



Rua Bartolomeu Dias, nº 316

usfnovasalus.com

usf.novasalus@arsnorte.min-saude.pt

Jornal do utente

Nova(s) da Salus



A USF Nova Salus
cresceu!

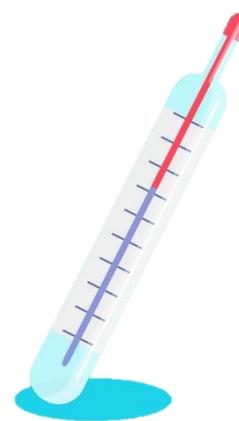
Pág. 3

Ebrea na criança



Resoluções de
Ano Novo

Pág. 5



À conversa com...
A Oftalmologista

Pág. 9

EDITORIAL

Concluimos mais um capítulo do livro da nossa história. Virámos a página de 2019, esperamos 2020 com a expectativa de novas aventuras para escrever. Que o Novo Ano seja repleto de muitos desafios e novos objetivos, num equilíbrio saudável entre a proatividade e o descanso. Porque *quem não arrisca, não petisca*, encorajamo-lo a definir novas metas e a superar-se em cada dia, tentando ser uma pessoa melhor, mais realizada e mais saudável. Veja como muitos dos nossos ditados populares poderão servir de base motivacional para uma evolução positiva no artigo “Resoluções de Ano Novo”.

E um dos seus objetivos para 2020 poderá ser, por exemplo, integrar atividades de voluntariado, dando a quem mais precisa um pouco do seu tempo. No passado dia 05 de dezembro, assinalámos na USF o Dia Internacional do Voluntário e reforçámos a convicção de que a satisfação pessoal de fazer bem ao próximo é bastante superior ao que generosamente o voluntário oferece.

E, para que possa ver com clareza um futuro risonho e lançar um olhar assertivo aos novos desafios, aceite os conselhos de uma médica oftalmologista que o ajudarão a cuidar da sua saúde ocular.

A própria USF Nova Salus tem procurado a melhoria contínua da qualidade e o mais recente exemplo dessa busca é a ampliação das instalações. Conheça as principais alterações na estrutura física da sua Unidade de Saúde.

Finalmente, nesta edição do Jornal, procurámos esclarecer os cuidadores sobre a “Febre na Criança”, desmistificando receios, fornecendo orientações importantes e explicando os principais sinais de alerta.

A equipa de profissionais da USF Nova Salus continuará, em 2020, a ser atenta, próxima e resiliente.

Feliz Ano Novo!

Diana Lima Martins

A USF NOVA SALUS CRESCEU!

A Unidade de Saúde Familiar (USF) Nova Salus funciona desde a sua inauguração, em 2006, no piso 1 do Edifício do Centro de Saúde de Soares dos Reis. Durante os últimos anos, integrou também dois gabinetes e uma sala de espera do piso 0 dedicados à realização de consultas programadas a crianças e jovens.

No final de outubro de 2019, verificou-se uma reorganização dos espaços do Edifício do Centro de Saúde de Soares dos Reis. Neste âmbito, a USF cedeu a outra Unidade os seus espaços do piso 0 e passou a integrar nove gabinetes e a sala de espera do piso 0. Estes novos espaços localizam-se logo à esquerda de quem entra no Edifício. O acesso é feito pela porta que se encontra imediatamente antes do local do vigilante.

A integração destes gabinetes veio responder à necessidade de alargar as instalações, necessidade essa sentida há vários anos e que, por várias vezes, tinha sido comunicada à Administração. Com esta integração, foi possível atribuir gabinetes a mais profissionais da USF e responder ao aumento da capacidade formativa, possibilitando assim a formação de mais médicos e enfermeiros.

Como em quase todas as mudanças, obviamente há resistências, situações a melhorar e pontos negativos a considerar e ultrapassar. Destas destaco a alteração do circuito do utente dentro da USF. Assim, todas as consultas programadas de Saúde Infantil e Juvenil e as consultas realizadas pelos profissionais que agora trabalham no piso 0 têm lugar, regra geral, nas novas instalações. Estes utentes continuam a ser atendidos pelo secretariado clínico no piso 1 e são, posteriormente, encaminhados para a sala de espera do piso 0, onde devem aguardar a chamada do profissional de saúde. Qualquer assunto que necessite de colaboração do secretariado clínico terá que ser resolvido no balcão de atendimento do piso 1, uma vez que não existe atendimento no piso 0. O(a) secretário(a) clínico (a) que possa estar no balcão de atendimento do piso 0 não pertence à USF Nova Salus pelo que não poderá colaborar na resolução de nenhum assunto relacionado com a USF.

