmando a ausência de complicações da gravidez e indicando a data provável de parto. Depois das 36 semanas, as companhias aéreas desaconselham as viagens. Qualquer viagem prolongada tem risco acrescido de trombose venosa profunda, por isso, recomenda-se caminhar pelo avião. O médico assistente poderá sugerir meias de contenção elástica ou medicação específica. Os pórticos de segurança utilizados no aeroporto para detetar objetos metálicos nos passageiros não emitem radiações e a quantidade de radiação cósmica aumentada com a altitude não tem risco para o feto, se a grávida viajar de avião menos de 50 horas/mês.

JNS: E relativamente às viagens de automóvel, quais as principais recomendações?

O: É importante utilizar sempre cinto de segurança, a faixa transversal deve ser colocada sobre os ossos da bacia e a faixa longitudinal sobre o ombro passando pelo esterno. No final da gravidez, é desaconselhado conduzir pela proximidade do *airbag*. Se a viagem for de várias horas, deve parar de 2 em 2 horas, caminhar, beber água e ir ao quarto de banho.

JNS: Alguma especial preocupação com os locais escolhidos para as férias?

O: Em primeiro lugar, é importante escolher destinos com cuidados de saúde disponíveis. Destinos potencialmente perigosos são as grandes altitudes, áreas endémicas de infeções veiculadas por insetos e/ou alimentos ou áreas para as quais são recomendadas vacinas de vírus vivas. Está contraindicados os exercícios extenuantes como montanhismo e esqui.

JNS: Porque devem ser evitadas as regiões de elevada altitude?

O: Viagens para destinos acima de 2400 metros não são recomendadas pela possibilidade da “doença da altitude” com aparecimento de sintomas como náuseas, vómitos, perda de apetite, fadiga insónia e cefaleia.

JNS: Locais com extremos de temperaturas também serão de evitar...

O: Sim, está contraindicada a exposição a baixas temperaturas ou a calor excessivo. Locais muito quentes obrigam a alguns cuidados como uso de vestuário apropriado, ingestão abundante de água, evitar exposição ao sol nas horas mais críticas, uso de protetor solar e escolha prudente da atividade física.

JNS: As viagens para destinos exóticos também requerem precauções...

O: Sim, existe vacinação obrigatória, pode ser necessária medicação preventiva de algumas doenças e é importante o conhecimento das diferenças culturais e alimentares, temas que são abordados na Consulta do Viajante.

JNS: Existem recomendações específicas relacionadas com um vírus em particular...

O: Países com epidemia pelo vírus Zika devem ser evitados não só durante a gravidez mas também pelo casal que planeia engravidar. A lista atualizada destes países pode ser consultada no *site* da Direção-Geral da Saúde. A Organização Mundial de Saúde atualizou, em Fevereiro de 2019, as restrições. O casal em fase de pré-conceção deve evitar gravidez durante 3 meses se foi o homem que viajou e durante 8 semanas se foi a mulher que viajou. Se a mulher está grávida e o cônjuge viaja, recomenda-se o uso de preservativo ou abstinência de relações sexuais até ao final da gravidez.

Dra. Maria Marcelina Carrilho

(Médica Obstetra no Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia/Espinho)

A USF “EM TRABALHOS”

Como tem sido habitual no Jornal, destacamos nesta rubrica as publicações realizadas e os trabalhos apresentados em jornadas científicas, relativamente ao trimestre anterior.



- Comunicação oral nas IV Jornadas/VIII Dia Formativo do ACES Gaia que decorreram nos dias 30 e 31 de maio de 2019, no Parque Biológico de Gaia

- Objetivo: Avaliar a proporção da utilização do TDAR (mais conhecido pelos utentes como o “teste do cotonete”) no diagnóstico da amigdalite estreptocócica na idade pediátrica e avaliar a prescrição antibiótica nos casos confirmados; avaliar a melhoria da aplicação do TDAR e a prescrição antibiótica na amigdalite estreptocócica das USF envolvidas no estudo, após a implementação de estratégias corretivas junto dos seus profissionais.



Ser mãe interna...

- Artigo publicado na Revista da Ordem dos Médicos nº 197 – Abril 2019



EXPOSIÇÃO SOLAR CUIDADA - UMA OPÇÃO DE VIDA SAUDÁVEL

O número de casos de cancro cutâneo tem vindo a aumentar em todo o mundo. A exposição exagerada e inadequada à radiação ultravioleta (UVA e UVB) é reconhecida como a principal causa evitável de cancro cutâneo. A vermelhidão da pele, as queimaduras solares e o fotoenvelhecimento são outras consequências associadas a esta exposição.

A prevenção é essencial e transversal a qualquer idade e características individuais. As crianças constituem um grupo de risco, sendo importante ensinar-lhes medidas de proteção solar desde muito cedo para evitarem lesões no futuro.

