

# SAÚDE & BEM-ESTAR

“ Viver é como andar de bicicleta:  
É preciso estar em constante movimento  
para manter o equilíbrio.”

Albert Einstein



# Caldas da Rainha é o concelho do Oeste com mais médicos por habitante



**C**aldas da Rainha é, de longe, o concelho do Oeste onde há mais médicos. As estatísticas dizem que neste concelho há 326 habitantes por cada médico, um número que é quase metade da média da própria região, onde há 626 habitantes por médico, e que fica muito à frente de Torres Vedras onde o número de habitantes por médico é de 506.

Talvez por isso os caldense são os oestinos que vão mais vezes ao médico. Em média vão 4,2 vezes por ano ao médico (em consultas do Serviço Nacional de Saúde), enquanto a média de consultas por habitante é de 2,8 no Oeste e de 2,9 em Portugal.

Os dados são de 2012.

## CALDAS COM MAIS MÉDICOS POR HABITANTE

Os números confirmam que o sector da saúde destaca as Caldas da Rainha no contexto regional. Neste concelho há um médico para cada 326 habitantes, enquanto em Torres Vedras só há um desses profissionais por cada 506 habitantes.

É normal que sejam as maiores cidades a concentrar mais médicos. Por isso Caldas e Torres são os concelhos que mais destoam da média oestina (626 habitantes por médico). O Cadaval é o concelho mais mal servido de médicos, com apenas um para 3538 habitantes em 2012.

Comparando com a situação de 2001, o número

de habitantes por médico reduziu-se em todos os concelhos do Oeste, o que significa que a acessibilidade a estes profissionais de saúde, globalmente, melhorou.

## CONSULTAS ACIMA DA MÉDIA

No que diz respeito ao número de consultas por habitante, o concelho das Caldas é o que regista um valor mais elevado: 4,2 consultas por ano, acima da média do continente que é de 2,9 e do Oeste que é de 2,8. Esta propensão dos caldense por ir mais vezes ao centro de saúde pode ser explicada pela maior acessibilidade a este serviço ou, eventualmente, por haver pessoas de outros

concelhos que trabalham nas Caldas da Rainha e vão ao médico nesta cidade.

No Oeste, segue-se o Bombarral e a Nazaré com o maior número de consultas por habitante (3,6 vezes por ano) e Alcobaça (3,4). Os concelhos com menos consultas por habitante são a Alenquer (1,6) e o Cadaval e Sobral de Monte Agraço (ambos com 1,9).

Globalmente, e comparando com os valores de há uma década, no Oeste as pessoas vão menos vezes ao médico pois iam 3 vezes por ano e passaram a ir só 2,8 vezes (ao contrário dos portugueses do continente que passaram de 2,7 para 2,9). Os caldense subiram de 3,3 para 4,2 consultas por

ano, mas houve concelhos onde, claramente, os seus habitantes passaram a ir a menos consultas, como é os casos de Sobral de Monte Agraço, Óbidos e Cadaval.

Quanto ao pessoal afecto aos centros de saúde, Caldas da Rainha e Alcobaça lideram no Oeste o número de médicos, enfermeiros e outros profissionais empregados nestas instituições. Em 2011 eram 128 o número de funcionários (contra 116 em 1999) dos centros de saúde caldense e 113 em Alcobaça.

Com menos pessoal estão os concelhos de Óbidos (18), Sobral de Monte Agraço (26) e Bombarral (29).

## Nº habitantes por médico

	2001	2012
Portugal	312	240
Oeste	852	626
Alcobaça	1180	938
Alenquer	1513	901
Arruda dos Vinhos	1164	658
Bombarral	1211	768
Cadaval	2795	3538
Caldas da Rainha	386	326
Lourinhã	1114	858
Nazaré	837	745
Óbidos	1367	905
Peniche	1050	764
Sobral de Monte Agraço	1124	783
Torres Vedras	780	506

## Consultas por habitante

	1999	2012
Portugal continental	2,7	2,9
Oeste	3,0	2,8
Alcobaça	3,1	3,4
Alenquer	2,7	1,6
Arruda dos Vinhos	2,9	2,3
Bombarral	3,3	3,6
Cadaval	3,1	1,9
Caldas da Rainha	3,3	4,2
Lourinhã	2,9	3,0
Nazaré	3,3	3,6
Óbidos	3,4	1,8
Peniche	2,8	2,2
Sobral de Monte Agraço	4,3	1,9
Torres Vedras	2,8	2,5

## Pessoal ao serviço nos centros de saúde

	1999	2011
Oeste	882	745
Alcobaça	118	113
Alenquer	72	58
Arruda dos Vinhos	38	32
Bombarral	56	29
Cadaval	62	38
Caldas da Rainha	116	128
Lourinhã	63	68
Nazaré	68	43
Óbidos	32	18
Peniche	56	41
Sobral de Monte Agraço	32	26
Torres Vedras	169	151

Fonte: Pordata/INE

# 1. Quais os principais cuidados que tem com a sua saúde?

## 2. O que faz para se manter em forma?

**Francisco Ferraz, 43 anos**



1. Procuro ter alguns cuidados especialmente com a alimentação. Às refeições, procuro diminuir a quantidade de sal e gorduras. Privilégio o consumo de legumes e frutas de forma regular. Não dispenso uma maçã, a meio da manhã e a meio da tarde, assim como o beber água durante o dia.

Ah, também pratico regularmente desporto.

2. Faço natação de competição na categoria de Masters nos Pimpões. Participo em algumas competições a nível nacional. Tento realizar esta prática desportiva três vezes por semana e também pratico corrida, ou mesmo caminhada, uma vez por semana.

**Cristina Sousa, 53 anos, Caldas da Rainha**



1. Primeiro que tudo a alimentação: diariamente faço aquilo a que as pessoas designam como estar de "dieta", o que sendo para a maioria um sacrifício, para mim é um prazer. Só como hidratos de carbono até ao lanche.... o jantar é quase sempre peixe que pode ser grelhado, cozido, assado no forno, ao sal, estufado e sempre acompanhado de saladas cruas ou cozidas, que podem ter alface, cebola, tomate, beterraba cozida, cenoura crua ou cozida, curgete crua como se fosse pepino, tudo temperado com azeite e vinagre e especiarias. Ou então acompanho com hortaliças cozidas — grelos de couve, grelos de nabo, couve portuguesa, bróculos, feijão verde, couve-flor. A fruta é comida uma ou duas horas depois do jantar, de preferência uma maçã com casca. Antes de dormir como uma taça de gelatina.

Como de tudo com conta, peso e medida.... conto mesmo as calorias. Se num dia abuso, no dia seguinte, restrinjo. E só como fritos apenas uma vez por mês.

Bolos e doces só como nos dias de festa, ou num dos dias do fim de semana.

Se por acaso houver mais que uma festa na mesma semana, tento da semana seguinte restringir ao máximo o número de calorias ingeridas, compensado com maior quantidade de infusões de chá verde e cavalinha para reduzir o apetite por doces (as células "têm memória".... por isso depois de um dia de maior ingestão de alimentos, no dia seguinte temos mais fome, porque o organismo depressa se vicia no que não deve, especialmente o açúcar) e aumento o exercício físico, especialmente as caminhadas tentando fazer quatro em vez dos três quilómetros habituais.

Segundo, faço todos os rastreios que o médico me recomenda, apostando na prevenção. Se queremos combater doenças mais graves, só nos resta a prevenção, fazendo análises ao sangue e à urina, pelo menos uma vez por ano, e fazendo exames radiológicos como raios X aos pulmões, electrocardiograma, ecografias abdominal, renal, pélvica à tiróide, mamografia e citologia.

2. Alimentação saudável com pouca gordura, com pouco sal, porque tendo a ter a tensão alta. Não como manteiga porque não aprecio, nem enchiços (apenas no Cozido à Portuguesa da minha mãe). Como queijos e iogurtes magros, fiambre de peru e de frango, carnes e peixes magros, hortaliças e vegetais variados, pão integral, sopa sempre ao almoço, fruta (três a quatro peças por dia), gelatinas.

Faço exercício físico três a quatro vezes por semana: caminhadas de três a quatro quilómetros, seguidos de alguns exercícios localizados. Faço Pilates duas vezes por semana.

**Teresa Bernardo, 48 anos, Caldas da Rainha**



1. Não tenho nenhum cuidado em especial. A nível da alimentação não evito nada, como de tudo um pouco. Não evito doces, mas como verduras e muita sopa.

A maior preocupação que tenho é com o sol - uso sempre protector solar.

2. Não faço nada, está nos genes! Não tenho nenhum cuidado em especial, caminho mas é por causa das articulações e não para manter o peso. Felizmente não preciso de ter esses cuidados.

**Vanessa Silva, 25 anos, Caldas da Rainha**



1. Não tenho grandes cuidados com a saúde. Mas tento fazer uma alimentação equilibrada e variada, inserir bastante legumes, comer peixe e carne.

Com o sol também tenho alguns cuidados, apesar de não apanhar muito sol pois não gosto muito de praia. No entanto, quando vou à praia tenho

2. Não faço nada em particular, sou muito desleixada com o exercício físico. Tenho consciência que precisava de fazer alguma coisa, mas não tenho muito tempo disponível e isso também não ajuda à prática de exercício.

Antes fazia caminhadas, mas depois deixei de fazer e agora só faço exercício de ir para o trabalho e regresso a casa.

**Henrique Sousa, 52 anos, Salir do Porto**



1. Essencialmente evito os fritos e a gordura na alimentação e tento que esta seja o mais variada possível. Como sou diabético também tenho que ter alguns cuidados.

2. Não faço desporto, sou sedentário mas devido a problemas de saúde, nomeadamente da coluna, que não me possibilita determinados tipos de movimentos. Dessa forma, acabo por me acomodar e não fazer nada, mas tenho consciência que devia praticar o dobro do que pratico, que já seria alguma coisa...

**Ana Santos, 33 anos, Caldas da Rainha**



1. Vou uma vez por ano ao médico, ao centro de saúde. Tento ter alguns cuidados com a alimentação. Tenho os cuidados mínimos com a minha saúde.

2. Pratico algum exercício físico e antes ia ao ginásio. Agora faço sobretudo caminhadas, pelo menos três vezes por semana. Vou muitas vezes até à Foz do Arelho, pelo menos até ao Green Hill.

Acho que fazemos pouco, somos um pouco sedentários.

**Eduardo Silva, 43 anos, Caldas da Rainha**



1. Em primeiro lugar, tenho um seguro de saúde. Não costumo ter muitos cuidados com a saúde, a não ser em termos de alimentação e de exercício físico.

Na alimentação tento, principalmente, diversificar. Penso que o melhor é mesmo isso, diversificar o mais possível aquilo que como.

No que falho mais é nos exames médicos de rotina, que não costumo fazer. Só quando preciso é que vou ao médico.

2. Vou uma vez por semana, ou de 15 em 15 dias, ao ginásio. É mais por causa do stress, para quebrar a rotina. Faço também algumas caminhadas. Há um ano ou dois ainda ia a pé até à Foz do Arelho, mas agora faço caminhadas mais curtas.

**Anabela Pinheiro, 54 anos, Caldas da Rainha**



1. Tenho que ter muitos pois tenho diabetes e tenho que fazer revisões com a minha médica de família e também com a médica na Associação Portuguesa dos Diabetes Portugueses (APDP).

Tenho uma alimentação muito cuidada, nenhum açúcar (só quando baixam muito é que se repõe), mas peixe do que carne (com muita conta, peso e medida) acompanhadas com saladas e vegetais. Pouca massa e pouco arroz também.

2. Ando muito e faço caminhadas, sempre que é possível. Do meu trabalho faz parte andar muito. Fui aconselhada a fazer natação por causa das articulações mas não é possível sobretudo depois de um dia de trabalho a andar de um lado para o outro.

**Rita Martins, 35 anos, Caldas da Rainha**



1. Sendo diabética, é possível levar uma vida normal. Um bom controlo metabólico é conseguido através de um estilo de vida saudável, nomeadamente alimentação e exercício. O acompanhamento dos profissionais de saúde também é muito importante.

2. Enfim, eu deveria comer várias vezes ao dia em quantidades pequenas e também deveria fazer exercício físico regularmente, pelo menos 30 a 40 minutos duas a três vezes por semanas. Por vezes, a preguiça e o cansaço diário não me deixam cumprir à regra o que deveria fazer.

**Rui Vieira, 37 anos, Caldas da Rainha**



1. Vou ao médico pelo menos de seis em seis meses e nessa altura faço sempre um check up, ver se está tudo bem e faço também análises. Faço o que considero ser o básico em termos de saúde. Por agora acho que ainda não preciso de mais.

2. Faço uma caminhada de meia hora no mínimo todos os dias e tenho alguns cuidados com a minha alimentação. Como sobretudo cozidos e grelhados, com muita salada e fruta nos intervalos das refeições.

**Andreia Jesus, 35 anos, Caldas da Rainha**



1. Tenho muito cuidado ao nível alimentar. Faço refeições mais à base de vegetais e tento alternar entre carne e peixe. Tento também conciliar isso com desporto e levar uma vida saudável. Não bebo café, nem bebidas alcoólicas e às refeições só bebo água ou chá.

Por outro lado, também tenho cuidado com a higiene oral. Faço três higienizações orais por ano.

Hoje, por exemplo, fui levar a vacina contra o tétano, que terminava a validade este ano. Faço regularmente análises e exames médicos.

2. Vou ao ginásio duas vezes por semana e faço caminhadas. Normalmente as caminhadas são, no máximo, de 50 minutos. Penso que é o tempo ideal para fazer bem à saúde.

Faço isso não só por uma questão de saúde física, mas também mental e de bem-estar. O desporto não pode ser visto apenas por uma questão física e para não se ficar gordo, mas também como uma forma de prazer para o bem-estar diário.

**Paulo Feliciano, 48 anos, Caldas da Rainha**



1. Tenho atenção à alimentação. Corto nas gorduras e comer a maior quantidade possível de vegetais. Também procuro comer mais grelhados e cozidos. É tudo uma questão de disposição e autocontrole. Faço sempre exames médicos, não só por causa da Medicina do Trabalho, mas também outros que considere necessários.