Nesta fase de transição, a USF agradece a compreensão e colaboração de todos os utentes, dos profissionais das outras Unidades do Edifício do Centro de Saúde Soares dos Reis e da Empresa de Vigilância e Segurança.

Apesar dos eventuais pontos negativos, esta mudança foi sem dúvida mais um passo positivo no processo de melhoria contínua da qualidade dos serviços prestados pela USF Nova Salus. Sendo uma equipa ganhadora, otimista e Certificada/Acreditada internacionalmente, acreditamos sempre que é possível melhorar. Esperamos que, durante o ano que agora se inicia, e com a colaboração e empenho do Agrupamento de Centro de Saúde de Gaia, da Administração Regional de Saúde do Norte, Junta de Freguesia de Mafamude e Vilar de Andorinho e Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia, seja possível a realização de obras de requalificação do Edifício do Centro de Saúde de Soares dos Reis e a disponibilização de estacionamento para profissionais e utentes. Estas medidas serão fundamentais para melhorar o acesso e as condições de atendimento dos milhares de utentes que recorrem anualmente à sua Equipa de Saúde.

Aproveito a oportunidade para desejar a todos os profissionais e utentes da USF Nova Salus um EXCELENTE 2020!

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

A USF “EM TRABALHOS”

1º Curso ORL Pediátrica

Centro Materno Infantil do Norte
Centro Hospitalar Universitário do Porto
18.10.2019

Diana Lima Martins
Médica de Família
USF Nova Salus – ACES Gaia

Otite Média



- Aguda -
- Com Efusão -



RESOLUÇÕES DE ANO NOVO

2020

Ano novo, vida nova! Bem ilustrada neste ditado popular está a vontade que a maioria de nós sente de mudar o mundo... ou, pelo menos, o seu mundo. Mas não é fácil. Por cada bom motivo para mudar o mundo, surge uma multitude de motivos pelos quais se nos afigura uma tarefa gigantesca e muito para além das nossas capacidades.

A verdadeira questão é: e se, de facto, pudéssemos mudar o nosso mundo? E se pudéssemos aproveitar este ímpeto de mudança para nos reinventarmos? E a mudança tem de ser feita toda de uma vez? Sim, sim e não! Sim, podemos mudar o nosso mundo! Sim, é uma excelente altura para melhorarmos o que nos rodeia! E não, não precisamos de mudar tudo de uma só vez! Vamos melhorar o nosso mundo, uma mudança de cada vez.

De seguida, propomos as medidas da saúde física e mental com que brindamos 2020!

1. Deitar cedo e cedo erguer, dá saúde e faz crescer

Porque não iniciar o ano melhorando a nossa rotina do sono? Não é preciso fazermos a completa revolução mas podemos, por exemplo, deitar mais cedo meia hora por dia e evitar a televisão no quarto. Se estamos com sono devemos evitar ir para o sofá teimar em ver televisão “com os olhos fechados” mas sim ir diretamente para a cama. Não menos importante, evitar *tablets*, telemóveis e demais terminais visuais eletrónicos à hora de deitar. Vai ver que, lentamente, passará a ter um sono mais satisfatório.

2. Quem cedo madruga, Deus ajuda

Não precisa de se levantar de madrugada mas planear o dia com tempo para tomar o pequeno-almoço em casa, para preparar os lanches e para preparar a marmitta do almoço é mais económico e mais saudável.

3. Grão a grão, enche a galinha o papo

Não lhe pedimos que acumule milho mas sim milhas! Aproveite todas as oportunidades para praticar atividade física: suba mais escadas, ande mais de transportes públicos, deixe os seus veículos a uma maior distância do seu destino, levante-se mais vezes para buscar os seus materiais de trabalho em vez de levar tudo de uma vez.

4. Tudo o que é demais, enjoa

Ah, o sabor de um bom café...! Mas certifique-se que não excede na dose diária. Não se esqueça que café a mais, principalmente se tomado com açúcar, pode prejudicar a sua saúde. A dose ideal é 1 a 2 por dia. Verá que não precisa de mais!