Relembramos alguns cuidados a ter na exposição solar:

- **Habitue gradualmente a sua pele ao sol** e exponha-se por períodos de tempo curtos e protegidos
- **Evite horas de maior risco, entre as 11 e as 17 horas;** prefira horas em que a sua sombra é maior do que a sua altura
- **Proteja-se não só na praia ou piscina mas em qualquer atividade ao ar livre** (atividade profissional, prática de desporto, jardinagem ou simples caminhada)
- **Proteja a sua pele, os lábios e os olhos do excesso de sol**
- Utilize:
 - A sombra e locais frescos nas horas de maior risco

- Indumentária adequada, particularmente nas horas de maior risco: chapéu com abas largas, óculos escuros com proteção UVA e UVB e roupa larga, de tecido leve, opaco e escuro e que cubra a maior área do corpo possível

- Protetor solar que proteja contra a radiação UVA e UVB, com Fator de Proteção Solar (FPS) igual ou superior a 30 (eficácia elevada ou muito elevada) e adequado ao seu tipo de pele. O branco e pastoso confere maior proteção. Deve ser aplicado de forma abundante, uniforme, 30 minutos antes da exposição solar e renovado de 2 em 2 horas e após o banho e transpiração intensa, mesmo que seja resistente à água. Não se esqueça de o aplicar nas orelhas, pescoço, mãos e pés. O protetor solar deve estar dentro do prazo de validade e a embalagem não deve ser sujeita a grandes variações de temperatura ou exposta diretamente ao sol

- **As crianças com menos de seis meses não devem ser expostas ao sol.** Deve evitar-se a exposição direta de crianças com menos de três anos. Recomenda-se protetor solar hipoalergénico, preferencialmente com filtro físico (mineral), que funciona como barreira refletora dos raios solares, e em creme para evitar falhas na sua aplicação

- **Reforce o consumo de frutas, legumes e beba muita água** para proteger a sua pele e evitar a desidratação

Sabia que...

- ✓ Uma queimadura solar na infância duplica o risco de desenvolvimento de um cancro cutâneo no futuro?
- ✓ As pessoas ruivas, loiras, com sardas, muitos sinais, que ficam “vermelhas” facilmente ou têm dificuldade em ficar morenas devem proteger-se com maior rigor?
- ✓ A sombra do chapéu-de-sol ou do toldo não é suficiente para evitar os escaldões? Os raios solares são refletidos nas superfícies: na neve (85%), na praia (20%), na água e na relva (5%).
- ✓ Roupa molhada no corpo pode deixar passar a radiação ultravioleta?
- ✓ O risco da radiação solar nos dias nublados, com vento ou temperaturas amenas pode ser semelhante ao dos dias com sol e muito quentes? Consulte o Índice Ultravioleta (IUV) previsto por local e respetivas recomendações no *site* do Instituto Português do Mar e da Atmosfera (www.ipma.pt).
- ✓ Os solários aumentam o risco de cancro de pele e aceleram o envelhecimento cutâneo.



- HORAS PERIGOSAS (Das 12h00 às 16h00)
- PERIGO INTERMÉDIO (Das 11h00 às 12h00 e das 16h00 às 17h00)
- HORAS APROPRIADAS (Antes das 11h00 ou depois das 17h00)

Não se esqueça de examinar a sua pele de 2 em 2 meses com vigilância do contorno, cor e tamanho dos seus sinais. Em caso de dúvida, consulte o seu médico de família ou dermatologista.

Anita Marques (Médica Interna de Medicina Geral e Familiar)



O que é a atividade física?

Qualquer movimento corporal produzido pelos músculos que requer gasto de energia.

O termo “atividade física” não deve ser confundido com exercício físico. Exercício é uma subcategoria de atividade física que é planeada, estruturada, repetitiva e propositada com o objetivo de melhorar ou manter uma ou mais componentes da aptidão física.

Atividade física inclui exercício assim como outras atividades que envolvem movimento do corpo como, por exemplo, o trabalho, deslocações, brincadeiras, atividades recreativas e tarefas domésticas.

Crianças e jovens dos 5-17 anos

Benefícios da atividade física

Contribui para o desenvolvimento:

- de ossos, músculos e articulações mais fortes
- de um sistema cardiovascular mais saudável
- da coordenação e do controlo dos movimentos
- de um peso corporal correto

A atividade física nesta idade inclui brincadeiras, jogos, desportos, deslocações, tarefas domésticas, atividades recreativas, educação física ou exercício planeado no contexto da família, escola e comunidade.

Nível de atividade física recomendada

1. Devem acumular, pelo menos, 60 minutos de atividade física moderada a vigorosa diariamente (tabela 1).
2. Toda a atividade física acima dos 60 minutos fornece benefícios adicionais.

3. A maior parte da atividade física deve ser aeróbica (tipo de atividade que trabalha uma grande quantidade de grupos musculares de forma ritmada; são exemplos andar, correr, nadar, pedalar, dançar).
4. Atividade de intensidade vigorosa deve ser incorporada incluindo aquela que fortalece os músculos e ossos (realizada como parte de jogos, corridas ou saltos) pelo menos 3x por semana.

Adultos dos 18-64 anos

Benefícios da atividade física

Os estudos mostram que os indivíduos que são mais ativos apresentam:

- menores taxas de mortalidade por todas as causas, incluindo por doenças do coração, hipertensão, AVC, diabetes, obesidade, cancro do intestino e mama e depressão
- menor risco de fratura da anca e das vértebras da coluna
- maior aptidão cardiorrespiratória e muscular
- maior probabilidade de alcançar e manter peso mais saudável

A atividade física nesta idade inclui atividade física nos tempos livres, deslocações (caminhar ou andar de bicicleta), ocupacional (trabalho), tarefas domésticas, jogos, desportos ou exercício planeado no contexto de atividades diárias, familiares e comunitárias.