2. Tento fazer exercício físico, normalmente corrida. Costumo ir correr para a Mata Rainha D. Leonor, que é um espaço esplêndido e onde é possível fazer desporto com regularidade. Faço corrida durante uma hora, duas a três vezes por semana.

# Somos aquilo que comemos – os principais cuidados com a alimentação

Por: Alexandra Manuela Xavier\*



Uma adequada nutrição é determinante para que se verifique um crescimento e desenvolvimento equilibrado a nível físico, intelectual e psicossocial.

Desde antes da concepção o estado nutricional dos progenitores influencia o processo.

Durante a vida "in utero" o estado de nutrição da mãe bem como o padrão de crescimento fetal são condicionantes da saúde futura, estando um inadequado estado nutricional ao nascer associado a uma maior probabilidade de ocorrência de doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade, etc., que com o aumento da longevidade nas sociedades desenvolvidas actuais, estão a incrementar-se exponencialmente.

As doenças com maiores custos, em termos económicos e em termos de qualidade de vida, estão directamente ligadas à alimentação e aos estilos de vida.

Actualmente, sob o ponto de vista científico, já muito se conhece sobre quais os componentes existentes na alimentação que

Pub.

contribuem para o funcionamento adequado do nosso organismo, assim como para a preservação da integridade celular e atraso no processo de envelhecimento. Este é determinado não só pela carência de certos nutrientes mas também pelo excesso de alguns.

Através da nossa dieta alimentar, obtemos um dos três principais alimentos que necessitamos para viver, além do ar que respiramos e das impressões que recebemos sem interrupção.

Também já começamos a saber algo sobre o que é que nos prejudica, como é o caso de muitas substâncias presentes como contaminantes nos alimentos de consumo diário. Estamos na era das intolerâncias (trigo, lácteos, gema de ovo, etc.), dos alimentos transgénicos, da contaminação atmosférica e dos lençóis de água, das substâncias que provocam inibição cerebral, dos disruptores endócrinos, etc., enfim, um mundo de agressões. Por isso, cada vez mais, cada caso é um caso e os cuidados têm de ser adaptados à pessoa em causa.

Embora a quase maioria das pessoas tenha algum conhecimento do que é necessário fazer, a verdade é que muito poucas o colocam em prática. Geralmente ingerimos o que nos agrada e não pensamos em mais nada a não ser quando o Sol espreita e a roupa não serve ou então quando surgem determinadas doenças

cujo tratamento passa pela alimentação.

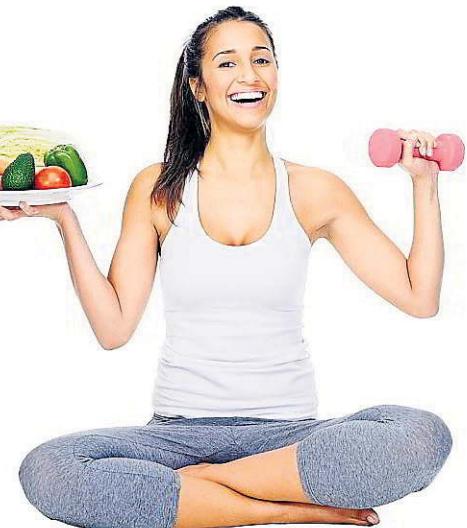
A pergunta coloca-se: porquê? Seguramente serão muitos os motivos, de variada ordem, deviamente fundamentados, mas o que sabemos também é que os Nutricionistas podem contribuir para a eliminação dos obstáculos e facilitar a realização dos objectivos de cada um, deixando estes de pertencer ao "rol" das boas intenções e dando qualidade à vida.

Elaborar um plano alimentar personalizado ou fazer educação alimentar é relativamente simples, o mais difícil é lograr que seja cumprido dada a instabilidade emocional e psicológica em que vivemos. De ter em conta, que muitas vezes pode ser necessário recorrer a uma equipa multidisciplinar: nutricionista, psicólogo, médico, profissional de condição física, etc.

Falar de um plano alimentar é organizar com a ajuda do interessado um plano equilibrado e diversificado, não é uma receita ínfima, monótona e castradora, complementada por uma caixa de comprimidos e drenantes.

Mudar de hábitos é mudar de vida. Mudam-se as causas, mudam-se as consequências. Esta beleza pequenos objectivos, tenha paciência e festeje a vitória!

\*Nutricionista  
alexandra\_m\_xavier@hotmail.com



**Talvez possam ser úteis as seguintes sugestões:**

1. Tome sempre o pequeno-almoço
2. Faça 5 a 6 refeições por dia
3. Consuma 5 porções de fruta e hortícolas por dia
4. Inicie as refeições principais com sopa
5. Coma calmamente e mastigue muito bem os alimentos.
6. Beba água suficiente.
7. Opte por consumir mais peixe do que carne, alternando o seu consumo entre o almoço e o jantar

8. Controle a ingestão de gordura na confecção e tempero dos alimentos.

9. Reduza parte do sal e da gordura para temperar.

10. Escolha para a sua alimentação alimentos ricos em fibra.

11. Reduza ou eliminate o açúcar (sacarose) da sua alimentação.

12. Reduza ao mínimo o consumo de bebidas alcoólicas no caso de ser adulto. Interdito a menores de 16 anos, grávidas, aleitantes e medicados.

13. Realize o planeamento diário, semanal ou mensal das refeições.

E ainda: pratique actividade física diariamente. Mexa-se o mais possível.

Ande pelo menos 10.000 passos diariamente, ou seja, pelo menos 45 minutos.



## "A sua qualidade é única e a nossa também"



CALDAS DA RAINHA

262 845 900

RUA ARMINDA ALVES, BLOCO 5. N.º 1. R/C ESQ.

 <b>Nutrição adequada</b> Avaliação Metabólica Ortomolecular Reeducação Alimentar	 <b>Optimização da Qualidade de vida</b> Psicologia Nutricional
 <b>Cuidados corporais e faciais</b> Tratamentos contra a celulite e gordura localizada redução de peso e modelação corporal Rejuvenescimento da Pele Depilação Permanente	

ATÉ MENOS 10CM COM UMA ÚNICA SESSÃO

**Persshape®**  
TRATAMENTO NÃO-INVASIVO  
ELIMINAR GORDURA LOCALIZADA SEM CIRURGIA É AGORA POSSÍVEL.

ATÉ MENOS 10CM COM UMA ÚNICA SESSÃO

**Persshape®**  
TRATAMENTO NÃO-INVASIVO  
ELIMINAR GORDURA LOCALIZADA SEM CIRURGIA  
É AGORA POSSÍVEL.

# Ana Saramago - da formação internacional às próteses capilares

**T**em o seu salão de cabeleireiro na Quinta da Cutileira e é uma Redken Artist. E o que é isso? Ana Saramago é uma das cinco profissionais portuguesas reconhecidas por esta marca que dá formação em Portugal e que dita tendências perante centenas de profissionais desta área. Mas há um lado menos visível do seu percurso: Ana atende quem tem problemas oncológicos e ajuda as pessoas a ultrapassar a difícil fase da queda do cabelo devido aos tratamentos contra o cancro.

Ana Saramago tem 42 anos e é de Alfeizerão. Vive e trabalha há vários anos nas Caldas da Rainha e desde cedo que soube que queria ser cabeleireira, ou melhor, hair stylist. E qual é a diferença? "É a mesma entre sei cozinheiro e chef de cozinha", disse a profissional especificando que enquanto "o primeiro faz arroz de ervilhas, o segundo de uma ervilha faz uma refeição".

Começou a trabalhar aos 16 anos e em 1998 tirou o seu primeiro curso de cabeleireiro. Nesse ano trabalhou ao vivo no evento "Manobras do Penteado" na então discoteca Green Hill. Laborava no Salão Arco Íris, na Rua Raul Proença com a cabeleireira Adelaide Capitão até que, em 2006 se estabeleceu por conta própria

Pub.

na Rua das Montras, por cima da Venézia, com Maria Alice Cunha, esteticista. Mudou-se há sete anos para a Quinta da Cutileira, numa altura em que já tinha cinco funcionários.

"Hoje já somos nove", diz Ana Saramago, muito satisfeita com o sucesso até agora alcançado. Desde cedo apostou forte na formação tendo em 1997 começado a fazer acções no estrangeiro com grandes nomes do mundo dos cabeleireiros e nunca mais parou.

Há quatro anos Ana Saramago foi convidada para integrar a equipa restrita dos Redken Artist. Em Portugal são apenas cinco os hair stylists desta marca que pertence à L'oreal. Esse estatuto permite-lhe obter formação em vários países do mundo e vir para Portugal dar essas

mesmas acções.

Estas acções têm a ver com "tudo o que está relacionado com o mundo do cabelo, desde os últimos cortes, colorações, até à formação química ou gestão do nosso negócio", disse.

A equipa portuguesa da Redken junta-se quase mensalmente e os seus membros criam as novas tendências da estação, quer nos shows ao vivo, quer nas acções de formação. Os cinco portugueses são do Porto, de Braga, de Aveiro, Vila do Conde e Ana Saramago é a única representante do Oeste. A marca organiza eventos destinados a profissionais como, por exemplo, o Get Inspired que este ano já decorreu no Porto "onde trabalhámos ao vivo, fazendo novos cortes, para 700 cabeleireiros", disse.

## "DA MISE DE ROLOS AO MAIS PUNK QUE HÁ"

Ana Saramago atende todo o tipo de clientes, "desde a senhora da mise de rolos até ao mais punk que pode haver". Inclusivamente, há 15 anos que tem clientes que sofrem de problemas oncológicos. Não divulga. Funciona bem o passa a palavra. Inclusivamente vai às suas casas se não quiserem vir ao gabinete do seu salão. Conversa com quem vai fazer quimioterapia, informa como vai ser a reacção no cabelo e quando é que este vai começar a cair.

"É importante dar um mimo a alguém que está com a sua auto-estima em baixo", conta a cabeleireira, que não cobra por rapar o cabelo. Nesta altura, já sabe se o cliente vai usar prótese capilar (cabeleir-



ra) ou se prefere apenas usar um lenço ou um turbante. "É um momento menos bom que passa com as pessoas, mas depois também partilho com eles o novo penteado quando o cabelo volta a nascer", contou, acrescentando que não deixa que nenhum cliente passe pela fase "do cabelo cair às mexas".

Diz que tem cabeleiras desde os 100 aos 500 euros e volta a sublinhar que não faz negócio com a falta de saúde das pessoas. "Há muitos coisas que é preciso desmistificar", disse Ana Saramago, que conta que em países como Espanha ou Itália há muitas mulheres que usam cabeleiras como acessório de moda. "Só cá é que é associada a quem tem problemas de saúde", disse.

No próximo mês de Junho já tem viagem marcada para Roma e, no início do próximo ano vai estar em Nova Iorque e em Las Vegas em mais acções da Redken.

Natacha Narciso  
nnarciso@gazetacaldas.com

## Dr. Daniel Álvaro

### Ginecologia / Obstetrícia

- Gravidez (follow-up);
- Planeamento familiar (introdução de DIU's, citologias);
- Ginecologia, Menopausa (consultas de revisão)
- Controle mamário;

Praça da República (Praça da Fruta), nº 29-1ºEsq, Caldas da Rainha

Tel.: 262 841 111 | Tlm.: 966500866

**100€  
DESCONTO  
APARELHOS  
DENTÁRIOS**

Saiba mais na clínica!



**262 838 683**

R. COLUMBANO BORDALO

PINHEIRO N.º32 ROTUNDA DA EDP

[www.vital3m.com](http://www.vital3m.com)



**Children's World**  
Centro Clínico de Apoio à Infância

#### Consulta:

- Pediatria do Desenvolvimento
- Pediatria
- Psicologia Clínica e Educacional
- Terapia da Fala

[www.childrensworld.pt](http://www.childrensworld.pt)  
geral@childrensworld.pt  
tel. 262 400 012  
tlfm. 91 626 18 60 / 92 622 25 60  
Rua Manuel Mafra, n.º43A, 2500-825 Caldas da Rainha



# Goze o Sol à sombra - A prevenção do cancro de pele

Por: Vera Monteiro Torres\*



A incidência dos vários tipos de cancro de pele tem vindo a aumentar nos últimos anos em todo o Mundo devido às alterações comportamentais/culturais que conduzem a uma exagerada ou inadequada exposição aos ultravioletas. Quando referimos ultravioletas queremos ao Sol mas também aos solários. A pele memoriza os choques térmicos inapropriados a que foi submetida e, mais tarde seja por predisposição genética ou por situações de imunodepressão, surgem os tumores de pele. A exposição repetida ou a abrupta e intensa além de conduzir a um

fotoenvelhecimento precoce, favorece todos os tipos de cancro de pele. Os praticantes de desporto ao ar livre constituem um grupo de risco, mas também as pessoas com vidas urbanas muito "fechadas" que, por curtos períodos de tempos, fazem extensas exposições solares em trópicos, são

candidatos a tumores de pele. De todos os tumores da pele, o melanoma é o mais temível.

No início do século passado era considerado um tumor raro. Em Portugal detectam-se 10 novos casos por ano por 100.000 habitantes, dados fornecidos pela R.O.R., o que significa 1000 novos casos por ano. Nos E.U.A. dados recentes estimam que a probabilidade de uma pessoa vir a desenvolver um cancro de pele ao longo da vida seja de 1 em cada 5 pessoas. A probabilidade de desenvolver um melanoma, 1 em cada 50 pessoas! O melanoma atinge frequentemente o adulto jovem o que poderá tornar-se um importante problema de saúde pública se não se implementarem medidas eficazes de prevenção. Se o melanoma for operado numa fase muito precoce a excisão alargada é frequentemente curativa. Se o melanoma não for excidado ou for detectado

**Tem sido classicamente referido o sistema "ABCDE" para o diagnóstico precoce de melanoma:**

- A- Assimetria da lesão
- B - Bordo irregular
- C - Cor heterogénea
- D - Diâmetro > 5 mm
- E - Evolução brusca de morfologia

Critérios tardios são a inflamação, hemorragia e sensibilidade alterada.