5. Come caldo e anda quente: viverás longamente

Sábio o ditado popular que nos fala sobre os caldos e sopas, pois a sopa tem reconhecidas propriedades nutricionais, muito valiosas para a nossa saúde. Uma dose de sopa de legumes pode trazer-nos até um terço da dose mínima diária recomendada de legumes, contribuindo para uma dieta que melhora o trânsito intestinal e reduz a probabilidade de desenvolver doenças cardiovasculares e neoplásicas. Se não tem o hábito de ingerir sopa ao almoço e jantar, esta é uma excelente resolução de ano novo a pôr em prática.

6. Onde há fumo, há fogo

Se é fumador, já alguma vez pensou em deixar de fumar? Tem consciência dos malefícios que o tabaco lhe acarreta? Por outro lado, já pensou nos enormes ganhos em saúde que obterá a partir da altura em que deixar de fumar? Se já pensou em tudo isto e se sente angustiado com os riscos associados ao consumo de tabaco, está na hora de tomar uma atitude! Caso sinta necessidade de ajuda, marque consulta com o seu médico de família e discuta as possíveis abordagens a este problema. Viva 2020 livre de tabaco.

7. Das grandes ceias estão as sepulturas cheias

Todos nós sabemos que a obesidade e o excesso de peso são fatores de risco ou contribuem para o surgimento de certas doenças como a diabetes, a hipertensão e as doenças cardio e cerebrovasculares. E, se bem o sabemos, então porque será tão difícil controlarmos o nosso peso? Provavelmente, a maioria de nós não se apercebe sequer dos excessos que comete. Neste novo ano, tenha mais atenção ao que come. Tente sempre que possível respeitar os horários das refeições. Implemente o hábito de não petiscar. Prepare as refeições nas quantidades certas que vai precisar, assim evitará repetir o prato.

8. A preguiça morre à sede, andando a boiar

A população portuguesa, na sua maioria, não reconhece a desidratação como um problema de saúde potencialmente grave e, por consequência, não se sente motivada para aumentar a ingestão de líquidos e melhorar a sua hidratação. Sabia que a desidratação pode causar sintomas ou sinais como

irritabilidade, fraqueza, dificuldade de concentração, baixo rendimento escolar/laboral, tonturas, confusão e até insuficiência renal? Estas situações podem ser prevenidas. Se é daqueles que dizem não sentir sede, saiba que o hábito de ingerir água ou chá (sem açúcar!) pode ser treinado até se enraizar em nós como um hábito praticado com naturalidade. Este ano adquira uma garrafa reutilizável, encha-a todos os dias e beba o seu conteúdo o número de vezes suficiente para perfazer pelo menos 1,5 a 2L.

9. O Homem perde a saúde a ganhar dinheiro e perde o dinheiro a tentar recuperar a saúde

É certo que, sem rendimentos, não podemos fazer face às despesas. Por causa dos encargos que assume, uma boa parte da população pratica horários de trabalho demasiado extensos, podendo levar a manifestações nefastas na sua saúde. Reduzem-se as horas de sono/descanso, passa-se menos tempo com a família, aumentam os casos de sedentarismo, aumenta a incidência de comportamentos aditivos como o tabagismo, de perturbações de ansiedade e casos de *burnout* (“esgotamento”) e aumenta a incidência de outras comorbidades. Ora, sabemos que não pode mudar radicalmente o seu estilo de vida mas, se está incluído neste grupo de pessoas, saiba que pequenos detalhes podem pelo menos melhorar parcialmente a sua qualidade de vida. Faça pausas de 3-5 min de 2/2h para fazer alongamentos ou pequenos exercícios musculares. Corrija a sua postura no local de trabalho. Reserve 5 min do seu dia, ao deitar, para meditar ou fazer exercícios de relaxamento. Passe pelo menos 10 min por dia com os seus filhos, em brincadeira ou à conversa.

10. Amor com amor se paga

A maioria do tempo, recebemos de quem nos rodeia o reflexo do que lhes entregamos. Não há nada melhor para a nossa saúde mental do que cultivar boas relações interpessoais, em particular com as pessoas que formam a nossa rede de suporte social, ou seja, a nossa família e os nossos amigos. Recorde-se que os bens materiais e a carreira profissional pouco poderão fazer pelo nosso bem-estar emocional, se não existir equilíbrio entre todas as áreas da nossa vida. Assim, neste ano 2020, telefone e visite mais a sua família e amigos. Se tiver problemas por resolver, pondere se a via do diálogo não será mesmo a melhor opção e livre-se do peso que o sobrecarrega. Diga mais vezes “Bom dia”, “Por favor” e “Obrigado(a)”. Sorria mais. Sentir-se-á mais leve!