Nível de atividade física recomendada

1. Devem realizar, pelo menos, 150 minutos de atividade física aeróbica moderada por semana ou 75 minutos de atividade física aeróbica vigorosa por semana ou uma combinação equivalente de atividade física moderada e vigorosa.
2. A atividade física deve ser realizada em períodos de, pelo menos, 10 minutos de duração.
3. Para benefícios adicionais para a saúde, devem aumentar a sua atividade física aeróbica de intensidade moderada para 300 minutos por semana, ou realizar 150 minutos de atividade física aeróbica de intensidade vigorosa por semana, ou uma combinação equivalente de atividade de intensidade moderada e vigorosa.
4. As atividades de fortalecimento muscular devem ser realizadas envolvendo os principais grupos de músculos em 2 ou mais dias por semana.

Adultos com ≥ 65 anos

Benefícios da atividade física

Os estudos mostram que os indivíduos que são mais ativos apresentam:

- menores taxas de doenças do coração, hipertensão, AVC, diabetes, cancro do intestino e mama e depressão
- maior aptidão cardiorrespiratória e muscular
- composição e massa corporal mais saudável e melhor saúde óssea
- níveis mais altos de saúde funcional, menor risco de queda e melhor função cognitiva

A atividade física nesta idade inclui atividade física nos tempos livres, deslocações (caminhar ou andar de bicicleta), ocupacional (se o indivíduo ainda trabalha), tarefas domésticas, jogos, desportos ou exercício planeado no contexto de atividades diárias, familiares e comunitárias.

Nível de atividade física recomendada

1. Devem realizar, pelo menos, 150 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada por semana ou realizar, pelo menos, 75 minutos de atividade física aeróbica vigorosa por semana ou uma combinação equivalente de atividade física moderada e vigorosa.
2. A atividade física deve ser realizada em períodos de, pelo menos, 10 minutos de duração.
3. Para benefícios adicionais para a saúde, devem aumentar a sua atividade física aeróbica de intensidade moderada para 300 minutos por semana, ou realizar 150 minutos de atividade física aeróbica de intensidade vigorosa por semana, ou uma combinação equivalente de atividade de intensidade moderada e vigorosa.
4. Idosos com limitação da mobilidade devem realizar atividades físicas em 3 ou mais dias por semana para melhorar o equilíbrio e evitar quedas.
5. As atividades de fortalecimento muscular devem ser realizadas envolvendo os principais grupos musculares em 2 ou mais dias por semana.
6. Quando não é possível realizar o nível de atividade física recomendada devido a condições de saúde, os adultos com ≥ 65 anos devem ser tão fisicamente ativos quanto as suas capacidades e condições possibilitam.



Pessoas inativas devem começar com pequenas quantidades de atividade física e gradualmente aumentar a duração, frequência e intensidade.

Todas estas recomendações destinam-se à população em geral saudável independentemente do sexo, raça, etnia ou classe social, a menos que condições médicas específicas indiquem o contrário. **Indivíduos com condições específicas de saúde, como doenças cardiovasculares e diabetes, podem necessitar de tomar precauções extra e devem procurar aconselhamento médico antes de tentar alcançar os níveis de atividade física recomendados para a sua faixa etária.**

Para mais informações consultar www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en

Tabela 1 - Intensidade da atividade física

Atividade física de intensidade moderada	Atividade física de intensidade vigorosa
Requer uma quantidade moderada de esforço e acelera a frequência cardíaca	Requer uma quantidade elevada de esforço, acelera substancialmente a frequência cardíaca e causa um respirar rápido
Exemplos incluem:	Exemplos incluem:
Caminhada rápida Dança Trabalhos de jardinagem Tarefas domésticas Caçar Envolvimento em jogos e desportos com crianças Passear animais de estimação Trabalhos de construção em geral	Corrida Subida a uma montanha Ciclismo rápido Natação rápida Desportos e jogos competitivos Cavar vigorosamente Aulas de aeróbica

Dra. Catarina Araújo (Médica Interna de Medicina Geral e Familiar)



“Melanoma”

O melanoma é um tipo de cancro de pele e, em Portugal, o número de novos casos tem vindo a aumentar globalmente de forma rápida e consistente ao longo das últimas quatro décadas. Este tipo de cancro tem a capacidade de produzir metástases, ou seja, em fases mais avançadas, pode espalhar-se para outras partes do organismo como gânglios linfáticos, fígado, pulmões e cérebro. Um dos principais fatores de risco para melanoma é a exposição solar, tanto a cumulativa ao longo da vida como a episódica, intensa e intermitente – “escaldões”.

É importante observar regularmente a pele e os “sinais” (cl clinicamente conhecidos como nevos) assim como evitar a exposição solar nas horas de maior calor (em Portugal, entre as 11h e 17h). A proteção tem obrigatoriamente de ocorrer desde a infância.

Diana Lima Martins (Médica de Família)

PRINCIPAIS RESULTADOS DA USF NOVA SALUS – ANO 2018

Anualmente, a USF Nova Salus contratualiza com a Administração (ACES Gaia) algumas das atividades a desenvolver durante o ano. Para monitorizar a realização dessas atividades, existem vários indicadores cujos resultados permitem avaliar o desempenho da USF. Em 2018, as áreas abrangidas foram: Desempenho Assistencial, Serviços, Qualidade Organizacional e Formação Profissional.