O diagnóstico precoce leva, na maioria dos casos à cura do tumor. O diagnóstico em fases tardias acarreta elevada mortalidade e morbidade pelo que é fundamental aumentar a capacidade para o diagnóstico precoce de melanoma.

\*Médica Dermatologista  
Montejo Rainha D.<sup>a</sup> Leonor

numa fase muito avançada levará à morte. Admite-se que 30% dos melanomas se instalem sobre "sinais" pré-existentes. Factores de risco são pele clara com sardas, que reage com queimadura solar à exposição solar, cabelos e olhos claros (estima-se por cada queimadura solar o risco de melanoma é duplicado), presença de múltiplos sinais ou de sinais atípicos, história familiar de melanoma, antecedentes de tumores malignos, presença de imunossupressão (doentes transplantados, ou a fazer certos tipos de quimioterapias/imunoterapia, etc.).

Os melanomas malignos produzem habitualmente melanina ou seja, são escuros, o que favorece a detecção clínica de tumor.



## SOL E PELE - REGRAS PARA UM CONVÍVIO SAUDÁVEL

Cito agora algumas regras simples a não esquecer:

- A exposição solar deve ser lenta e progressiva
- Horas "seguras" são aquelas em que a nossa sombra é maior que nós próprios ("regra da sombra")
- Evitar a exposição entre as 12h e as 16h e, idealmente, entre as 11h e as 17h
- Nos trópicos, o "horário solar" é diferente. Regule-se pela "regra da sombra"
- Proteja-se na praia, piscina, montanha, quando faz desporto ao ar livre ou nas caminhadas

- Use chapéu de aba larga que cubra face e orelhas, óculos escuros com proteção UVA e UVB 100% grandes e largos, camisola que proteja decote e braços. Usar protector solar proteção  $\geq 30$  e aplique-o meia hora antes de sair de casa. Renovar o protector se molhou ou transpirou muito.

Procure uma sombra ao fim de duas horas de sol. Beba muita água.

- É proibida a exposição solar de bebés com menos de seis meses. Evitar a exposição direta de crianças com menos de três anos.

- Nos dias de vento e nevoeiro o sol é matreiro, queima sem darmos conta.
- Basta uma exposição solar diária de alguns minutos em áreas limitadas do corpo para uma normal produção de vitamina D pelo organismo.

- A exposição em solários está desaconselhada. Precipita o fotoenvelhecimento e favorece o aparecimento precoce de cancro de pele.

- Fazer a auto-exame da pele com regularidade (de 2 em meses)
- Fazer periodicamente vigilância com o seu Dermatologista
- A intensidade dos ultravioletas aumenta com a altitude
- A neve pode reflectir ate 85% dos UV.
- 80% dos UV passam através das nuvens
- A areia seca reflecte 20% dos UV. mas a areia molhada pode reflectir 40%
- A água reflecte ate 50% do UV. e mais 50% do UV. atingem 50 metros em profundidade

Para os nossos leitores, um conselho:

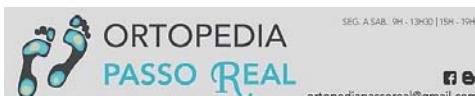
Continuar a usufruir a óptima qualidade de vida em espaços abertos, que esta zona do país - agrícola e marítima em simultâneo - nos oferece mas... com um pouco de cuidado. Boas férias!

### Agradecimentos:

- Associação Portuguesa de Cancro Cutâneo - artigos de divulgação informativa Dr<sup>a</sup> Cecilia Moura e Prof. Dr Osvaldo Correia.



Pub.



**PREPARA-TE JÁ PARA O VERÃO!  
TREINA CONNOSCO  
NO BALANCE!**



**balance** club



**POLO SÃO CRISTÓVÃO, CALDAS DA RAINHA** (junto ao stand da Nissan/Volvo)  
[www.balance.pt](http://www.balance.pt) | [geral@balance.pt](mailto:geral@balance.pt) | Tel: 262083054 | 918078788

# Quanto pesa a sua cabeça para os seus ombros?

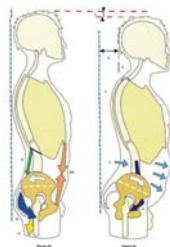
Por: Marco Clemente\*

## A correcção da postura proporciona a sensação de maior leveza e menos dor

Sabia que quanto maior for a projeção da sua cabeça para a frente, maior é a força necessária para os músculos extensores da cervical a manterem (músculos da parte de trás do pescoço)?

Estudos biomecânicos estabelecem uma relação direta entre a posição da cabeça e da força exercida por estes músculos, havendo um aumento significativo por cada centímetro de anteriorização. Apesar de esta relação não estar comprovada, sabe-se que esse aumento da força muscular associado à posição menos correta dos segmentos da coluna cervical causa um maior desgaste e assim patologia musculo-esquelética mais precoce. Quanto mais estes músculos trabalham de forma mantida, maior é a sua tensão de base, levando à contratura e assim dor. Este tipo de dor pode localizar-se na região dos ombros, na parte de trás da cervical ou mesmo irradiar para a cabeça, provocando as conhecidas Cefaleias de Tensão (dor de cabeça com origem na tensão muscular e cervical).

Fruto do stress do dia-a-dia, das tensões musculares e fasciais, das más posturas adotadas e mesmo de fatores hereditários, é normal que o corpo adote posições inadequadas longe daquelas que seriam as posições anatómicas ideais para permitir uma maior durabilidade das estruturas do corpo. Isto acresce ainda os micro-traumatismos normais no decorrer das muitas tarefas laborais ou nas atividades realizadas com mais frequência, como o desporto ou as tarefas domésticas. Os excessos de carga ocasionais e mesmo os erros alimentares e de hidratação também podem contribuir para as perturbações nas estruturas músculo-esqueléticas (micro-lesões) com a instalação de pequenos processos inflamatórios. A experiência clínica diz-nos que há ainda uma relação direta entre o stress, o excesso de responsabilidade, o excesso de preocupação e a tensão nestes músculos do pescoço. É por isso que muitas pessoas sentem



que carregam o mundo aos ombros!

Cada vez mais chegam aos profissionais de saúde adultos, jovens e mesmo crianças com alterações posturais acentuadas que se não forem diagnosticadas e tratadas atempadamente, podem originar uma danificação progressiva das estruturas do corpo em regiões muito específicas e assim a instauração da patologia músculo-esquelética.

Como sempre, o melhor remédio é mesmo a prevenção. Ao computador, com o tablet, a ler, a comer, sentado a ver televisão, sentado no carro, a trabalhar..... adote uma postura adequada! É igualmente essencial praticar actividade física para colocar todos os músculos e articulações em movimento e assim compensar de alguma forma os erros do dia-a-dia. Tenha uma alimentação equilibrada, com boa hidratação, evitando a bariguiinha volumosa que tanto prejudica a postura. As mulheres com o peito mais volumoso devem usar soutiens que aconcheguem bem e que libertem a pressão da cervical e dorsal alta (abaixo do pescoço).

Para saber se tem a cervical mais projetada para a frente basta colocar-se encostado a uma parede, com a região posterior dos calcaneares apoiada atrás e avaliar a distância que vai desde a cabeça à parede. Depois tente encostar a cabeça e perceba o que sente. Se tiver dificuldade e/ou dor faça alguns dos exercícios sugeridos no seguinte link: [www.physioelem.pt/exercícioscervical](http://www.physioelem.pt/exercícioscervical)

\*Fisioterapeuta-  
Osteopata na Physioelem

## Novo serviço de acompanhamento farmacêutico

Sabia que:

Há muitos internamentos que resultam de uma má gestão da terapêutica?

O farmacêutico pode ter um papel fundamental na gestão da sua medicação?

A Farmácia ROSA tem disponível o Serviço de Acompanhamento Farmacêutico – SEF, destinado ao doente idoso ou ao seu cuidador, proporcionando um apoio personalizado na gestão da terapêutica e melhoria da qualidade de vida.

A tendência da sociedade é o envelhecimento progressivo da população, aumentando também o número de patologias e o consumo de medicamentos. A toma de vários

medicamentos em simultâneo (tanto prescritos pelo médico como de venda livre, ou produtos naturais), constitui um factor de risco para o idoso.

É importante salientar que a pessoa idosa tem as capacidades diminuídas, podendo não diferenciar as caixas de medicamentos quase iguais, quer na cor, quer na forma, o que leva à toma errada dos farmacos, criando problemas de saúde, muitas vezes graves, que levam a internamentos hospitalares.

As alterações fisiológicas características do envelhecimento vão afectar de maneira como o medicamento se comporta dentro do organ-

nismo, logo é deveras importante respeitar as dosagens prescritas, assegurando assim um perfil terapêutico correto e seguro.

Com este serviço, pretendemos estar mais próximo do utente, num tempo de qualidade, com uma abordagem mais efetiva num espaço onde estuda cada doente, ajudando-o a melhorar a sua qualidade de vida, ajudando a esclarecer dúvidas, identificar medicamentos em duplicado, reconhecer reações adversas e problemas relacionados com medicamentos.

Como complemento do SEF, proporcionamos também a solução EASY MED,



**SERVICO DE  
ACOMPANHAMENTO  
FARMACÊUTICO**



um blister semanal com todos os medicamentos, para garantir a toma da medicação correta e completa.

Venha conhecer os nossos serviços e melhore a sua qualidade de vida!

FARMÁCIA ROSA

18 de Maio de 2014 • 9:30h na Farmácia Rosa

# CAMINHAR pela SAÚDE e SOLIDARIEDADE

*Um passeio histórico-ambiental pela cidade  
Seguido de grande pic-nic no Parque*

**ADULTOS 1€  
CRIANÇAS ATÉ 12 anos - GRATUITO**

**INSCRIÇÕES Tel: 262831996**

**COLABORAÇÃO**

Pimpões

Casa da Cultura José Bento da Silva

**Valor da inscrição reverte para a instituição ORDEM DO TREVO.**



**FARMÁCIA  
ROSA**

Av. 1º de Maio, 12A  
2500-091 Caldas da Rainha  
tel: 262 831 996

**FARMÁCIA  
CALDENSE**

Praca 5 de Outubro, 7  
2500-011 Caldas da Rainha  
tel: 262 832 256

**FARMÁCIA  
SANTA CATARINA**

Rua da India, 24  
2500-776 Santa Catarina - CLD  
tel: 262 927 443

## Saúde Oral... pensem nisto. Mas pensem mesmo.



não coloquem a boca como uma das principais peças desse puzzle. Uma boca saudável não é uma questão de dinheiro, é uma questão de acreditar e de trabalhar. Uma boca saudável não é uma questão de tempo. A falta de tempo, que

sonhos.  
Quando perguntaram aos candidatos à primeira viagem a Marte, qual era o objecto mais fundamental para a viagem, a resposta foi: a escova de dentes.

Se esquecermos Marte, que fica longe e ainda é muito caro lá chegar, usar uma escova de dentes na terra é, provavelmente, um dos gestos mais inteligentes que o ser humano criou ao longo dos séculos.

Este objeto, simples e simpático consegue, praticamente sozinho, resolver a maioria dos problemas que surgem na nossa boca!

Com a ajuda de alguns aliados: fio dentário, escovilhão, higienista oral e médico dentista, a nossa boca pode transformar-se num local maravilhoso para se mostrar.

Mais do que nos grandes tratamentos, invista em saúde oral, é mais saudável, económico e pode durar uma vida inteira!

Mário Rui Araújo (Higienista Oral, Mestre e Doutorando em Psicologia da Saúde) - Clínica de Saúde Oral, Caldas da Rainha

Dos 0 aos 100 anos, vale a pena investir em saúde oral...

Esquecemos tantas vezes que há tanta alegria na nossa boca. A boca é o nosso primeiro órgão do tacto, com ela descobrimos o mundo, as primeiras sensações, com ela e com um cordão de histórias, sobrevivemos aos anos mais fascinantes da nossa vida.

A boca serve para comunicar, para conhecer, para mostrar alegria, raiva, deceção e para nos defender-mos sem usarmos violência. A boca orienta-nos nesta sinfonia concertada que é o amor. Nos vários andamentos da paixão, uma boca capaz de dar os melhores beijos é fundamental para a grande vigem da sedução...

Não pode haver conceitos de estética e beleza que

Pub.

## Acupuntura – uma terapia milenar



A Acupuntura é um dos ramos da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), tal como a Fitoterapia, a Tui Ná, a Moxabustão, a Venotosaterapia, a Dietética e o Qi Kung. É uma prática milenar documentada há mais de 3000 anos, é nos dias de hoje conhecida e praticada em todo mundo e foi candidata a património mundial da UNESCO.

“o ato de inserir agulhas na superfície do corpo”.

É uma técnica aparentemente simples mas realmente complexa, pois implica a análise do Ser Humano como um todo.

é uma técnica aparentemente simples mas realmente complexa, pois implica a análise do Ser Humano como um todo.

A técnica consiste na inserção de pequenas agulhas filiformes em certos pontos (os pontos de acupuntura), a fim de promover e restabelecer o seu equilíbrio energético, curando através de mecanismos energéticos e fisiológicos. Energicamente, a acupuntura, procura

equilibrar os canais por onde a energia do corpo passa, meridianos; e fisiologicamente libera substâncias analgésicas e antiinflamatórias produzidas pelo próprio organismo, principalmente neurotransmissores - endorfinas, serotoninas, histamínicas e encefalinas.

Ao melhorar o indivíduo na sua totalidade não tem efeitos colaterais, sendo preventiva e curativa.

A Acupuntura trata diversas doenças ou sintomas, pelo efeito analgésico,

HÁ MOMENTOS QUE SÃO ETERNOS...

PROTEJA A SAÚDE DA SUA BOCA.