Estas são pequenas medidas para melhorar a sua vida. Nem todas se aplicarão a si e, por outro lado, poderá não se sentir preparado para implementar todas e cada uma delas. Escolha uma, a primeira, e parta daí! Lembre-se: **Com peso e medida governa-se a vida!**

Feliz 2020!

Marta Tavares (Médica de Família)

DIA INTERNACIONAL DO VOLUNTÁRIO

- 5 DE DEZEMBRO

No passado dia 05 de dezembro, assinalámos na USF Nova Salus o Dia Internacional do Voluntário. Esta data foi instituída pela Organização das Nações Unidas, em 1985, para incentivar o voluntariado e homenagear as pessoas que, com a sua ação voluntária, quer individual quer coletivamente, ajudam a que o mundo fique melhor.

“O voluntariado é um ato de cidadania. Quem o exerce cumpre a obrigação de ser solidário e beneficiar a comunidade.”

Este “ser solidário e beneficiar a comunidade” abrange inúmeras ações que podem ir desde o auxílio a pessoas sem abrigo, distribuição de alimentos às pessoas mais necessitadas, fazer companhia às pessoas que se sentem sozinhas, acompanhar doentes a consultas/exames mas também ajudar na recolha de lixo nas praias, nos pinhais, ajudar animais sem abrigo, entre muitas outras atividades. As ações que se podem inserir neste contexto são tão vastas e diferentes que seria tarefa impossível enumerá-las a todas.

Na USF Nova Salus, não somos indiferentes a esta causa e, para assinalar o Dia Internacional do Voluntário, realizámos no dia 05 de dezembro pequenas ações a fim de homenagear as pessoas que exercem voluntariamente a sua ação, principalmente na nossa comunidade. Divulgámos também algumas organizações às quais, eventualmente, os nossos utentes podem recorrer em caso de necessidade e demos a conhecer algumas das instituições onde podem prestar a sua ajuda/voluntariado caso estejam interessados em participar ativamente nesta nobre ação junto da comunidade.



Maria José Topa (Enfermeira de Família)

Cristina Gomes (Secretária Clínica)

José Luís Fernandes (Médico de Família)

À CONVERSA COM...



Imagem retirada do site <https://www.foxnews.com/>

A OFTALMOLOGISTA

A visão é um dos sentidos mais importantes. O que muitas pessoas desconhecem é que, assim como cuidamos do resto do nosso corpo, também podemos ter um papel ativo na saúde ocular. Fomos conhecer as principais recomendações junto de uma médica especialista de Oftalmologia (O).

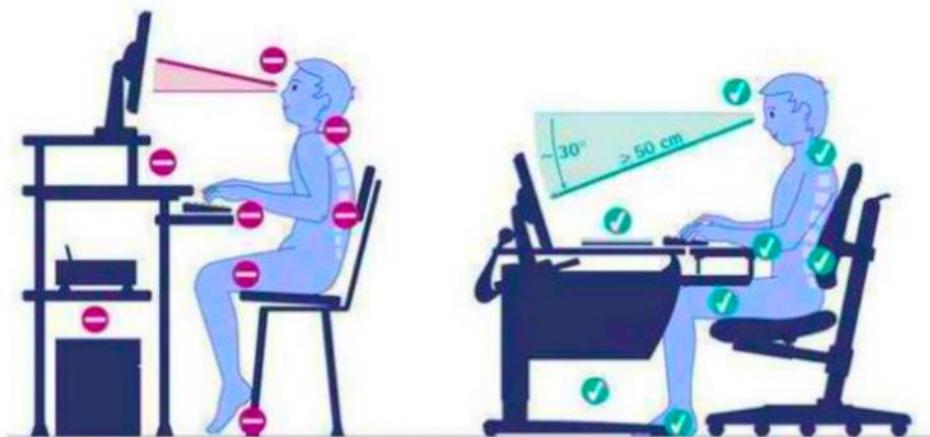
Jornal Nova(s) da Salus (JNS): As queixas relacionadas, por exemplo, com o Olho Seco são muito frequentes na população. Elas limitam o desempenho de tarefas do dia a dia e afetam a qualidade de vida das pessoas. É possível prevenir ou minimizar este desconforto?