Dos 44 indicadores de **Desempenho Assistencial** contratualizados (inclui o acesso a consultas; a gestão de doenças – Hipertensão, Diabetes, entre outras; a gestão da saúde – seguimento de grávidas, crianças, adultos e idosos; e qualificação da prescrição de medicamentos e exames), a USF obteve um resultado dentro do intervalo esperado (valores acordados a nível nacional como sendo uma boa prática) em 33 e um resultado dentro da variação aceitável em 9. O resultado dos restantes 2 indicadores foi inferior ao valor mínimo da variação aceitável (indicadores “Índice de utilização anual de consultas médicas” e “Proporção de idosos sem prescrição prolongada de ansiolíticos/sedativos/hipnóticos”).

Nos Indicadores relacionados com as áreas dos **Serviços** (inclui, entre outras, o atendimento a utentes com necessidade de contacto esporádico e a atividade realizada no “Atendimento Complementar do ACES Gaia”), **Formação Profissional** (inclui as formações de atualização de conhecimentos realizadas pelos profissionais) e **Qualidade Organizacional** (inclui as auditorias realizadas pela USF aos seus procedimentos e a normas de boa prática da Direção-Geral da Saúde), a USF obteve o máximo de pontuação (2 pontos) com exceção da dimensão Serviços em que obteve 98,9% da pontuação máxima.

Na avaliação global, a USF obteve um score de 93,60 (0-100) o que demonstra o elevado desempenho desta Unidade. Estes resultados podem ser consultados no link <https://bicsp.min-saude.pt>.

É de realçar, no entanto, que a contratualização abrange apenas uma pequena parte das atividades desenvolvidas pela USF. Durante o ano de 2018, a USF:

- Esteve em processo de Acreditação da Direção Geral de Saúde obtendo, a 23 de Janeiro de 2019, a certificação de “Nível Bom”
- Colaborou na formação pré e pós-graduada de vários médicos e enfermeiros
- Participou em vários eventos científicos, quer para formação dos profissionais da USF, quer para apresentação de trabalhos e algumas vezes integrando a comissão organizadora
- Realizou várias atividades (sessões, folhetos) no âmbito da educação/literacia em saúde para os seus utentes e comunidade
- Dinamizou e manteve atualizado o seu *site* <https://usfnovasalus.pt/>
- Iniciou a publicação trimestral do Jornal da USF
- Realizou formação para criação de uma comissão de utentes.

A participação dos utentes é muito desejada pela equipa. Aqui fica o convite para se associarem a nós neste processo. Quem ativamente o pretender fazer, pode manifestar o seu interesse junto do Secretariado Clínico.

Temos muito orgulho no trabalho desenvolvido e nos resultados obtidos e estamos empenhados em continuar a “prestar cuidados de saúde primários de excelência, onde a prevenção primária tem a primazia e se trabalha com competência e multidisciplinarmente, em ambiente de mútua confiança, otimismo e com profissionais motivados”.

Dr. José Luís Fernandes (Coordenador da USF Nova Salus, Médico de Família)

CRIANÇAS DO CENTRO SOCIAL PAROQUIAL SANTO OVÍDIO “O REGAÇO” VISITAM A USF NOVA SALUS EM COMEMORAÇÃO DO “DIA MUNDIAL DA CRIANÇA”



As ações de educação para a saúde, realizadas por profissionais de saúde em Cuidados de Saúde Primários, desde há muito tempo que são apontadas como um dos fatores determinantes nas estratégias de promoção da saúde e prevenção da doença. E, sem dúvida, são as crianças o público-alvo que melhor absorve qualquer tipo informação e a reproduz, posteriormente, de modo convicto, junto dos adultos.

Por este motivo, e para assinalar o Dia Mundial da Criança, médicos, enfermeiros e secretários

clínicos da USF Nova Salus dinamizaram, no passado dia 3 de Junho, entre as 10 e as 12 horas, a iniciativa “Nova Salus Amiga das Crianças”. Esta iniciativa teve como principal objetivo desmistificar a ida ao médico e ao enfermeiro de família, transformando estes momentos, que em tantas crianças causam ansiedade e medo, em algo lúdico e até mesmo divertido.

Para tal, foi previamente pedido que cada criança trouxesse um brinquedo “doente ou magoado” para, em conjunto com os médicos e enfermeiros, resolverem o problema de saúde do boneco. Simultaneamente, pretendeu-se informar e sensibilizar as crianças e educadoras de infância acerca de algumas temáticas inerentes às vivências diárias, tais como: “Higiene oral”, “Higiene das mãos” e “Cuidados a ter na ida à praia”. As estratégias utilizadas consistiram na projeção de vídeos musicais educativos, realização de pequenas palestras de educação para a saúde e leitura de uma história.

Logo à chegada, as crianças acompanhadas pelos seus brinquedos já vinham entusiasmadas! Assistiram à projeção dos vídeos musicais, com muita alegria e ritmo, trauteando até algumas partes das músicas! De seguida, visitaram os consultórios médicos e de enfermagem com profissionais de saúde “à medida” para os receber, com muito carinho e boa disposição! Aqui, as crianças contavam o problema de saúde do seu brinquedo e, em conjunto com os profissionais, tratavam todo o tipo de doença.



Foi-lhes explicado como é que os médicos e enfermeiros trabalham no seu dia-a-dia quando as crianças os visitam. Foi possível perceber que, hoje em dia, as crianças já não têm tanto medo das batas brancas. Apesar das “picas” e dos medicamentos, por vezes amargos, que lhes pedem para tomar, garantem que os doutores e enfermeiros são amigos, confidentes e estão ali só para ajudar.