## Saúde Oral - Clínica Dentária

### MÉDICOS DENTISTAS:

ANGELINA VENÂNCIO, SORAYA DIEB, RITA FERRO E NUNO VENTURA

HIGIENISTA ORAL: MÁRIO RUI ARAÚJO

PRÓTESE DENTÁRIA: JOSÉ RIBEIRO (LABDPRO)

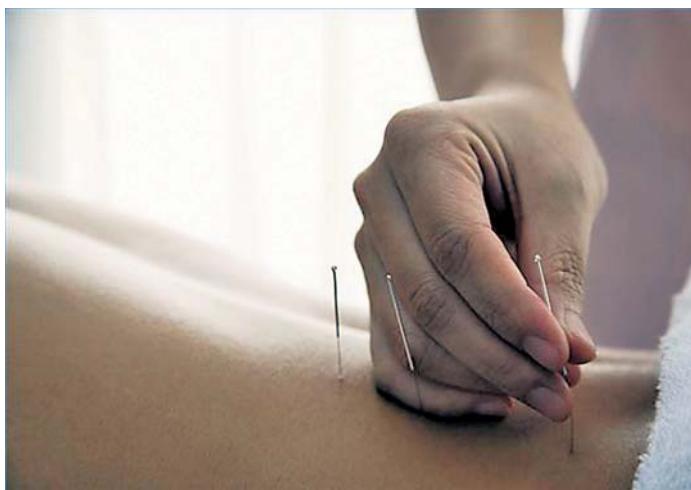
ASSISTENTES DENTÁRIAS: EMA AUGUSTO E "CILITA" ALMEIDA



Perto do CCC, na Rua Francisco Almeida Caiado, nº3 R/C

925 845 145 / 262 098 079

Por: Ana Felizardo\*



anti-inflamatório e relaxante muscular, a promovendo a imunidade e a reabilitação. Também apresenta efeitos calmantes, antidepressivos leves e cicatrizantes. Na conceção chinesa, a doença é uma manifestação de desequilíbrio, e a acupuntura seria uma forma de readquirir a harmonia perdida.

A acupuntura é indolor, mas, nos casos de fobia de agulhas ou de pacientes bebés e crianças recorre-se à acupuntura laser, com resultados semelhantes.

Devido ao seu sucesso terapêutico, em dezembro de 1979, a Organização Mundial de Saúde - OMS - reconheceu-a como técnica terapêutica eficaz em 43 doenças. Desde aí, desenvolveram-se estudos exaustivos em hospitais e Universidades do Ocidente confirmando ótimos resultados em mais de 100 doenças, na China, é utilizada em mais de 300.

**Para a Medicina Ocidental, os meridianos correspondem a áreas do sistema nervoso, onde**

**os pontos de acupuntura, são áreas sensíveis de baixa resistência elétrica, próximas de terminações nervosas e vasos sanguíneos. As agulhas desencadeiam impulsos nervosos, que são levados pelos nervos à medula e cérebro, onde ocorrem reações bioquímicas que combatem os sintomas de doenças de forma prolongada, restabelecendo o equilíbrio.**

A Acupuntura é uma das Terapêuticas Não Convencionais previstas na Lei nº 71/2013 que foi aprovada na Assembleia da República no passado dia 2 de Setembro de 2013.

Em 2002 a Organização Mundial de Saúde (OMS) editou uma lista de doenças que apresentaram excelentes resultados com acupuntura, atualmente revista e divulgada no artigo: Review and Analysis of Reports on Controlled Clinical Trials.

Esta técnica foi declarada Património Cultural Intangible da Humanidade pela United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO) em 19 de novembro de 2010, pelo seu contributo, ao longo de milhares de anos.

Em vez de conflituar com especialidades médicas ocidentais a acupuntura pode trabalhar em colaboração acabando por ser complementar e um bom adjacente em vários tipos de tratamento, o que já acontece regularmente em vários países.

Faça Acupuntura e mude a sua vida... para melhor.

\*Acupuntora  
ana.felizardo.acup@gmail.com

## Physioclem nas Caldas da Rainha

A Physioclem abriu uma nova clínica nas Caldas da Rainha, em Março de 2014. Esta empresa, que já conta com 12 anos de experiência, procura oferecer um novo conceito de fisioterapia e osteopatia, garantindo a excelência de serviço a que já habituou os seus pacientes. Este novo espaço deixa transparecer a vontade que a Physioclem tem em marcar a diferença, oferecendo mais dedicação, mais atenção e mais qualidade, apostando sempre em profissionais experientes e dedicados.

Para além da especialidade de intervenção em patologias músculo-esqueléticas, neurológicas e respiratórias, a Physioclem tem fisioterapeutas vocacionados especificamente para o tratamento da Postura, através de um método com resultados comprovados.

O tratamento individualizado (1 fisioterapeuta para 1 utente), o acompanhamento constante nos tratamentos, a reavaliação contínua e o trabalho em equipa com médicos especializados são alguns dos aspetos que mais distinguem esta equipa.

"Sabemos que quanto

maior a dedicação/atenção dada ao utente, com uma intervenção com evidência de eficácia, melhores são os resultados. A nossa média do número de sessões ronda as 3/4, pelo que os resultados devem ser evidentes muito rapidamente. Claro que há situações como a recuperação pós-cirúrgica e outras que implicam um maior número de sessões, mas nestes casos trabalhamos muito com a orientação para exercícios em casa ou com apoio de familiares, mantendo uma monitorização por telefone em caso de necessidade".

Ao nível do desporto nas Caldas da Rainha, a Physioclem tem apoiado a Federação Portuguesa de Badminton, o Clube de Ténis das Caldas da Rainha, a Felner Tennis Academy e atletas de reconhecido mérito como o Frederico Silva e a Telma Santos.



**physioclem**  
fisioterapia e bem-estar

### NOVA CLÍNICA

## Caldas da Rainha

Rua da Paz, n.º 12  
(junto à estação ferroviária)

Telefone: 262 831 110

## Torres Vedras

Rua Vitor Cesário da Fonseca  
nº4, r/c Loja B  
(junto à Expotorres)

Telefone: 261 326 924

Fisioterapia · Osteopatia  
Mamãs e Bebés  
Postura · Bem-estar

Pub.



Aproveite a nossa promoção especial  
**Este anúncio vale 14% de desconto!**

Oferta de 14% em qualquer consulta nas clínicas de Torres Vedras e Caldas da Rainha.  
Válido até 31 de Maio de 2014. Válido para uma consulta por pessoa.  
Não acumulável entre si e com outras promoções.

ALCOBAÇA · CALDAS DA RAINHA · LEIRIA · TORRES VEDRAS

[www.physioclem.pt](http://www.physioclem.pt) · [www.facebook.com/physioclem](https://www.facebook.com/physioclem)

# Fenómeno jogging ganha cada vez mais adeptos



>> A iniciativa "Não faço nem mais um...Km" resistiu ao Inverno e continua a ganhar adeptos

O fenómeno jogging nas Caldas da Rainha, representado com grande força pelo movimento "Não faço nem mais um... Km", está cada vez mais em voga e a ganhar mais adeptos um pouco por todo o lado.

É uma forma acessível de fazer desporto. Tudo o que é preciso é um par de sapatilhas, calças de fato de treino ou calcões e uma t-shirt. Nada muito difícil de encontrar por casa.

A corrida é uma boa forma de queimar calorias, permite melhorar a condição física, a resistência muscular e a capacidade cardio-respiratória.

É também uma actividade que pode ser praticada individualmente ou em grupo, conforme o gosto de cada um.

O fenómeno tem-se espalhado um pouco por todo o país e há diversas iniciativas que incluem corridas com distâncias curtas, para quem faz a actividade por lazer. Provas como as maratonas e meias-maratonas incluem nos seus programas as mini maratonas.

Há também eventos dedicados em exclusivo a quem corre por gosto, como a Color Run, ou a Néon Run, que este ano visita as Caldas, a 19 de Julho.

Diz quem pratica que o jogging é uma actividade que no início até se pode estranhar, mas que depois se entra na vontade de fazer sempre mais um quilómetro, ou de retirar alguns segundos ao tempo feito na sessão anterior.

Em Portugal - e as Caldas não é excepção - o fenómeno do jogging tem surgido ligado às caminhadas.

As corridas de quarta-feira à noite do grupo "Não faço nem mais um... Km" começaram na estação quente do ano passado, mas resistiram à estação fria com grande número de participantes.

E o grupo tem evoluído. A tal vontade de fazer mais e melhor já vai levando alguns dos membros do grupo a participarem em corridas federadas, e já com alguns resultados de bom nível.

J.R.

# ETEO estreou curso inovador de Técnico Auxiliar de Saúde

Dos 18 alunos do curso de Técnicos Auxiliares de Saúde, da Escola Técnica e Empresarial do Oeste (ETEO), que estão actualmente a estagiari em várias entidades da região, três já assinaram contratos para continuar a trabalhar nos locais que os acolheram.

Os estágios estão a decorrer no Hospital das Caldas da Rainha, no lar do Montepio Rainha D. Leonor, na residencial do Montepio Rainha D. Leonor, no lar da Santa Casa da Misericórdia das Caldas e no lar de Idosos do Centro Social de Ferrel. E a experiência "está a superar as expectativas".

Quem o afirma é o enfermeiro Manuel António Ferreira, coordenador do curso criado há três anos na ETEO.

**"Os alunos estão a adaptar-se bem porque estão habilitados em conhecimentos para o efeito. Como em todas as situações, há alunos mais bem preparados e outros nem tanto, porém posso assegurar que a formação corresponde ao perfil que se pretende"**, revelou o responsável à *Gazeta das Caldas*.

Manuel António Ferreira salienta que este não é um curso de auxiliares de Acção Médica, mas sim de técni-

cos. "Surge pela primeira vez o Técnico Auxiliar de Saúde. O termo 'técnico' requer conhecimentos para a função, com os quais os nossos alunos estão a corresponder", explicou.

O Técnico Auxiliar de Saúde define-se oficialmente como "o profissional qualificado apto a prestar apoio em serviços de saúde, sob a direcção e supervisão de um Técnico Superior de Saúde, intervindo na assistência ao utente, visando a promoção do seu bem-estar".

Segundo o enfermeiro, a formação deste curso tem-se centrado essencialmente nas áreas da infecção hospitalar, da organização, deveres éticos e formas de estar, entre outros.

Pela sua experiência, Manuel António Ferreira considera que não é possível que os trabalhadores em áreas tão sensíveis como a área da saúde sejam recrutados sem terem formação. "Qualquer pessoa poderá gostar muito da Saúde, mas isso não o habilita a manusear assuntos tão delicados como o é o deste sector", defendeu.

"Não basta ter jeito para a função. É preciso aprender a ter atitudes responsáveis. O mercado precisa deles e eles



>> Os futuros técnicos numa demonstração

têm que estar à altura de poder corresponder", adiantou.

Na sua opinião, actualmente todas as oportunidades têm de ser agarradas. "Não tenho dúvidas que, no futuro, quem quiser trabalhar nesta área tem de ter este tipo de formação", considera.

**"Assim como há cursos para médicos, enfermeiros, fisioterapeutas ou dietistas, também terá de haver para Técnicos Auxiliares de Saúde. As características da função assim o exigem"**.

O enfermeiro está também muito satisfeita pela forma como foram recebidos os formandos nos locais de estágio. Estes são os primeiros finalistas deste curso inovador da ETEO.

Por outro lado, como o curso foi considerado prioritário para o próximo triénio, Manuel António Ferreira quer

continuar esta formação na escola caldense.

Actualmente o responsável está também a colaborar com a Escola Secundária de Peniche, Gabinae e Escola de Rio Maior, nomeadamente no acompanhamento de alunos em contexto de trabalho.

Manuel António Ferreira foi enfermeiro director, tendo passado pela chefia directa dos serviços de Medicina, Urgência e Bloco Operatório. A sua formação base foi na área da Médico-Cirúrgica, na qual obteve a especialização, mas a pós-graduação centrou-se na área da administração de Serviços de Enfermagem. Actualmente está na administração do Montepio Rainha Dona Leonor.

**Pedro Antunes**  
pantunes@gazetacaldas.com



>> Alguns dos alunos que concluem este ano o curso de Técnico Auxiliar de Saúde

# Tiago Casimiro - o terapeuta do desporto que apostou agora na Osteopatia



>>Tiago Casimiro, de 30 anos, frequenta o curso de Osteopatia, possui uma empresa dedicada a potenciar a performance dos golfistas e tem consultório nas Caldas da Rainha onde presta serviços de fisioterapia

O caldense Tiago Casimiro, de 30 anos, é terapeuta do desporto. Tirou a licenciatura em Inglaterra, na Universidade de Kent e, mais tarde, uma especialização em biomecânica de golfe, sendo um dos únicos profissionais no país a possuir esta qualificação. No entanto, o facto de ter uma formação que não existe em Portugal está a dificultar-lhe a obtenção da carteira profissional. O jovem, que apostou na zona Oeste para trabalhar, reparte agora o seu tempo entre as consultas de Fisioterapia, o curso de Osteopatia e a sua paixão de sempre – o surf.

**"Não tive um percurso nada linear".** Esta é a primeira advertência de Tiago Casimiro que, embora jovem, já passou pelas áreas das ciências e das humanidades e encontra-se actualmente a tirar um curso de Osteopatia.

Natural das Caldas da Rainha, cresceu no Bairro da Ponte e frequentou o ensino secundário na área das ciências, até que começou a interessar-se mais pela música e artes e mudou para humanidades. Terminado o primeiro ano de Marketing e Publicidade no IADE (Instituto de Arte, Design e Empresa), **"que até nem correu mal"**, Tiago Casimiro percebeu que "áquilo" não era para ele e regressou às Caldas para pensar no futuro durante as férias de Verão.

Havia duas coisas de que gostava particularmente: desporto, que sempre fez, e ajudar os outros. O facto de na altura ter uma namorada que já tinha tido a experiência de viver no estrangeiro e pensava ir trabalhar fora, incentivou-o a procurar formação no exterior e chegar ao curso Sports Therapy (Terapia do Desporto) em Inglaterra, que em termos práticos é a Fisioterapia orientada para o desporto.