O: Efetivamente, a Síndrome do Olho Seco pode causar sintomas muito incómodos como desconforto ocular, sensação de areia, ardor e lacrimejo. Os idosos, mulheres na menopausa, pacientes com doenças auto-imunes ou pessoas medicadas com antidepressivos ou submetidas a tratamentos de quimioterapia têm maior risco de sofrer desta patologia. No entanto, a exposição a ambientes secos e poluídos ou a ar condicionado e o uso cada vez mais frequente do computador são também fatores de risco. Existem, por isso, medidas simples que cada um de nós pode adotar para prevenir o Olho Seco: evitar o uso excessivo de aparelhos de aquecimento ou ar condicionado, evitar ambientes com fumo, usar um desumidificador em casa e/ou local de trabalho, utilizar óculos de sol para proteger os olhos de agressões externas como o sol e o vento e, se utilizar computador, fazer pausas regularmente.

JNS: Relativamente ao uso do computador, e tendo em conta a progressiva popularização dos dispositivos eletrónicos como os telemóveis e os *tablets*, usados tanto como adultos como crianças, este é um ponto fundamental...

O: Sem dúvida. A utilização destes dispositivos requer alguns cuidados especiais para evitar o Olho Seco, de modo a diminuir as dificuldades visuais associadas ao já denominado “Síndrome de Visão de Computador” (SVC). Algumas medidas que podem ser tomadas são:

- pestanejar com frequência para estimular a lubrificação ocular
- utilizar colírios lubrificantes
- ter em conta as condições de iluminação do ambiente: por exemplo, a luz natural que entra por detrás do utilizador do computador, direcionada ao écran, pode dificultar a visualização pelo que o ideal é colocar ambos paralelos à janela
- a própria postura é muito importante para não haver interferência do equilíbrio oculomotor: por exemplo, o olhar deve ser direcionado para baixo em direção ao écran, entre 15 a 25°; o écran deve ser colocado a uma distância de cerca de 50 cm; a cabeça deve seguir o alinhamento da coluna vertebral, o tronco deve estar em ângulo de 90° com as pernas e os pés assentes no chão
- em caso de necessidade de utilização de lentes para correção de erros refrativos, devem ser utilizadas lentes antirreflexo ou até com filtros para luz azul que é emitida pelos écrans e podem causar danos na visão
- Existe ainda a regra 20-20-20 que é muito simples de aplicar e pode ser o suficiente para atenuar ou até fazer desaparecer as queixas de SVC: a cada 20 minutos em frente a um écran, focar um objeto a 20 metros durante 20 segundos.



Legenda: Postura incorreta e postura correta em frente a um computador
(em Manual de Ergoftalmologia, Sociedade Portuguesa de Oftalmologia, 2016)

JNS: Existem também alguns fatores de risco associados ao desenvolvimento de miopia que, de uma forma simples, é uma patologia que se traduz em dificuldade em ver bem ao longe.

O: Sim. O excesso da utilização da visão de perto (escrita, leitura, *tablet*, telemóvel), apesar de ainda ser controverso, é aparentemente um fator de risco para a miopia, pelo que também aqui se pode e deve utilizar a já falada regra 20-20-20. O risco de miopia é também maior em pessoas com menor exposição a luz solar direta pelo que é fundamental, principalmente nas crianças, estimular atividades ao ar livre em vez de estarem fechados a ver televisão ou a jogar no computador.

JNS: Mas também nas atividades no exterior é fundamental ter alguns cuidados por causa da radiação solar...

O: A radiação solar é, de facto, agressiva para os olhos e pode causar várias doenças oftalmológicas como o Pterígio, Doenças de Córnea, Catarata e Doenças da Retina. Os óculos de sol não são apenas um adereço, são essenciais para a proteção ocular. É obrigatório que as lentes protejam contra os raios ultravioleta (UVA e UVB) que estão presentes todos os dias, não só no verão, mas também no inverno e até quando o céu está encoberto. Existem também óculos de sol com filtro polarizado que são importantes em atividades como conduzir ou desportos ao ar livre (ciclismo ou atletismo), uma vez que diminuem a exposição ao brilho intenso responsável pelo fenómeno de ofuscamento pois, ao bloquearem a passagem da luz refletida, permitem a manutenção de uma visão adequada.

JNS: Falou de Doenças da Retina o que nos remete também para a Diabetes...