“O senhor doutor é meu amigo” diz, convicta, a Lara de cinco anos, ao mesmo tempo que mostra como é que os médicos fazem para tratar as pessoas. Também a Maria não tem medo de ir ao Centro de Saúde e ser tratada pelo enfermeiro - “Já me magoei e foi o enfermeiro que me curou!”, conta.

Numa outra sala, começa finalmente o momento de contar uma história - “Kiko, o denticinho de leite”. As crianças ouviram-na com muita atenção e aprenderam a lição. No final, à pergunta “O que é que nunca se podem esquecer de fazer depois das refeições?” respondem convictamente e em coro: “Lavar os dentes!!”.

Em cima do balcão da sala de espera, as crianças tinham ainda à disposição desenhos alusivos aos temas para, no fim, levarem para casa para colorir. Foi, sem dúvida, uma manhã muito especial para estas crianças e para os profissionais que as acompanharam nesta deliciosa iniciativa. “Para repetir!”, garantem todos.



Patrícia Marques (Médica de Família), Vera Moura (Enfermeira de Família)

Sara Albuquerque (Médica interna de Medicina Geral e Familiar)

Carla Martins (Secretária Clínica)



CONHECE A PULSEIRA “ESTOU AQUI!”[®]?”

Sob o lema “Nunca perca um momento da presença dos seus filhos”, o Programa Estou Aqui![®] tem como objetivo chegar rapidamente ao contacto com os pais, educadores ou tutores de uma criança que se encontre perdida, promovendo o seu reencontro. Como? Basta ligar o 112 – Número Europeu de Emergência e ler o código alfanumérico da pulseira “Estou Aqui!” que a criança perdida usa no pulso.

Este programa, inteiramente gratuito, é dirigido a crianças dos 2 aos 10 anos. Podem ser disponibilizadas pulseiras, excepcionalmente, a crianças de idade inferior se forem capazes de andar sozinhas.

A pulseira, que tem de ser requerida anualmente, fica ativa desde o dia 01 de Junho até 31 de Maio do ano seguinte. O pedido é realizado através de preenchimento de formulário *online* (<https://estouaqui.mai.gov.pt/Pages/Home.htm>) e o levantamento é realizado na esquadra da Polícia de Segurança Pública (PSP) que selecionar. Os dados são única e exclusivamente geridos pela PSP. O pedido pode ser nominal (realizado pelos pais para os filhos) ou em grupo (por parte de instituições – escolas, infantários, campos de férias, associações de tempos livres, etc).

O risco das crianças se perderem é maior nas férias porque se alteram as rotinas e estão em locais diferentes. No entanto, naturalmente, a pulseira pode ser usada no dia-a-dia porque podem igualmente frequentar lugares pouco habituais ou com muitas pessoas. A pulseira funciona em todos os países da União Europeia cujo número de emergência é o 112.

A pulseira Estou Aqui![®] é pessoal e intransmissível. Foi desenvolvida com elevados padrões de qualidade e os testes realizados permitem assegurar que o tecido está preparado para aguentar até 12 meses sem perder qualidade.

Apesar a utilidade inquestionável deste Programa da PSP, nunca é demais reforçar que nada substitui a necessidade do olhar atento e permanente dos cuidadores sobre as crianças.

Diana Lima Martins (Médica de Família)

QUO VADIS HUMANITAS?

A era da robótica está à porta!

A imaginação está a materializar-se a um ritmo exponencial.

E certo que a tendência da humanidade para o não conformismo, para a inovação, já não sabe a idade.

Desde sempre, amada aqui, odiada acolá. Divinizada por uns, diabolizada por outros, foi jornadeando o seu percurso sem nunca pôr em causa o equilíbrio das forças em presença.

A partir de certa altura, o paradigma alterou-se. A inovação deixou de ser feita apenas por necessidade ou por curiosidade mas pela ambição do poder.

Soaram os primeiros alarmes. A vida no Planeta corria perigo! Mas a ambição não arrefeceu.

Hoje são aos milhares os investigadores, quais demiurgos platónicos em versão contemporânea que, com paciência de Job, passam dias, meses, anos em busca de um objectivo, que subtilmente se lhes vai ocultando, à espera de verem qual é o primeiro a soltar, de contentamento, o brado exclamativo de Arquimedes: Eureka!

Chegado a este ponto, é só formatar o engenho, testá-lo e entregá-lo aos interessados no seu desempenho.

Se se tratar de algo que possa vir a fazer sombra a quem já tem ramagem, mais do que a necessária para fazer escurecer todo o Planeta em menos de um “pronto!” não faltam pretendentes.

Já quanto aos eventos direccionados para desempenharem tarefas realizadas por seres humanos, trarão grandes vantagens, sobretudo naquelas mais penosas. Só que aqui, haverá que atentar bem na outra face da moeda porque, a não ser algum altruísta, algum filantropo, qual o empresário que desdenharia ter aos seus serviços “máquinas inteligentes” capazes de fazerem o que o homem faz, talvez até de uma forma mais rápida e eficaz, trabalhando continuamente, dia e noite, sem exigirem fins-de-semana, nem férias, nem baixas médicas, nem remuneração nem quaisquer outras reivindicações?

Até aqui, muito bem. E o trabalhador? Se é descartado do seu posto de trabalho, qual será o seu papel? Como irá sobreviver? Esperemos que surjam políticas inteligentes e humanitárias, caso contrário, a grande parte da humanidade só lhe restará: a que habita nos centros urbanos, pegar nas marmitas ir para a porta dos quartéis militares à espera de alguns restos de sopa. A das zonas rurais, a manter-se o ritmo actual das alterações climáticas e a deterioração das águas dos solos, as terras aráveis, a médio prazo tornar-se-ão estéreis e o “maná” (se voltar a cair) não chegará para todos.