Depois de um ano a fazer a disciplina de Biologia, o jovem rumou até ao Reino Unido e, durante três anos, frequentou a Universidade de Kent, a cerca de 60 quilómetros de Londres.

Só no primeiro ano é que Tiago Casimiro teve a companhia da namorada, ficando depois sozinho e com algumas dificuldades em se

adaptar ao clima e à forma de estar dos britânicos.

No terceiro ano do curso, os estudantes apenas tinham dois dias de aulas na escola, sendo o resto tempo para a componente prática, o que levou o jovem a usar o dinheiro que tinha para o alojamento em viagens de avião *low cost* durante todo o ano. **"Ia de Portugal para Inglaterra à quarta-feira ao final do dia e regressava às Caldas ao sábado de manhã"**, recorda, adiantando que esse foi o período em que mais interagiu com os seus amigos e colegas de escola, pois como tinha que ficar duas noites pedia-lhes que o alojassem. **"Desde o sofá à mesa da sala, dormia onde podia"**, recorda o jovem que, durante o resto da semana fazia o estágio no Montepio.

## ESPECIALIZAÇÃO EM BIOMECÂNICA DE GOLFE

Com o regresso a Portugal começaram as dificuldades em dar início ao percurso profissional pois o curso que tirou não existe no país e não consegue obter a carteira profissional para exercer a profissão. **"Com Bolonha teoricamente os cursos são reconhecidos nos vários países da Europa, mas eu vou às entidades, nomeadamente à Administração Central do Sistema de Saúde, digo que sou profissional de saúde e peço a carteira profissional e eles dizem que não tem equivalência"**,

explicou, acrescentando que já gastou muito dinheiro e tempo a tentar. Tiago Casimiro começou

por estagiar no Caldas Sport Club em 2009 e, logo durante esse período, voltou a Inglaterra para fazer uma especialização em biomecânica de golfe, área em que apostou por entender haver ali um nicho de mercado.

Quando regressou começou a desenvolver a imagem e conceito da empresa 18° hole (18° buraco) onde trabalha com os golfistas de modo a potenciar-lhes a performance. **"Existe o professor de golfe que ensina a parte técnica e eu preparam o corpo dos jogadores para a conseguirem aplicar da melhor maneira"**, especificou.

O jovem terapeuta criou uma newsletter e contactou quase todos os campos na nível nacional, mas encontrou um meio muito fechado. **"O que faço nos outros países funciona às mil maravilhas e os meus colegas ganham muito dinheiro"**, disse, revelando que em Portugal tem tido muitas reuniões com os responsáveis, mas depois nunca se concretizam.

A experiência que Tiago Casimiro tem tido com os praticantes de golfe tem sido na recuperação de lesões, ao invés do trabalho de prevenção.

## AINDA VOU ACABAR COM TRÊS LICENCIATURAS

Actualmente Tiago Casimiro possui um consultório na clínica Raciocínio Claro, nas Caldas, e trabalha como terapeuta com pessoas de várias idades, desde crianças que praticam desporto a idosos que recuperam

de um acidente vascular cerebral.

Quando a seleção nacional de futebol estava em Óbidos, o jovem é também chamado a integrar a equipa que apoia os jogadores na sua recuperação. A oportunidade surgiu no verão de 2009, quando trabalhava como nadador salvador na Praia d'el Rey, e desde então sempre que a seleção está em Óbidos em treinos, como é o caso do próximo mês de Maio, o jovem caldense é contactado.

O seu trabalho tem sido reconhecido e o enfermeiro da seleção já lhe falou, inclusive, da possibilidade de acompanhar, de forma permanente, uma equipa, mas para isso terá que conseguir as equivalências do curso.

Ao mesmo tempo encontra-se a frequentar um curso de Osteopatia na Escola Superior de Saúde Ribeiro Sanches (em Lisboa), que está a **"gostar bastante"**, e anda em contactos com a Universidade de Lisboa e com o Instituto Politécnico de Leiria para se informar das disciplinas que precisa fazer para obter equivalência ao curso de fisioterapia em Portugal.

**"Muito provavelmente vou acabar com três licenciaturas"**, antevê o jovem que não se arrepende da experiência formativa em terras de Sua Majestade, mas incomoda-o e dá-lhe uma **"sensação de clandestinidade"** o facto do seu curso não ser reconhecido em Portugal.

Fátima Ferreira  
ferreira@gazetacaldas.com

## Voluntariado ambiental

Há 10 anos Tiago Casimiro sonhava embarcar num barco de campanha da organização de defesa do meio ambiente Greenpeace. **"Desde miúdo sempre gostei muito da Natureza e gostava de estar no centro da acção"**, conta, acrescentando que os custos e a disponibilidade que implicava esse sonho levou-o a adiá-lo.

O jovem foi dos primeiros voluntários em Portugal desta organização não governamental. Também dinamizou ações com a Surf Rider Foundation, como foi o caso de uma limpeza da praia da Foz do Arelho, e ajudou a organizar o festival Baleal Surf Fest durante

dois anos, no Verão. Este evento estava associado a uma associação ambientalista de proteção dos cetáceos.

Tiago Casimiro apercebeu-se também que **"muitas vezes olhamos muito lá para fora e esquecemo-nos que há muito para fazer na nossa rua"** e actualmente, sem tempo para organizar ações de preservação ambiental, tenta passar a mensagem e actua de forma a influenciar as pessoas com quem vai contactando.

F.F.

**não+pêlo**  
líder mundial em fotodepilação

Lembre-se:

Investa na pessoa  
mais especial da  
sua vida... VOCÊ!!!



**SINTABAC**  
laserbens

A FORMA MAIS FÁCIL  
DE DEIXAR DE FUMAR

**CALDAS DA RAINHA** | 924 126 039 (junto à praça da fruta)  
**MAFRA** | 926 853 366 (junto ao Modelo)  
**TORRES VEDRAS** | 965 851 370 (junto à CUF)

**não+pêlo**  
Desfrute a mudança

INVISTA EM SI com o pack  
**não+dietas**



**6+2**  
zonas\* ofertas  
/sessões  
**180€**

Confie no original!

**não+pêlo**  
fotodepilação com preço único

Líder  
& Nacional  
& Mundial

**PACK NÃO+PÊLO**

**6 zonas/sessões**

apenas  
**150€**



Na compra dos nossos packs  
**ganhe viagens**  
sem sorteio em parceria com a

EXCLUSIVE BONUS  
Férias Técnicas

Condições: Promoção não acumulável com outras ofertas, promoções e packs existentes no Centro. O valor da promoção tem de ser pago na totalidade no momento da aquisição e não é permitida a devolução do dinheiro ou troca por produtos. As zonas/sessões desta promoção não são válidas em sessões marcadas com data anterior ao seu início. (\*) Depois de adquirido o pack tem validade de 6 meses.

## Sintabac, Não + Dietas e Não + Pêlo- A revolucionar o sector da estética, beleza e saúde em Torres Vedras e Caldas da Rainha

Pub.



O sector da estética, beleza e saúde é um sector em franco crescimento, como consequência da crescente preocupação da sociedade actual com a imagem e o bem-estar. Atendendo a que a procura de conceitos especializados continua a crescer neste mercado surge a Não+Pêlo (nas Caldas da Rainha e em Torres Vedras), a Não+Dietas e a Sintabac (ambas em Torres Vedras).

A Terapia Sintabac consiste numa forma fácil para deixar de fumar e é aplicada por especialistas em tabagismo pela Universidade de Granda (Espanha) e terapeutas

formados nos Centros Sintabac através da redução da síndrome de abstinência ao deixar de fumar, assim como a ansiedade, mau humor e stress.

O tratamento é dirigido tanto àquelas pessoas que não conseguem deixar de fumar por si sós como às que, mesmo conseguindo deixar, não desejam os estados de ansiedade que surgem durante os primeiros meses, evitando também obter o excesso de peso.

Através desta terapia é possível deixar de fumar desde a 1ª sessão. Esta é realizada em 3 sessões de

meia hora durante 3 dias consecutivos.

É utilizado um laser de última geração que produz uma fotobioestimulação ao ser aplicado em determinados receptores e terminações nervosas da nossa pele, provocando no paciente uma secreção de endorfinas, que produzem uma diminuição do desejo e da necessidade de fumar. A terapia Sintabac é aquela que proporciona melhores resultados para deixar de fumar. O Paciente sentirá uma melhoria psíquica ao notar uma rápida redução da dependência física da nicotina.

A Não+Dietas é especializada exclusivamente em estética corporal, com um conceito de negócio inovador que propõe tratamentos unissex a um preço único de 30 euros por sessão e zona do corpo. Os tratamentos da Não+Dietas são personalizados e desenvolvidos por profissionais especializados, com os produtos de cosmética e suplementos alimentares mais adequados a cada tipo de tratamento, tecnologia inovadora e exclusiva para remodelação corporal.

É a primeira marca do mercado a advogar um ser-

viço integrado na área da estética, porque o método Não+Dietas baseia-se na sensibilização dos clientes para a adopção efectiva de estilos de vida e comportamentos alimentares mais saudáveis, através da realização de planos nutricionais personalizados, com assistência nutricional permanente e aconselhamento médico. Antes de iniciarem os tratamentos, os clientes da Não+Dietas realizam testes rápidos de colesterol e triglicéridos que permitem prevenir possíveis contraindicações, conjugados com cosmética avançada e

suplementos nutricionais, que garantem resultados visíveis desde o início do tratamento, com um preço muito acessível.

A Não+Pêlo surge com a ideia de ser a primeira empresa especializada exclusivamente com a fotodepilação e com um preço único

A fotodepilação é a técnica menos dolorosa, hoje em dia, mais cómoda e com um menor custo a longo prazo. A Não+Pêlo oferece alta rentabilidade. O seu preço único de 30 €/zona e os equipamentos utilizados permite-lhe ter o seu êxito assegurado.

### Saúde de A a Z

**A**

**Aerobano** - É uma emulsão de bolhas de ar atmosférico em água termal provocada pela insuflação de ar, através de orifícios situados no fundo da banheira. Esta técnica vai favorecer a oxigenação dos tecidos, criando uma vasodilatação cutânea.

**B**

**Balneário ou Estabelecimento Termal** - Unidade prestadora de cuidados de saúde na qual se realiza o aproveitamento das propriedades terapêuticas de uma água mineral natural para fins de prevenção da doença, terapêutica, reabilitação e manutenção da saúde, podendo, ainda, praticar-se técnicas complementares e coadjuvantes daqueles fins, bem como serviços de bem-estar termal.

**C**

**Concessionário** - A entidade a quem foi atribuída a concessão da exploração da água mineral natural nos termos dos Decretos-Leis nos 86/90 e 90/90, ambos de 16 de Março.

**D**

**Drenagem de Proetz** - Está indicado para o tratamento de sinusites. Consiste em levar a água termal isotónica ao contacto com a mucosa dos seios perinasais. Aplica-se através de uma pêra, pela narina, estando o curista em decúbito dorsal com a cabeça em hiper - extensão e rotação para o lado oposto. Seguidamente é feita a aspiração da água e das secreções por ela arrastadas através de um aspirador ou de uma pêra. Durante o tratamento o doente deve pronunciar quê quê quê.... Após o tratamento o doente não se deve assoar na primeira meia-hora.

**E**

**Estância Termal** - Área geográfica devidamente ordenada na qual se verifica uma ou mais emergências de água mineral natural exploradas por um ou mais estabelecimentos termais, bem como as condições ambientais e infra-estruturas necessárias à instalação de empreendimentos turísticos e à satisfação das necessidades de cultura, recreio, lazer activo, recuperação física e psíquica asseguradas pelos adequados serviços de animação.

**G**

**Gargarejo** - Está indicado no tratamento das faringites. Consiste em imprimir à água um movimento vibratório por emissão vocal, promovendo uma remoção das mucosidades e uma lavagem em superfície da mucosa que fica preparada para os tratamentos seguintes.

**H**

**Hammam** - Consiste numa série de salas, normalmente três, com diferentes temperaturas ambientais, sempre crescentes, em que a atmosfera está saturada de vapor de água, sendo que na divisão mais quente a temperatura atinge um máximo de 40° C a 45° C.

O hammam compreende cinco fases:

O aquecimento (esta fase não deve exceder os 20 minutos)

A massagem

A esfoliação das camadas externas da pele

O banho de limpeza

O relaxamento

O hammam estimula o sistema imunitário, aumenta o fluxo sanguíneo à pele, acelera o metabolismo, acelera a circulação sanguínea, relaxa osmúsculos e elimina as dores musculares, desintoxica o organismo e contribui para a redução de gorduras.

Está indicado para alergias, bronquites, sinusites, reumatismo, obesidade e esgotamento físico e mental.

Pub.

**implantsmile**  
Dr. Nuno Nunes Centro Implantológico e Odontológico

**Novas instalações**

**clínica da criança**

protocolo com os serviços sociais  
do pessoal da Câmara Municipal e  
Serviços Municipalizados das  
Caldas da Rainha

Largo Conde Fontalva nº5 - 1º Dto (Rotunda da Rainha)  
2500-100 Caldas da Rainha

Acesso a pessoas de mobilidade reduzida!  
Tel.: 262 845 712 | 931 453 918

## Saúde de A a Z

### I

#### Inaloterapia

A sua finalidade é a remoção de produtos inflamatórios por via natural com o auxílio da expectoração.

**Nota:** A eficácia deste tipo de tratamento está dependente do tamanho das partículas visto que estas penetram tanto mais profundamente na árvore brônquica quanto menor for o tamanho das partículas.

#### Insuflação tubo - timpânica

Está indicada no tratamento de tubo-timpanites, otites.

Consiste em fazer penetrar nas cavidades tubo - timpânicas o gás termal com a ajuda de uma sonda de Itard, por via transnasal, ou de uma oliveira, aplicada ao vestíbulo nasal.