O: Sem dúvida. A Diabetes está diretamente relacionada algumas doenças oculares, nomeadamente a Retinopatia Diabética, mas também, por exemplo, o desenvolvimento de Cataratas. É fundamental que as pessoas com Diabetes sejam acompanhadas regularmente em consulta de Oftalmologia, pelo menos uma vez por ano, para rastreio de Retinopatia Diabética. É essencial um bom controlo metabólico pois esse é o principal fator para aparecimento e desenvolvimento desta patologia que pode causar cegueira nas fases mais avançadas.

JNS: Para além da Retinopatia Diabética, existem outras doenças oftalmológicas que têm relação direta com o mau controlo dos fatores de risco cardiovasculares...

O: Sim, por exemplo, as Oclusões (as chamadas *tromboses*) venosas e arteriais da retina ou a Retinopatia Hipertensiva. É, por isso, fundamental, também para o olho, controlar todos os fatores de risco cardiovasculares, não só a Diabetes como já referido, mas também a Hipertensão Arterial e os níveis de colesterol. Uma alimentação equilibrada, associada a exercício físico, são também fundamentais para manter uma boa saúde ocular, ao fornecer nutrientes e vitaminas necessários para uma visão saudável.

JNS: A propósito, diz-se que comer cenoura faz bem aos olhos!...

O: Pois, já todos ouvimos dizer que comer cenoura faz bem aos olhos. No entanto, é importante esclarecer que essa expressão remonta à época da Segunda Guerra Mundial, altura em que a maioria dos alimentos escasseava mas a cenoura não. Então, os militares britânicos decidiram criar o rumor que comer cenouras aumentava a capacidade de ver inimigos no escuro, o que não é verdade, de modo a motivar as pessoas a comer cenouras. No entanto, apesar do mito ter uma base falsa, existe uma verdade no consumo benéfico de cenoura pois é uma fonte de vitamina A (na forma de betacarotenos), essencial para a saúde ocular, e a sua falta pode levar à cegueira. No entanto, outros alimentos podem também fornecer esta vitamina, como leite, ovos, espinafres, mangas, tomates, etc.

JNS: Existem outras vitaminas também importantes para a saúde visual?

O: Sim, a vitamina C (presente nos frutos como laranjas, kiwis e morangos, ou legumes como bróculos e pimento) e a vitamina E (que podemos encontrar em frutos secos como amêndoas, amendoins e pinhões), ambas com ação antioxidante.

JNS: Portanto, também para a saúde dos nossos olhos é importante uma alimentação diversificada e equilibrada...

O: Sem dúvida. Além das vitaminas já referidas, uma alimentação rica em ómega 3 (presente nos peixes como salmão, sardinha e atum, nozes, sementes de linhaça e chia) ajuda também na proteção da retina ao retardar o seu envelhecimento e também contribui para a lubrificação ocular, melhorando o Olho Seco. A luteína, naturalmente presente na retina, está também presente nas couves, espinafres e nabijas, pelo que a sua ingestão é também um auxílio para a manutenção de uma visão saudável.

Dra. Arminda Neves (Médica Oftalmologista no Centro Hospitalar de Leiria)



FEBRE NA CRIANÇA

Imagem retirada do site www.thebump.com

A febre é uma resposta normal do corpo a uma grande variedade de situações, sendo as mais frequentes as infeções. Praticamente todas as crianças vão ter febre em alguma altura da vida. O desafio para os pais/cuidadores é saberem quando se devem preocupar.

Quando se considera febre?

Considera-se febre quando estamos perante um dos seguintes valores medidos de temperatura:

1. Retal maior ou igual a 38°C
2. Axilar maior ou igual 37,6°C
3. Timpânica maior ou igual a 37,8°C
4. Oral maior ou igual a 37,6°C

A temperatura retal é a mais rigorosa. A medição timpânica, através de termómetro próprio colocado no ouvido, só deve ser utilizada a partir dos 3 anos; a oral a partir dos 5 anos.

A febre deve ser tratada?

O tratamento da febre tem benefícios e prejuízos. A febre desempenha um papel importante no combate à infeção mas pode deixar a criança desconfortável. O valor da temperatura não é sempre o melhor indicador se a criança deve ser tratada e/ou se deve recorrer a um serviço de saúde. É fundamental que os pais/cuidadores tenham a noção de como a criança se apresenta e se comporta.

Na maioria dos casos, a febre pode ser avaliada e tratada em casa. Contudo, é fundamental que os pais/cuidadores saibam quais são os sinais de alerta que devem levar a uma avaliação médica.

Quais são os “sinais de alerta” numa criança com febre?