Porém, existem profissões que não serão afectadas. Antes pelo contrário, irão beneficiar da difusão dos autómatos. São aquelas que exigem competências específicas, uma determinada “performance” para lidar com os seres humanos.

De entre outras, podemos referir as da área da saúde. Quando alguém não se sente bem de saúde, naturalmente, recorre ao médico, não vai consultar um autómato.

O médico, após ouvir atentamente o paciente, procura diagnosticar as causas da situação narrada. Por vezes (mais por precaução do que por convicção) aconselha exames médicos (e aqui, já entra em cena o desempenho dos autómatos).

Aquando da posse dos resultados, o médico transmite-os ao paciente. Se a informação for agradável, é uma satisfação para ambas as partes (visto que o médico vive da doença, mas não vive para a doença). Se a informação for desagradável (como é o caso), então, a situação torna-se mais complexa. E que o médico quer dizer a verdade, mas não a quer dizer abruptamente. E o paciente, por sua vez, também quer saber a verdade, mas não a quer saber textualmente. Quer saber a verdade, mas uma verdade outra.

Entra-se, assim, numa espécie de jogo “das escondidinhas”.

Todavia, a mensagem vai passando: seja através de pequenas *nuances* de vocabulário, de leves alterações de semblante, de um olhar compassivo, de um silêncio sentido, de um simples gesto... que, nesses momentos, dizem mais do que as palavras, espraçando ondas de informações, temperadas com um bálsamo suave, que produzem no paciente um efeito relaxante, anestésico, levando-o a aceitar, não digo com naturalidade, mas com alguma resignação, o cálice da verdade por mais amargo que ele seja.

Ao despedirem-se, o paciente fita os olhos do médico e balbucia tremulamente:

- Senhor doutor, nas suas mãos me entrego. Faça como se fosse seu pai!

E cabisbaixo, passo lento e inseguro, encaminha-se para a saída.

O médico, de pé, segue-o com o olhar até ao fundo do corredor.

Fecha a porta do gabinete, deixa-se cair pesadamente na cadeira, braços soltos, descaídos, a cabeça ligeiramente inclinada para esquerda.

Fazia, precisamente, dois anos, nesse dia, que o pai perecera.

Quanto aos autómatos, transpirarão medicina por todos os poros (se o tiverem, claro). Serão políglotas pelo que não terão qualquer dificuldade na comunicação universal. Serão prolixos e dominarão, na perfeição, todos os estratos da linguagem podendo, facilmente, adaptá-la a qualquer circunstância...

Por outro lado, nunca conhecerão a dor, nunca saberão o seu peso, nunca serão capazes de a avaliar. Por isso, jamais saberão lidar com ela compassivamente.

Contudo, serão muito úteis aos profissionais de saúde, como acima citado. Entender-se-ão perfeitamente. Auxiliar-se-ão mutuamente mas não dá para descansarem no mesmo galho.

Seria avisado, humanidade e “automatizados” viverem em mundos separados *ad vitam aeternam*.

Guilherme Almeida Fernandes (Utente da USF Nova Salus)

(escrito a convite da Dra. Lígia Trindade)

Post scriptum: Quaisquer semelhanças com a realidade é pura ficção.

SUGESTÕES DE LAZER



Festival de música que decorre entre os dias 19 e 21 de Julho na Antiga Seca do Bacalhau. O cartaz inclui nomes internacionais como Sting, Keane e Morcheeba e artistas nacionais como Os Quatro e Meia, HMB, Carlão e Ornatos Violeta.



Trata-se de uma viagem idílica ao mundo dos tubarões que bateu recordes de visitas nos EUA e chegou à Europa em 2018. Portugal foi o país eleito para a estreia e a exposição pode ser visitada até ao final do ano na Galeria da Biodiversidade do Centro de Ciência Viva da Universidade do Porto: Rua do Campo Alegre

1191, terça-feira a domingo das 10:00 às 18:00.

Sharks conta com 50 fotografias de um dos principais fotógrafos subaquáticos do mundo e apresenta um novo olhar sobre os predadores do oceano para que os visitantes percebam a importância da sua proteção. Todos os anos, cerca de 100 milhões de tubarões são capturados, em alguns casos quase até à extinção. Estes predadores são essenciais para as cadeias tróficas oceânicas e para o equilíbrio dos ecossistemas marinhos, contudo, estão em permanente risco de sobrevivência. Uma das novidades na exposição é a jaula de mergulho, uma instalação onde é possível experienciar a sensação de estar no fundo do mar e nadar com tubarões.



Simba idolatra seu pai, o Rei Mafusa, e leva a sério o seu futuro como chefe do Reino. No entanto, Scar, o irmão de Mafusa e anterior herdeiro do trono, tem outros planos. A batalha pelo lugar será repleta de traições e drama, resultando no exílio de Simba. Com a ajuda de uma curiosa dupla de novos amigos, Simba deverá descobrir como crescer e tomar o que é seu por direito.

O Rei Leão é um dos filmes mais bem-sucedidos da Disney. No 25º aniversário do lançamento da versão de 1994 que encantou toda uma geração, estará agora no cinema a versão *live action* utilizando a mais moderna tecnologia em animação 3D.