Neste caso o corista deve mastigar para produzir movimentos de deglutição controlada pela auscultação tubar, informando o médico do estado da trompa e da pressão a utilizar.

### M

#### Manopediduche

É uma técnica de duche local aplicada às mãos e aos pés dentro de um aparelho adequado.

### N

#### Nebulização individual

Está indicada para o tratamento de doenças das vias respiratórias superiores. Consiste na inalação pelo nariz e boca, através de uma máscara individual do gás, vapores e partículas de uma água que é fraccionada pela projecção violenta contra as paredes do equipamento.

### P

#### Pulverização faríngea

Estão indicados no tratamento das faringites crónicas. Consiste em projectar na parede faríngea, no véu do palato e região amigdalina, um jacto de água termal pulverizada.

Executa-se colocando o paciente de boca aberta diante do aparelho e controlando ele próprio a projecção sobre as amigdalas e a faringe, durante 10 minutos.

### S

#### Serviços de bem-estar termal

Serviços de melhoria da qualidade de vida que, podendo comportar fins de prevenção da doença, estão ligados à estética, beleza e relaxamento e, paralelamente, são susceptíveis de comportar a aplicação de técnicas termais, com possibilidade de utilização de água mineral natural, podendo ser prestados no estabelecimento termal ou em área funcional e fisicamente distinta deste.

### T

#### Termas

Locais onde emergem uma ou mais águas minerais naturais adequadas à prática de termalismo.

### V

#### Vapores

Os vapores podem ser de origem natural e coletados em salas para isso especialmente destinadas ou produzidos artificialmente por aparelhagem própria e dirigidas a efeito geral ou local.

In <http://www.termasdeportugal.pt>

Pub.



## Clínica dos Anjos

A Clínica dos Anjos é uma estrutura com aproximadamente 16 anos. Desde os seus primeiros passos na área da Medicina Dentária até aos dias de hoje, em que abrange um leque mais alargado de serviços, a clínica apostou numa abordagem individualizada dos seus pacientes, com vista à promoção da saúde, prevenção de doenças e melhoria da sua qualidade de vida.

Na Medicina dentária disponibilizamos uma série de serviços. É nosso objetivo que o paciente, durante as diversas etapas que compõem o seu Plano de Tratamento, receba sempre um acompanhamento detalhado e personalizado por parte dos nossos profissionais. Toda a nossa equipa trabalhará em conjunto para que consiga alcançar o sorriso com que sempre sonhou. Utilizamos técnicas cirúrgicas e produtos inovadores, entre os quais o All-on-4®, considerado um dos maiores avanços da Medicina Dentária, que permite a reabilitação oral total numa única intervenção cirúrgica. Utilizamos protocolos cirúrgicos que permitem que



todos os procedimentos sejam realizados com o máximo de segurança e conforto para o paciente.

Investimos tempo e adequamos procedimentos para tratar idosos e crianças conhecendo as suas necessidades e expectativas tão especiais.

Hoje, sob a direção clínica da Dra. Nair Cabral, a Clínica dos Anjos apostava num conceito de Saúde e Bem-estar muito mais abrangente com a oferta de serviços como a fisioterapia, a osteopatia, nutrição, acupuntura, acupuntura estética, medicina natural, podologia, psicologia clínica, psiquiatria, terapia da fala, massagens de relaxamento/terapêuticas e tratamentos de estética corporais (redutores, tonificantes) e não invasivos (preenchimento de rugas, botox, anti-envelhecimento, tratamento de manchas, acne, cicatrizes, estrias, va-

rizes, peelings...)

Uma equipa de profissionais especializada e interdisciplinar, avançada tecnologia, cuidados personalizados e espaços físicos com a máxima privacidade e conforto são a garantia do nosso padrão de qualidade.

Pretendemos consolidar a nossa posição na área médica investindo na área médica com a mesma paixão e qualidade de serviço, disponibilizando num mesmo espaço um conjunto alargado de especialidades Médicas e de Bem-estar. Queremos ter impacto na sua qualidade de vida!

A pensar em si, a Clínica dos Anjos colabora com uma coluna quinzenal na Gazeta das Caldas, Momen-to de Saúde..., onde os vários profissionais escrevem sobre temas relacionados com a sua área. Siga-nos aqui!



*A sua Saúde  
o seu Bem-estar*

**Medicina Dentária  
Naturopatia  
Osteopatia  
Fisioterapia  
Acupuntura  
Podologia**

**Psiquiatria  
Psicologia clínica  
Terapia da fala  
Nutrição  
Massagens  
Estética**

Acordos com ADSE\* - IASFA\* - SAD/PSP\* - SAD/GNR - Advancecare - Dentinet - Future Healthcare - Saúde Prime - VICTORIA Medicare/Saúde Global - Ecco-Salva - Servimed/RNA - Planuscard  
(\*) regime livre

Rua da Estação, Lj 6B Caldas da Rainha Tel. 262845630 Tlm. 968669927

[www.clinicadosanjos.pt](http://www.clinicadosanjos.pt) / [clinicadosanjos@hotmail.com](mailto:clinicadosanjos@hotmail.com) / [www.facebook.com/clinicadosanjos](https://www.facebook.com/clinicadosanjos)

## A REALIDADE...DO SAL- O QUE DEVEMOS SABER

Em Portugal há um anormal consumo de sal que oscila entre os 9 e os 12g/diários. Uma consequência deste consumo exagerado de sal é o aumento da Pressão Arterial com um evidente aumento do risco da doença cardiovascular (Enfarte Agudo do Miocárdio, Acidente Vascular Cerebral) e da doença renal.

A diminuição da ingestão de sal deverá ser aconselhada nos doentes hipertensos, nos doentes com insuficiência cardíaca e em doentes a quem não é recomendável o uso de diuréticos, entre outros.

Dados disponíveis demonstram uma elevada relação de causalidade entre a ingestão franca de sal superior a 5g/dia e a Hipertensão Arterial e a Doença Cardiovascular. A redução progressiva de adição de sal nos alimentos é uma das medidas que poderá ter grande importância no sucesso da terapêutica de muitas doenças cardiovasculares.

É hoje uma grande verdade de que para tratar doentes com insuficiência cardíaca-fadiga fácil para pequenos esforços, inchaços dos



O sal dos Hipertensos  
O nosso N.º 1  
A composição ideal  
menos de 40% cloreto sódico  
concentração de magnésio

membros inferiores, dificuldades em dormir em posição horizontal-é fundamental uma alimentação com redução de Sal, significando não utilizar sal para cozinhar, bem como não adicionar sal aos alimentos na mesa, não consumir refrigerantes, enlatados, presunto, chouriço ou similares, bacalhau, queijo curado, manteiga ou margarina com sal e ainda pão com sal. É fundamental informar os doentes e familiares do benefício de uma dieta hipossalina e testar em cada consulta se esta "prescrição" está a ser cumprida e obrigar ao seu cumprimento.

É urgente desenvolver processos de divulgação de estas e outras recomendações, nomeadamente o exercício físico, bem como levar as caixas dos medicamentos à consulta para um melhor controlo da prescrição médica.

**Ernesto Carvalho**  
(Cardiologista)

Pub.

## Podologia – as mãos que tratam dos pés



Por: Luciana Félix\*

uma calosidade, devemos primeiro tratar a causa e só depois a queratopatia, precisamente para evitar o seu reaparecimento.

O aparecimento dos joanetes está relacionado com factores intrínsecos e extrínsecos. Os primeiros são factores próprios do pé ao nível da sua funcionalidade, morfologia e estrutura, que são na maior parte dos casos, os grandes responsáveis por esta deformação do pé. Já os extrínsecos têm a ver com o tipo de calcado, a profissão (se está muito tempo em pé, se caminha, etc.) e, entre outros, a modalidade desportiva.

**Unha encravada (onicocriptose)**

Esta resulta da penetração de uma espícula (pedaço de unha) normalmente nas laterais dos dedos, o dedo mais atingido é o Hallux (1º dedo).

As principais causas da onicocriptose são: pressão, traumatismo ou corte incorrecto.

**Pé-de-atleta (micoses)**

As alterações fúngicas do pé também são recorrentes. Nestas está incluído o pé-de-atleta, um dermatófito que aparece, normalmente, nas zonas interdigitais.

O nome deriva do facto de se desenvolver bastante

entre os desportistas. Contudo, afecta cada vez mais a população em geral, pela frequência de balneários, de piscinas e, por vezes, por falta de cuidados em termos de higiene.

Os principais sintomas do pé-de-atleta são o prurido, a comichão entre os dedos.

Convém não esquecer que esta é uma doença contagiosa. Por vezes, basta entrar em contacto com águas paradas em volta de uma piscina nas quais passou alguém com esta doença.

**Pé diabético**

Os diabéticos são doentes que concentram, tipicamente, múltiplos factores de risco derivados essencialmente aos níveis altos de glicemia (hiperglicemia) tais como a neuropatia e déficit sensitivo, a isquemia, a imunossupressão e, também como consequência destes, alterações tróficas. São por isso considerados pés de risco.

**Outras patologias**

A morfologia e a estrutura do pé podem condicionar o aparecimento das entorses do tornozelo. Estas po-

dem, igualmente, ser originadas pelo género de calcado ou pela prática de uma actividade desportiva.

Mas, se for realizado um tratamento preventivo e correctivo da posição do pé, é possível evitar a recorrência das entorses.

**Tratamentos**

Para ajudar a prevenir e a tratar as doenças dos pés não hesite em procurar a ajuda de um podologista.

Podologista ou podiatra é um profissional de saúde da área da Podologia, que tem como principal objectivo prevenir e tratar a causa da patologia, com capacidade para elaborar um diagnóstico mediante a recolha de dados e efectuar o respectivo tratamento.

A Podologia, é então um ramo das ciências da saúde que tem por objectivo a prevenção, o estudo, a investigação e o tratamento dos processos patológicos do pé.

\* Podologista  
lucianafelix@sapo.pt



## CONSULTÓRIOS MÉDICOS DE CALDAS DA RAINHA, LDA

### UNIDADE CARDIOVASCULAR – Dr. ERNESTO CARVALHO

- CONSULTAS
- ELECTROCARDIOGRAMAS
- ECOCARDIOGRAMAS
- ELECTROCARDIOGRAMAS COM PROVA DE ESFORÇO
- HOLTER (ELECTROCARDIOGRAMA DINÂMICO DE 24 HORAS)
- MAPA (MONITORIZAÇÃO CONTÍNUA DA PRESSÃO ARTERIAL)

### ACORDOS

ARS - ADVANCECARE - MÉDIS - MULTICARE - PT/ACS - SAMS/SIB

### ECOGRÁFIAS OBSTÉTRICAS

- DR. PAULO SANTOS

### ESPECIALIDADES

**MEDICINA GERAL E FAMILIAR**  
DR. HELENA ALMEIDA  
DR. JOSE PIMENTA  
DR. LUCÍLIO FERREIRA  
DR. LUIZ GAMBINO

**CARDIOLOGIA**  
Dr. Ernesto Carvalho

**CIRURGIA GERAL**  
Dr. Augusto Manso

**DERMATOLOGIA**

Dra. Fernanda Neves

**ENDOCRINOLOGIA**

Dr. Luís Raposo

**GASTRENTEROLOGIA**

Dr. António Curado

**ANGIOLOGIA/ CIRURGIA VASCULAR**

Dra. Helena Manso

Dr. Ricardo Pereira

**TERAPIA DA FALA**

Dra. Catarina Santos

**GINECOLOGIA / OBSTETRÍCIA**

Dr. David Frutuoso

Dra. Vera Oliveira

**NEFROLOGIA**

Dr. Bordalo

**NEUROLOGIA**

Prof. Dr. José Pimentel

**NEUROPSICOLOGIA**

Dra. Dora Afonso

**NUTRIÇÃO/DIETÉTICA**

Dra. Andreia Ferreira

**ORTOPEDIA**

Dra. Carmo Seara

**PNEUMOLOGIA**

Dr. Marco C. Silva

**POLISONOGRAFIA**

Estudo do sono

**MEDICINA INTERNA**

Dra. Joana Louro

**NEFROLOGIA**

Dr. Bordalo

**NEUROLOGIA**

Dra. Dora Afonso

Dra. Ana Negrão

Dra. Cláudia Vaz

**PSICOLOGIA**

Dr. Vitor Henriques

**REUMATOLOGIA**

Dra. Andreia Ferreira

**ECOGRÁFIA DAS ARTICULAÇÕES**

**ECOGRÁFIA DAS PARTES MOLES**

Dra. Margarida Cruz

**UROLOGIA**

Dr. António Oliveira

## PSIMEDOESTE

Centro de Avaliação Médica e Psicológica do Oeste

## AVALIAÇÕES MÉDICAS E PSICOLÓGICAS PARA A CARTA DE CONDUÇÃO

Com os **ÚNICOS** testes aprovados pelo I.M.T.T. (Decreto-Lei n.º 313/2009 de 27 de Outubro)

- Instrutores-Examinadores de Condução
- Motoristas de Passageiros e de Mercadoria
- Condutores de Veículos Especiais
- Condutores de Transporte Escolar
- Condutores de Transporte de Matérias Perigosas
- Condutores de Veículos Prioritários
- Condutores de Veículos Pesados de Passageiros
- Condutores de Veículos Pesados e Articulados
- Revalidação da Categoria B
- Equivalência de Carta de Condução

Descontos para Associados,  
Sindicalizados e Instituições Diversas

# Como ficar em forma para o Verão?



A nossa alimentação e o modo como vivemos desempenham um papel crucial, tanto na nossa saúde, como no nosso bem-estar físico e mental. Uma boa nutrição aliada à prática de atividade física, moderada e regular, são fundamentais para mantermo-nos saudáveis e com o peso corporal adequado.

A poucos meses do verão muitas pessoas começam a pensar em perder peso de forma rápida e eficaz, no entanto há que ter em conta que para perder e manter o peso que deseja são necessárias algumas mudanças alimentares e comportamentais.

Seguem-se alguns conselhos importantes para que consiga perder peso e melhorar a sua saúde.