1. Sonolência excessiva ou incapacidade em adormecer
2. Face/olhar de sofrimento
3. Irritabilidade e/ou gemido mantido, choro inconsolável, não tolerar o colo, dor perturbadora
4. Convulsão
5. Aparecimento de manchas na pele nas primeiras 24 a 48 horas de febre
6. Respiração rápida com cansaço
7. Vómitos repetidos entre as refeições
8. Recusa alimentar completa superior a 12 horas
9. Sede insaciável
10. Lábios ou unhas roxas e/ou tremores intensos e prolongados na subida da temperatura
11. Dificuldade em mobilizar um membro ou alteração na marcha
12. Urina turva e/ou com mau cheiro
13. Febre com duração superior a 5 dias completos

Na presença de um ou mais destes sinais de alerta, a criança deve recorrer a um serviço de saúde.

Como tratar a criança com febre em casa?

1. Oferecer água e/ou leite
2. Adequar o vestuário e a roupa da cama à sensação de frio ou de calor
3. Respeitar o apetite
4. Se está confortável não é preciso baixar a temperatura mas sim vigiar se surgem os “sinais de alerta”
5. Se está desconfortável, deve tomar um antipirético (que também é analgésico, isto é, alivia a dor)
6. Não se deve fazer arrefecimento (banho, compressas, ventoinhas) para baixar a temperatura

Na maioria dos casos, não é necessário medicar. Se a criança tem mais de 3 meses, tem uma temperatura retal inferior a 38.9°C, é saudável e apresenta um comportamento normal, não é necessário dar medicamentos para a febre.

O tratamento é recomendado em crianças com doenças crónicas ou com passado de convulsões febris. Em qualquer caso, os pais/cuidadores devem, se necessário, contactar telefonicamente o Centro de Contacto SNS 24 (808 24 24 24) ou a sua Unidade de Saúde.

Qual a medicação para a febre?

1. Utilizar o paracetamol respeitando a posologia prescrita pelo médico ou de acordo com a descrita no folheto informativo que acompanha a embalagem do medicamento
2. O intervalo mínimo entre duas tomas consecutivas é de 4 horas
3. Nos casos de alergia ao paracetamol, poderá administrar-se ibuprofeno. No entanto, não dar ibuprofeno nas seguintes situações: idade inferior a 6 meses; varicela; diarreia e vómitos moderados a graves; se a criança tiver uma alergia a qualquer medicamento anti-inflamatório
4. Não há necessidade, nem deve ser rotina, utilizar dois antipiréticos alternadamente. Deve considerar-se que o antipirético é eficaz se baixar a temperatura de 1,0º a 1,5ºC dentro de 2 a 3 horas
5. O objetivo do antipirético é aliviar o desconforto da criança e não eliminar a febre a todo o custo. Mesmo não medicada, a temperatura acabará, em regra, por baixar espontaneamente algumas horas depois. Voltará a subir ao fim de poucas horas, e assim sucessivamente, até a doença passar

Quando recorrer a um serviço de saúde?

1. Se idade inferior a 3 meses de idade
2. Se idade inferior a 6 meses com temperatura axilar $\geq 39,0^{\circ}\text{C}$ ou retal $\geq 40,0^{\circ}\text{C}$
3. Se tiver temperaturas axilares superiores a $40,0^{\circ}\text{C}$ ou retais superiores a $41,0^{\circ}\text{C}$
4. Na presença de um ou mais “sinais de alerta”
5. Se tem uma doença crónica grave
6. Se tem febre há 5 ou mais dias, ou se a febre reaparecer após 2 a 3 dias de temperaturas normais

Baseado em:

1. Patient education: Fever in children (Beyond the Basics), Uptodate, Dec 2019.
2. Febre na criança/adolescente - Folheto informativo para pais e cuidadores. Direção-Geral da Saúde, 2018–Processo Assistencial Integrado da Febre de Curta Duração em Idade Pediátrica

Patrícia Marques (Médica de Família)

SABE O QUE É? “TRIAGEM DE MANCHESTER”

O Protocolo de Triagem de Manchester é um protocolo clínico que permite definir a prioridade de atendimento dos doentes que recorrem ao serviço de urgência hospitalar.

Tem em consideração a gravidade dos sinais e sintomas e não a ordem de chegada. Este sistema de triagem, baseado em critérios clínicos internacionalmente certificados, permite dar prioridade aos casos considerados mais graves.