Data de lançamento: 18 de julho de 2019

Direção: Jon Favreau

Elenco: Donald Glover, James Earl Jones, Beyoncé Knowles-Carter

Géneros: Aventura, Família, Animação

É SERVIDO?

Salada de atum, feijão, brócolos e batata

(4 pessoas, 15 min)

Ingredientes:

- | | | |
|--------------------|------------|-------------|
| ✓ Atum | ✓ Brócolos | ✓ Limão |
| ✓ Feijão encarnado | ✓ Batata | ✓ Pimenta |
| | ✓ Cenoura | ✓ Salsa |
| | ✓ Cebola | ✓ Zero sal! |

- Comece por colocar as batatas a cozer em caldo aromático

- Nesta mesma água da cozedura, quando estiver em ebulição, colocar os brócolos (devem ser apenas escaldados para não perderem o seu valor nutricional; para parar o processo de cozedura, passe os brócolos por água fria de modo a permanecerem firmes e com uma cor verde mais intensa)

- Num prato, colocar o feijão (previamente lavado para retirar o excesso de sal), a cenoura crua cortada às rodelas ou raspada e os brócolos já cozidos

- Colocar a batata cortada em pequenos cubos e envolver

- Acrescentar, no fim, o atum (com a gordura previamente escorrida)

- Temperar com pimenta, colocar por cima a salsa e a cebola picada

Bruchetta de mexilhão

(4 pessoas, 20 min)

Ingredientes:

- | | |
|---|-----------------------------------|
| ✓ 400 g tomate | ✓ 120 g cebola |
| ✓ 300 g couve portuguesa cortada em juliana (tiras) | ✓ 4 fatias de broa |
| ✓ 2 latas de mexilhão em escabeche | ✓ 40 g coentros |
| | ✓ 20 g alho |
| | ✓ 1 colher de chá de azeite (5 g) |
| | ✓ Zero sal! |

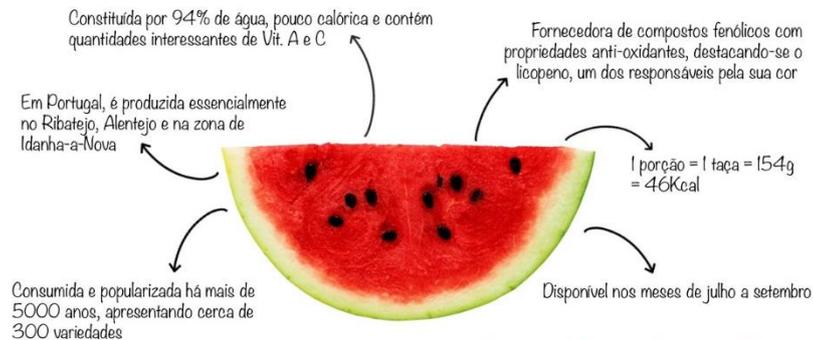
- Comece por cortar a cebola, o tomate, o alho e coloque numa panela a estufar

- Adicione a couve e deixe saltear na mistura anterior

- Numa fatia de broa coloque o preparado anterior, o mexilhão, tempere com o azeite a cru e os coentros fresco



melancia



Como escolher uma boa melancia?

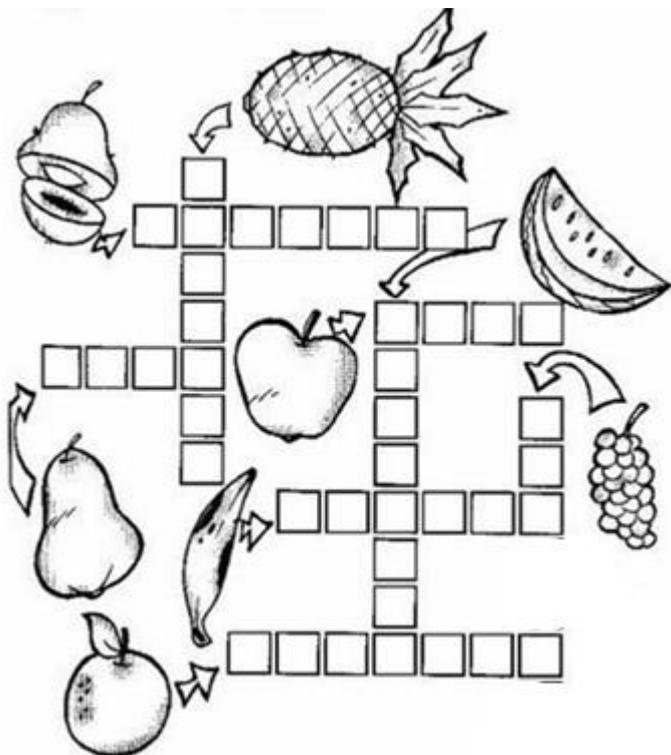
- Deve ser uniforme, simétrica e pesada para o seu tamanho
- A casca deve ser firme e cerosa, sem apresentar fendas, cortes ou amolgadelas
- Ao bater com os nós dos dedos na melancia, esta deve produzir um som abafado
- Deve apresentar uma zona amarelada (onde esteve apoiada no solo, durante o amadurecimento)

Como conservar a melancia?