**Planeie a mudança** - Primeiro é necessário decidir quais as mudanças de com-

portamento – na alimentação ou no estilo de vida – que vão beneficiar a sua saúde. Aumente a sua autoconfiança, foque-se num objetivo e acredite que é capaz. Para iniciar este processo deverá estar preparado para mudar, para abraçar desafios e não desistir ao primeiro obstáculo. Se for necessário peça ajuda a familiares, amigos ou mesmo profissionais de saúde.

**Siga uma alimentação equilibrada, variada e diversificada** - Cumprir um plano alimentar ou mesmo alterar alguns hábitos na sua alimentação são fundamentais para obter o sucesso pretendido. É fundamental não esquecer que para perder peso saudavelmente é preciso comer várias vezes ao longo do dia. Faça pelo menos cinco refeições por dia, evitando ficar mais de quatro horas sem comer. O intervalo das refeições deverá rondar as 2,5 horas a 3 horas, assim sendo deve fazer três refeições principais (pequeno-almoço, almoço e jantar) e pequenas refeições intercalares.

**Beba diariamente água durante e/ou entre as refeições ao longo do dia** – a

ingestão de água deve ser de no mínimo 1,5L (água sem gás, chás e tisanas). Elimine os refrigerantes, os néctares, sumos de pacote, bebidas gaseificadas e bebidas alcoólicas.

**Comece bem o dia com um pequeno-almoço completo** – é muito importante não saltar esta refeição pois ela quebra o jejum noturno e fornecer-lhe-á energia para o longo do dia.

**Aumente o consumo de frutas e legumes** – são alimentos ricos em nutrientes essenciais para o organismo, como as fibras, vitaminas e minerais, e não fornecem muitas calorias, visto serem pobres em gordura e em açúcar. Recomenda-se a ingestão de três a cinco porções por dia.

**Opte pelos cereais integrais** – o pão, massa, arroz e cereais têm mais fibra e isto faz com que sejam digeridos de forma mais lenta pelo organismo induzindo saciedade.

**Dê preferência ao consumo de lacticínios magros** (leite, iogurtes e queijos) em vez de gordos e meio-gordos uma vez que assim diminui a ingestão de gordura, ingrediente a mesma quantidade



Por: Mariana Gouveia Silva

estão relacionadas com o desenvolvimento de doenças cardiovasculares e alguns tipos de cancos. Também as gorduras vegetais hidrogenadas ou trans devem ser eliminadas da sua alimentação, muito presentes nas margarinas, bolachas e nos alimentos fritos.

**Modo de confeção** – as formas de confeccionar os alimentos mais aconselhadas são os cozidos e grelhados, seguidos dos estufados e assados no forno apenas em azeite e em pouca quantidade. Deve evitar os fritos, refogados e guisados.

**Reduza a quantidade de sal na sua alimentação e evite as refeições pré-confeccionadas** (muito ricas em sódio) – a Organização Mundial de Saúde recomenda que o consumo de sal seja no máximo de 5g por dia, uma vez que este está associado à hipertensão e consequentemente às doenças cardiovasculares, para além de provocar retenção de líquidos.

**Privilegie as gorduras insaturadas**, como o azeite e as que estão no peixe e nos frutos secos, uma vez que têm propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias. Em contrapartida deverá reduzir ao máximo o consumo de gorduras saturadas presentes nos enchidos e carnes vermelhas que

## Plano Alimentar

**Pequeno-almoço:** 1 fatia de pão de forma 8 ou 9 cereais (25g) com fatia de fiambre de aves e/ou 1 colher chá manteiga ou creme de queijo light + 1 Copo de leite magro com café ou 1 iogurte magro de aroma ou natural, sem adição de açúcar

**Meio da manhã:** 1 peça de fruta (ex: 1 maçã) + 2 torstas integrais ou 2 bolacha tipo Maria

**Almoço:** Sopa de legumes + Prato: ½ com salada e/ou legumes cozidos temperada com 1 colher de sopa de azeite, vinagre e ervas aromáticas a gosto + 120g de Carne magra/ Peixe/ Ovos/Marisco + 2 colheres de sopa de arroz ou massa ou 1 batata cozida ou 4 colheres de sopa de leguminosas

**Exemplo:** Sopa de agrião + Salmão grelhado com 1 batata cozida acompanhado de salada de alface, pepino e tomate temperado com azeite e vinagre.

**1º Lanche:** 1 Peça de fruta à escolha (ex: 1 rodela de ananas ou 1 kiwi ou 2 tangerinas)

**2º Lanche:** 1 iogurte magro natural ou de aroma, sem adição de açúcar + 3 colheres de sopa de flocos de aveia OU 1 fatia de pão fatiado (25g) com 1 fatia de fiambre de aves

**Jantar:** sopa de legumes + prato idêntico ao almoço (elimine ou reduza as quantidades de hidratos de carbono complexos ao jantar, opte mais pelas leguminosas em substituição dos farináceos)

**Exemplo:** creme de brócolos + ovos mexidos com camões acompanhado de uma salada de alface e rúcula temperado com azeite e vinagre.

**Ceia (se tiver fome):** 1 chávena de chá tipo cidreira ou camomila ou 1 taça de gelatina sem açúcar



de cálcio.

**Consuma de preferência carnes magras** (frango e perú sem pele ou gorduras visíveis, coelho, avestruz, vitela) e coma esporadicamente carne bovina, ovinos e caprinos.

**Consuma peixe várias vezes por semana** – opte pelo consumo de peixes gordos, são ricos em ácidos gordos essenciais (ómega 3), que diminuem os níveis de colesterol e são fundamentais ao bom

Pub

**ana saramago**  
cabeleireiros

mais que cabelos  
tocamos corações

**REDKEN**  
5TH AVENUE NYC



ADN

**cabeleireiro**  
**estética**

telf 262 835 758 / 917 309 226

rua da cutileira, 3  
caldas da rainha

anasaramagocabeleireiros@gmail.com

## Montepio Rainha D. Leonor

Fundado em 1860 o Montepio Rainha D. Leonor – Associação Mutualista é uma Instituição Particular de Solidariedade Social sem fins lucrativos e afirma-se como o maior e mais importante prestador não público de cuidados de saúde na região das Caldas da Rainha.

Com um corpo clínico composto por cerca de 70 médicos das mais diversas especialidades, enfermeiros, nutricionista, podologista, psicólogos, terapeuta da fala e fisioterapeutas, consegue dar resposta à maioria das solicitações, satisfazendo quem o procura.

O seu serviço de SAP (Urgência Básica), aberto diariamente a partir das 8.00h e até às 22.00h, com médico de clínica geral e enfermagem permanente, com sala de pequena cirurgia e pensos e ainda apoiados pelos serviços de radiologia, análises clínicas ou de outros meios auxiliares de diagnóstico, fazem do Montepio Rainha D. Leonor a melhor opção integrada para o seu atendimento.

Os seus associados beneficiam de preços muito competitivos e o Montepio dispõe ainda de vários acordos, nomeadamente com a

ADSE, PT-ACS, S.Sociais da CGD e ainda com seguros de saúde, para atendimento em ambulatório, cirurgias e internamento.

O Montepio dispõe ainda de serviços convencionados com o SNS, para a área de Imagiologia (RX, ECO, Mamografia e TAC), exames de Gastroenterologia e ainda para a Fisioterapia.

A área da traumatologia tem convenção com a maioria das companhias de seguros, sendo o principal prestador regional no atendimento e seguimento assistencial a sinistrados de acidentes de trabalho, com elevado reconhecimento pela qualidade da sua equipa de ortopedistas e fisioterapeutas, concretizados numa elevadíssima taxa de curas sem desvalorização, o que faz do Montepio um prestador de referência para muitas destas seguradoras.

O Montepio Rainha D. Leonor dispõe de Bloco Operatório, de serviço de internamento com enfermarias e quartos, em medicina e cirurgia e ainda de uma unidade de convalescença, esta última, integrada na RNCCI.

No espaço da Casa de Saúde poderá ainda encon-



trar serviços de imagiologia (TAC, Ecos, Mamografia, Ortopantomografia, Osteodensitometria), de Gastroenterologia (Endoscopias altas, Colonoscopias e outros exames, com opção de anestesia geral, consultas e tratamentos do foro gástrico) e ainda os serviços da Clínica Dentária do Montepio.

A sua última obra de referência, o Condomínio Residencial do Montepio-Residências Assistidas, localizado na área mais nobre da cidade, é um equipamento moderno composto por apartamentos de tipologia TO e TI, em que o Montepio presta serviços assistenciais aos seus residentes, desde vigilância, apoio nas AVD's, lavandaria, refeições, enfermagem e acompanhamento médico.

As Residências Assistidas são uma resposta assistencial para utentes que não necessitem de hospitalização, nomeadamente para convalescenças pós operatórias com a vantagem de estar junto ao serviço de fisioterapia, para férias ou outras necessidades de estadia de curta duração (alugueres ao dia, com tudo incluído), para arrendamento de média e longa duração ou a aquisição da própria habitação no Condomínio se for essa a opção, existindo ainda alguns apartamentos para comercialização.

Na área social o Montepio intervém ainda no apoio à idade sénior através do Centro de Apoio aos Idosos – Dr. Ernesto Moreira (Lar e Centro de dia), com acordo com Centro Distrital de Segurança Social de Leiria.



mais saborosas.

**Não consuma** produtos de confeitoria e pastelaria, chocolates, gelados, rebuçados, mel, sobremesas açucardadas, gomas, refrigerantes e determinados tipo bolachas, etc. Guarde este tipo de alimentos para ocasiões mais especiais.

Por último, **Planeie as**

**sus refeições** – Procure receitas de alimentação saudável, organize uma dieta semanal e elabore uma lista de alimentos necessários. Vá às compras depois de uma refeição, quando não tiver fome.

\* Nutricionista  
mariana.gouveia.silva@gmail.com

Pub.

### IMAGIOLOGIA

Raios X  
Ecografia  
Mamografia  
Ortopantomografia  
Osteodensitometria  
TAC

### SAP

Clinica Geral  
Traumatologia  
Acidentes de Trabalho  
Enfermagem

### DEPARTAMENTO DE ORL

Audiometria  
Estudo Poligráfico do Sono  
Potenciais Evocados  
Rinoscopia Posterior Endoscópica  
Timpanograma Videonistagmografia  
Terapia da Fala

### DEPARTAMENTO DE GASTRENTEROLOGIA

Endoscopia Alta e Colonoscopia  
(com ou sem apoio anestésico)  
Outros Exames do Foro Gástrico

### FISIOTERAPIA - Reabilitação Física

LAR - Centro de apoio a Idosos  
- Centro de dia

Condomínio Residencial do Montepio  
- Residências Assistidas

### CONSULTAS DA ESPECIALIDADE

Alergologia	Neurologia
Angiologia	Nutrição
Cardiologia	Ortopedia
Cirurgia Geral	Ortopedia Infantil
Cirurgia Plástica	Otorrinolaringologia
Dermatologia	Pediatria
Endocrinologia	Pneumologia
Estomatologia	Proctologia
Fisiatria	Psicologia
Gastrenterologia	Psiquiatria
Ginecologia	Reumatologia
Medicina Interna	Urologia
Nefrologia	
Neuro-Cirurgia	

### CIRURGIAS

Geral
Ginecologia
Neurologia
Oftalmológica
Ortopédica
Plástica e Reconstrutiva
Urologia
Outras (Laparoscópica, FACO)

### INTERNAMENTO

Quartos Privados  
Enfermarias



**MONTEPIO  
RAINHA DONA LEONOR**



**Novo Número: 308 802 007**

Telefone 262 837 100 | Consultas 262 837 104

Fax 262 837 131

Mail: geral@montepio-rdl.pt

Rua Heróis da Grande Guerra, 108

2500-180 CALDAS DA RAINHA

# Proposta de exercícios de actividade física

Por: Tânia Filipa Marques Rodrigues\*



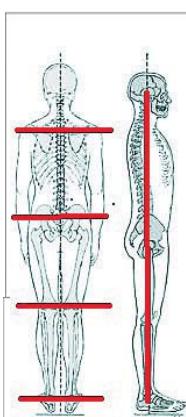
Os benefícios de saúde importantes podem ser obtidos através da realização de uma quantidade moderada de atividade física, na maioria, se não todos os dias da semana. O ACSM (American College of Sports Medicine) e a AHA (American Heart Association), recomendam as seguintes diretrizes:

- Todos os adultos saudáveis com idades entre 18-65 anos devem participar numa atividade física de intensidade moderada, como atividade física aeróbica no mínimo de 30 min, 5xp/semana, ou intensidade vigorosa, no mínimo de 20 min.3xp/semana.

- Devido à relação dose-resposta entre atividade física e saúde, os indivíduos que desejam melhorar a sua aptidão física, reduzir o risco de doenças crônicas e incapacidades, e / ou impedir o ganho de peso extra, poderão sair beneficiados excedendo o mínimo de quantidade de atividade física recomendada.