Assim, após uma avaliação inicial por enfermagem, é atribuída uma pulseira com uma determinada cor, correspondente à gravidade presumível do quadro clínico.

Colabore na utilização racional dos recursos da urgência hospitalar onde devem ser tratados, apenas, os casos graves. Em alternativa, contacte a linha SNS 24 (808 24 24 24) ou a sua equipa de cuidados de saúde primários (USF Nova Salus).

EMERGENTE	VERMELHO
MUITO URGENTE	LARANJA
URGENTE	AMARELO
POUCO URGENTE	VERDE
NÃO URGENTE	AZUL

Diana Lima Martins (Médica de Família)

É SERVIDO?

*Com a chegada do Inverno, a **sopa** torna-se mais apelativa porque acrescenta à refeição o conforto de um preparado quente. No entanto, apresentamos-lhe 10 boas razões para comer sopa diariamente não só no tempo frio mas durante todo o ano:*



Imagem retirada do site <https://www.nutritionnews.abbott/>

1. Disponibiliza quantidades muito significativas de nutrientes (vitaminas, minerais).
2. Possui substâncias protetoras do nosso organismo que, de outra forma, nunca chegariam a ser absorvidas.
3. Fácil digestão.
4. Boa fonte de hidratação.
5. Quando ingerida no início da refeição, aumenta a produção biliar, reduz os teores de colesterol.
6. Consumida no início da refeição, promove ainda a libertação gradual de insulina, estimulando o apetite e saciando precoce e continuamente.
7. Ao contrário de outras preparações culinárias, não possui quantidades significativas de tóxicos, antinutrientes ou alergénios de ocorrência natural.
8. Em função dos ingredientes que possui, pode ser mais ou menos calórica, mais ou menos hidratante, ter mais ou menos sal, ter mais ou menos fibra. Esta flexibilidade torna a sopa o alimento ideal para qualquer idade e para qualquer estado de saúde.
9. A sopa é ainda um tipo de confeção económico, relativamente rápido e que pode ser preparado antecipadamente para ser aquecido e servido apenas na hora.
10. Para além das questões da saúde e da nutrição, as sopas de qualidade, pertencentes ao receituário tradicional português, revelam importância do ponto de vista “histórico, etnográfico, social e técnico, evidenciando os valores de memória, antiguidade, autenticidade, singularidade ou exemplaridade”.

Sugestão: Creme de curgete com hortelã e avelãs

4 pessoas | 30 min

600 ml caldo aromático de hortícolas

400 g curgete

200 g nabo

200 g alho francês

100 g grão-de-bico

120 g cebola

10 g hortelã

20 g avelã

1 colher de sopa de azeite (10 g)

Noz moscada q.b.

Cravinho q.b.



Imagem retirada do site <http://www.savormania.com/>

1. Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas de cebola, a parte verde do alho francês e talos da hortelã. Deixe apurar, coe e reserve.
2. Junte o alho francês, a cebola, a curgete e o grão-de-bico, numa panela a cozer com o caldo aromático. Junte a noz-moscada e o cravinho.
3. Depois de cozido, triture tudo com a varinha mágica, regue com azeite a cru no prato, coloque as avelãs e sirva.

Fonte: nutrimento.pt

SUGESTÕES DE LAZER



UM SÉCULO E TANTO – 130 ANOS NATIONAL GEOGRAPHIC

A exposição ilustra os 130 anos da marca *National Geographic* e está patente no polo central do Museu de História Natural e da Ciência da Universidade do Porto, com fotografias e objetos icónicos que celebram momentos marcantes da história do conhecimento humano. A exposição assinala a fundação daquela que se tornou uma das instituições de referência na exploração do mundo: a *National Geographic Society*.

MEU. ÚNICO. FADO.

Trata-se de uma experiência multimédia com fado ao vivo, com a duração de uma hora, ao longo da qual são interpretados alguns temas emblemáticos, intercalados com segmentos de um curto documentário, que revisita, através de testemunhos de figuras incontornavelmente associadas ao Fado, alguns dos momentos-chave do seu percurso. Tem lugar no auditório pequeno e intimista do Fado da Baixa (Rua de São João 99, Porto), que foi construído especificamente para uma verdadeira e aclamada experiência de fado acústico. Constitui uma oportunidade para conhecer verdadeiramente esta herança cultural tão viva e preciosa para o povo português, Património Cultural Imaterial da Humanidade desde 2011.



2020



Imagem retirada do site <https://www.universal.org/>