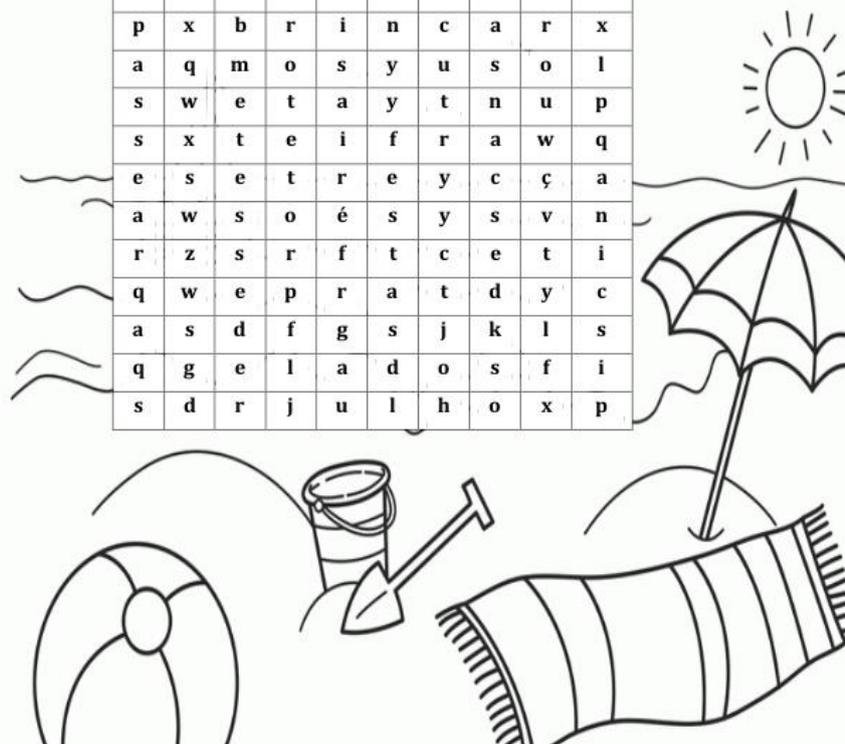
- Em casa, a melancia pode ser conservada inteira, num lugar fresco, arejado e escuro, até cerca de 1 semana, mas dependendo do seu estado de maturação
- Após abertura, deve ser mantida no frigorífico e consumida em poucos dias. Se preferir, pode também prepará-la e congelá-la

1 - Encontra 17 palavras relacionadas com o verão.

PASSATEMPOS



q	r	c	a	l	o	r	t	y	p
p	b	n	r	x	z	d	f	g	j
r	q	w	a	g	o	s	t	o	u
a	e	r	l	á	g	u	a	t	n
i	z	x	o	c	v	b	n	m	h
a	w	o	s	r	t	y	r	i	o
k	r	r	e	t	y	u	r	i	p
p	x	b	r	i	n	c	a	r	x
a	q	m	o	s	y	u	s	o	l
s	w	e	t	a	y	t	n	u	p
s	x	t	e	i	f	r	a	w	q
e	s	e	t	r	e	y	c	ç	a
a	w	s	o	é	s	y	s	v	n
r	z	s	r	f	t	c	e	t	i
q	w	e	p	r	a	t	d	y	c
a	s	d	f	g	s	j	k	l	s
q	g	e	l	a	d	o	s	f	i
s	d	r	j	u	l	h	o	x	p



Soluções Frutas: Verticais- Abacaxi, Melancia, Uva, Horizontais- Abacate, Maçã, Pera, Banana, Laranja

Soluções Verão: calor, passear, água, sede, brincar, praia, junho, julho, agosto, setembro, férias, festa, sol, protetor solar, piscina, rio, gelado

UM PÁSSARO

Certo dia, num banco do jardim de casa, um pai com Alzheimer contempla a paisagem, enquanto o filho adulto lê o jornal.

Ao aproximar-se um pardal, o pai pergunta:

- “O que é aquilo?”

- “Um pássaro”, responde o filho.

Poucos instantes depois, o pai volta a perguntar:

- “O que é aquilo?”

- “Um pássaro!”

E assim continua. Alguns minutos depois, o pai pergunta novamente:

- “O que é aquilo?”

- “Já te disse, pai, um pássaro!!!”

Responde o filho num crescendo de impaciência!!

Alguns segundos mais tarde, volta a perguntar:

- “O que é aquilo?”

Francamente incomodado e impaciente, o filho dirige-se ao pai num tom furioso:

- “Já te respondi mil vezes que é um pássaro!! Porque estás sempre a perguntar?! Não vês que é um pássaro?!”

Em silêncio, o pai afasta-se em direção à casa. Poucos minutos depois, volta com o seu diário antigo. Senta-se novamente junto do filho e pede-lhe que leia, em voz alta, uma página que procurou com especial atenção:

- “Hoje, o meu filho mais novo, que completou há pouco 3 anos, estava sentado comigo no parque quando um pássaro pousou à nossa frente. O meu filho perguntou-me 21 vezes o que era aquilo e eu respondi as 21 vezes que era... um pássaro. Eu abracei-o cada vez que me fez a mesma pergunta, todas as vezes, sem me zangar, sentindo apenas um enorme amor pelo meu filho inocente.”

Quando acabou de ler, emocionado, o filho deu um abraço muito apertado ao pai com Doença de Alzheimer. E assim se deixou ficar abraçado por muito tempo...

21 DE SETEMBRO – DIA MUNDIAL DA DOENÇA DE ALZHEIMER

Adaptado de vídeo do Youtube®:

<https://www.youtube.com/watch?v=vVhHyQDA2eg>