\* Instrutora de Fitness  
taniafmrodrigues@gmail.com

<b>TODOS OS EXERCÍCIOS DEVERÃO SER REALIZADOS COM UMA POSTURA NEUTRA DE FORMA A EVITAR LESÕES E DESCONFORTO!</b>		
<b>EXERCÍCIO</b>	<b>TEMPO/RESPIRAÇÃO</b>	<b>SÉRIES/REPETIÇÕES</b>
1. Caminhada	20-30min	Caminhe a uma intensidade moderada
2. Agachamento	Conte 2 em cima 2 em baixo  Inspire em baixo, expire em cima	3 séries de 12 rep.  Intervalo de descanso de 30 seg. entre séries  Nota: No momento de flexão os joelhos não deverão passar as pontas dos pés
3. Afundo	Conte 2 em cima 2 em baixo  Inspire em baixo, expire em cima	3 Séries de 12 rep. com cada perna.  Intervalo de descanso de 30 seg. entre séries  Nota: No momento de flexão os joelhos não deverão passar as pontas dos pés
4. Push Up	Conte 2 em baixo 2 em cima  Inspire em baixo, expire em cima	3 Séries de 8-12 rep.  Intervalo de descanso de 30 seg. entre séries
5. Super-Homem	Conte 2 em baixo 2 em cima  Inspire na posição inicial e expire no momento da extensão dos apoios	3 Séries de 12 rep. alternando os apoios  Extensão do braço e perna alternados. Volte à posição inicial e troque  Intervalo de descanso de 30 seg. entre séries
6. Push-Up	Conte 2 em cima 2 em baixo  Inspire em baixo, expire em cima	3 Séries de 8-12 rep.  Intervalo de descanso de 30 seg. entre séries.
7. Prancha de antebraços	Mantenha-se em prancha durante 30seg-1min.	2 Séries de 30seg a 1min.  Intervalo de descanso de 30 seg. entre séries
8. Ponte Ombros	Conte 2 em baixo 2 em cima	3 Séries de 12 rep.
	Inspire em baixo, expire em cima	Intervalo de descanso de 30 seg. entre séries
9. Toe-Taps	Conte 2 em cima 2 em baixo  Inspire quando desce os apoios, expire quando volta à posição inicial	3 Séries de 12 rep.  Desça um apoio até tocar o chão, ao mesmo tempo que desce os braços. Volte a posição inicial e repita com a outra perna.  Intervalo de descanso de 30 seg. entre séries
10. Abdominal	Conte 2 em baixo 2 em cima  Inspire em baixo, expire em cima	3 Séries de 12 rep.  Intervalo de descanso de 30 seg. entre séries



## Centro Médico e Dentário da Avenida



O Centro Médico e Dentário da Avenida é uma Clínica de Medicina Dentária já com dez anos de existência, instalada no centro das Caldas da Rainha, com um ambiente relaxante e confortável, potenciando a máxima comodidade aos seus pacientes.

Apresentamos uma atmosfera acolhedora e familiar, proporcionando um serviço personalizado, conseguindo desta forma, contrariar a tendência industrializada da Medicina Dentária que as grandes clínicas, ou clínicas franchisadas promovem atualmente.

Pretendemos assim, que os preconceitos, medos e angústias, partilhados por inúmeras pessoas, sejam postos de parte, levando-nos a concretizar tratamentos de elevada qualidade, indo de encontro com as necessidades e expectativas, fazendo com que os nossos pacientes possam, concomitantemente, aumentar a autoestima e o seu autoconceito, dado que, actualmente, a Medicina Dentária pode ser uma fusão subtil de Ciência e Estética, com o objectivo final de produzir resultados onde se recupera totalmente a função mastigatória, apresentando um aspeto completamente natural e saudável.

A nossa clínica é composta por Médicos Dentistas com elevada formação, ao nível humano e profissional, sendo uma preocupação constante, a actualização científica do seu corpo clínico, para que os seus pacientes possam beneficiar de tratamentos individualizados e vocacionados para cada especificidade e para cada patologia, do mais elevado padrão que existe em Saúde Oral.

A reabilitação oral com implantologia, ortodontia, dentística cosmética e restauradora, são alguns dos serviços nos quais temos grande experiência e óptimo feedback dos nossos pacientes, não só ao nível da alteração estética de cada paciente, mas essencialmente, ao nível da melhoria da qualidade de vida e saúde dos nossos pacientes, dado que, a degradação da cavidade oral, na eventualidade de não ser examinada e tratada no seu tempo devido, poderá acarretar patologias de elevado risco para a saúde de cada um.

Por isto mesmo, não deixe para amanhã o seu rastreio dentário, estamos à espera da sua visita, para nos darmos a conhecer melhor, para lhe apresentar as vantagens que pode ter através do cheque dentista, bem como, todas as parcerias que temos com diversas seguradoras, serviços e empresas da nossa cidade, e não se preocupe com o estacionamento do seu veículo, nos temos uma hora de estacionamento grátis para os nossos pacientes mesmo junto à nossa clínica!

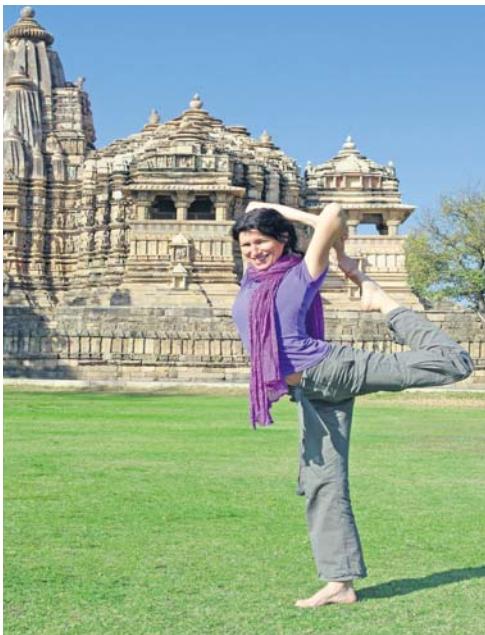


**CRUZ VERMELHA PORTUGUESA**  
Delegação de Caldas da Rainha

**Cursos de Socorristismo:**  
TAT, CEPS, TSP,  
SBV/DAE,  
Socorristismo  
Pediátrico  
**Consultas:**  
Psicologia Infantil e Adultos  
Terapia da Fala  
[dcaldasrainha@cruzvermelha.org.pt](mailto:dcaldasrainha@cruzvermelha.org.pt)  
Tel: 262 836 300

# Os benefícios do Yoga na sua saúde

Por: Ofélia Jesus



O Yoga é uma filosofia prática. É uma arte milenar que nasceu na Índia, cujo objectivo é o desenvolvimento, harmonização e unificação do ser.

A palavra Yoga deriva do Sânscrito da raiz Yuj, que significa literalmente unir, atar, juntar. Juntar a parte física com a mental, levando a reintegração e reequilíbrio do ser. Pode ser entendida como um conjunto de técnicas e práticas corporais, respiratórias, relaxamento, concentração, auto conhecimento e observações éticas e morais que estabelecem uma harmonia, tanto interna quanto externa, do indivíduo para que a experiência daquela Unidade Primária permita o estado de plena

felicidade.

O objetivo final da prática do Yoga é reintegrar o indivíduo como um todo para que a experiência e a realização dessa Unidade seja possível. A meta é atingir o Moksha - descondicionamento do homem - ou Samadhi - área de conhecimento que abrange diversos graus de hiperconsciência.

Cumpre ainda sublinhar que a definição do Yoga e a maneira como este é entendido, aplicado e vivido, depende da orientação de cada escola. Assim, apesar da similitude, é natural encontrarem-se algumas diferenças de definição e de entendimento de escola para escola.

yogacentrokundalini@gmail.com

## Os benefícios do Yoga

- Combate avidamente o stress e depressão
- Evita depressões, proporciona um sono de máxima qualidade
- Confere auto-confiança
- Diminui o absentismo
- Promove a saúde, aprimorando musculatura, flexibilidade, resistência melhorando a vitalidade
- Aumenta a capacidade respiratória
- Desenvolve a auto-estima e auto-imagem positiva
- Desenvolve o hábito do pensamento positivo e da higiene mental
- Refina o equilíbrio e inteligência emocional, ajudando a controlar a ansiedade
- Ajuda as crianças "hiperativas" a desenvolverem controle e percepção de sua condição acelerada
- Desperta para hábitos alimentares mais saudáveis
- Ajuda no domínio da pronúncia e da linguagem e na consequente facilidade em se expressar
- Melhora e ajuda a manutenção de uma visão saudável através dos exercícios devisão e foco (trátáka)
- Ajuda a manutenção da saúde de forma geral, através da prática de algumas técnicas de purificação e limpeza (Kriyá)
- Transmite, no plano mental, um sentimento de tranquilidade e de bem-estar, resultando em um equilíbrio entre a mente e o corpo criando um estado de consciência mais elevado.

## Fisioterapia de referência

### A MEDICINA É UMA ARTE BASEADA EM CIÊNCIA

Ao longo dos seus quase oito anos de existência a Fisioterapia na Ortholab tem vindo a impor-se como referência na região.

Distingue-se particularmente por:  
Prevalência de terapias manuais;  
Existência de alta tecnologia, para coadjuvar quando necessário o trabalho manual;

Eficácia dos resultados obtidos, com um surpreendentemente reduzido número de sessões;

Qualidade e singularidade das nossas instalações;

Prática baseada na evidência científica: a terapia manual e os exercícios de reabilitação são cada vez mais reconhecidos pela sua eficácia.

### ÁREAS DE INTERVENÇÃO

A Clínica possui as seguintes áreas de intervenção:

Músculo-esquelética: inclui interven-

ção em patologias do foro ortopédico, traumatológico e reumatológico em doentes de todas as idades. Intervenção específica em quadros de lesão desportiva, particularmente ombro e joelho, englobando todos os desportistas, independentemente da sua idade, nível de atividade ou do seu desempenho desportivo.

Neuro-muscular: intervenção em patologias do foro neurológico, como após AVC.

Cárdio-respiratória: inclui a reabilitação respiratória em adultos e crianças, e a reabilitação cardíaca após enfarte ou cirurgia cardíaca.

Vascular e linfático: promove a melhoria do retorno venoso e linfático.

Oncológica: especialmente após mastectomia.

Fisioterapia no domicílio.

Os nossos fisioterapeutas possuem ainda formação adicional em RPG (Reeducação Postural Global) e Osteopatia.



### SESSÕES INDIVIDUAIS

Cada sessão de tratamento é rigorosamente individual, um fisioterapeuta para um doente.

**Os nossos doentes não compram um produto ou um serviço, mas sim um resultado.**

### HORÁRIO

Funcionamento entre as 08 e as 20 horas, de segunda a sexta.

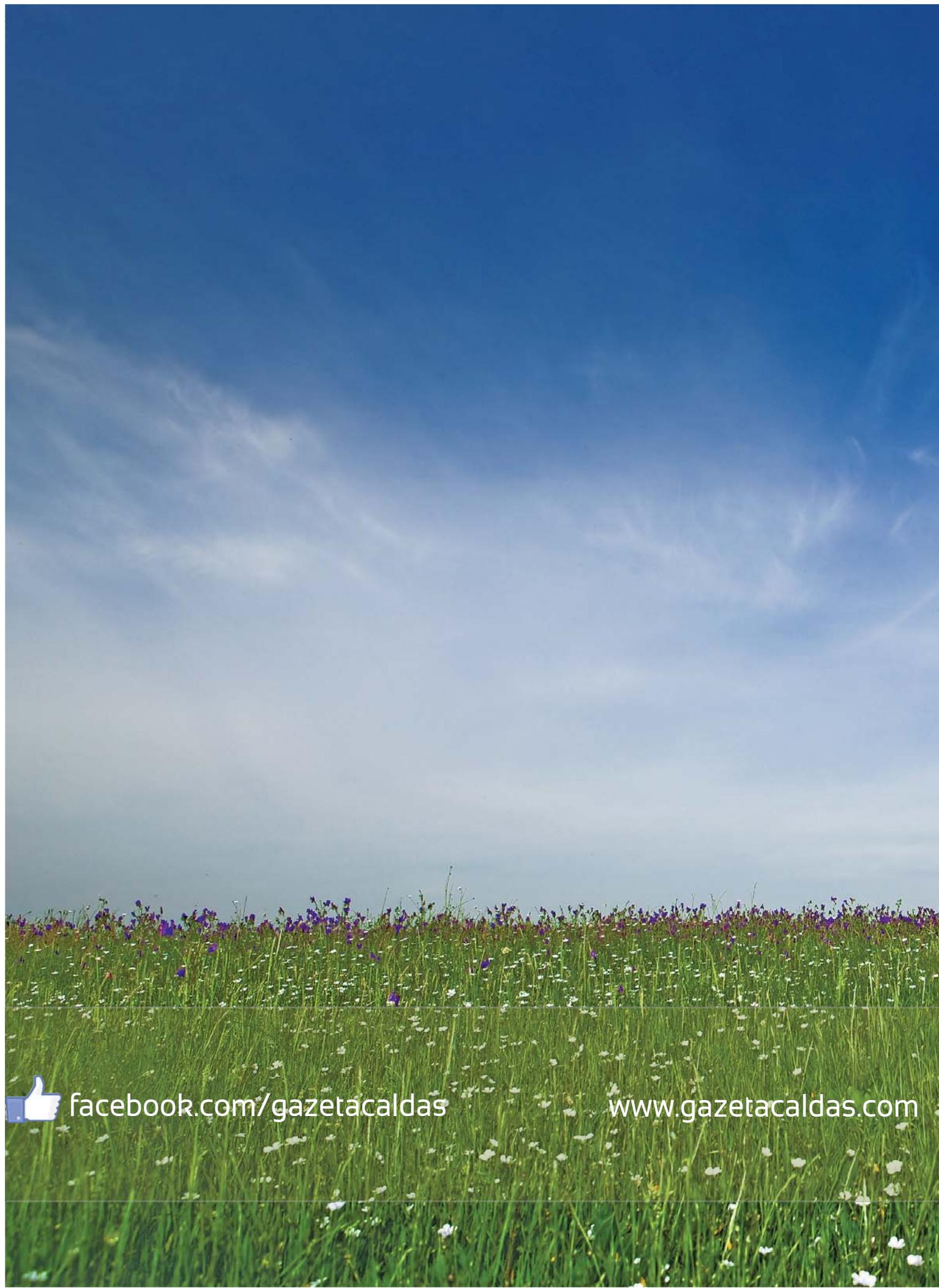
Situações urgentes são marcadas para o próprio dia

Pub.

**ORTHO LAB**  
ortopedia / fisioterapia

**A SUA CONFIANÇA.  
AS NOSSAS MÃOS.**

Telefs. 262 187 553 | 918 022 900  
Rua Mestre Francisco Elias, 22 | 2500-236 Caldas da Rainha



[facebook.com/gazetacaldas](https://www.facebook.com/gazetacaldas)

[www.gazetacaldas.com](http://www.gazetacaldas.com)