

Gazeta das Caldas

Suplemento

Saúde e Bem-Estar

Cultivar uma família saudável é cultivar uma família feliz!



Câmara de Torres Vedras promove o turismo de saúde

Em Torres Vedras funcionam as principais unidades privadas de saúde da região Oeste - os hospitais Soerad e CUF Torres Vedras, e o Campus Neurológico Sénior. A autarquia local tem criado condições para a sua instalação e acompanhado os projectos, mas o seu presidente, Carlos Miguel, não esconde a sua preocupação com a grande dicotomia entre privado e público, desejando um maior equilíbrio entre as duas ofertas.

Fátima Ferreira

f.ferreira@gazetacaldas.com

"A Câmara tem facilitado o crescimento dos privados".

As palavras são do presidente Carlos Miguel, que revela que têm criado as condições para que grupos privados ligados à saúde possam instalar e desenvolver os seus projectos neste concelho oesteino.

O grupo Soerad foi o primeiro a investir em Torres Vedras, em 1980, com os serviços de radiologia e, e nos últimos anos, ampliou as instalações e alargou o leque de oferta de serviços de saúde, passando a ter também internamento, blocos operatórios, serviço de atendimento permanente e consultas de especialidade.

Desde 2008 que ali funciona também a CUF Torres Vedras, a primeira unidade do Grupo Mello Saúde fora dos grandes centros urbanos. Esta unidade disponibiliza as áreas de cirurgia, internamento, exames, reabilitação em internamento, imagiologia, consultas programadas de todas as especialidades e consultas não programadas de adultos e pediatria. A abrangência ultrapassa o distrito de Lisboa, tendo também clientes da zona Oeste e Leiria, até porque, de acordo com Carlos Miguel, **"a capacidade de resposta em algumas das valências é mais rápida que as dos hospitais da CUF de Lisboa"**.

Este hospital pretende ampliar as suas instalações e tem, naturalmente, o apoio da Câmara. **"O nosso papel aí foi sempre de**

agilização e de acarinhamen-to", disse o autarca, acrescentando que não têm a perspectiva de que o que é privado é mau e o público é bom. **"O que queremos é que uma coisa puxe pela outra"**, disse, adiantando que sempre pensou que tendo **"mais medicina privada na cidade poderíamos ter melhor medicina pública, com os médicos a prestar serviço nos vários locais"**.

Essa situação ainda é muito residual, mas Carlos Miguel acredita que no futuro isso possa vir a acontecer.

O CAMPUS NEUROLÓGICO SÉNIOR

Já em inícios deste ano foi inaugurado o Campus Neurológico Sénior (CNS), vocacionado para o tratamento e investigação das doenças neurológicas degenerativas, nomeadamente as doenças de Parkinson e de Alzheimer, e com uma unidade de reabilitação, também dedicada a vítimas de acidentes vasculares cerebrais.

Propriedade de uma família tor-

riense, esta é uma unidade de referência na área da neurologia a nível internacional, atraindo pessoas doentes, profissionais e investigadores sobretudo de toda a Europa. **"Ter uma unidade destas em Torres Vedras é algo muito gratificante, que qualifica o território e atrai pessoas para esta região"**, explicou o autarca, destacando que o CNS comunica muito com o tecido social local, através da promoção de conferências, debates e outras iniciativas destinadas à população.

Também neste caso a autarquia ajudou à sua instalação, dando interesse municipal ao projecto e permitindo a alteração de uma área agrícola florestal, nas cercanias da cidade, para área urbanizável.

Estes casos têm também, depois, um acompanhamento mais próximo em termos do seu licenciamento camarário.

"Nestes casos, o nosso procedimento não foi o ir à procura do problema mas da solução, de forma a ajudar estes empresários", disse à *Gazeta das Caldas*.

UM HOSPITAL NOVO PARA O OESTE

Neste momento não está previsto MAIS nenhum projecto privado na área da saúde para aquele concelho, mas a preocupação do presidente da Câmara de Torres Vedras é que se deixe falar de investimento público. **"O Oeste deveria estar interessado em discutir e concertar uma solução hospitalar que fosse exequível e que servisse toda a região"**, defende, acrescentando que essa passa pelos autarcas **"despirem um pouco"** a sua camisola municipal. Carlos Miguel, também presidente da OesteCIM, está disposto a **"despir uma manga"** da sua camisola de torrien- se para chegar a um encontro de vontades e considera que se não chegarem a consensos durante este ano, dificilmente o farão até 2020.

Em sua opinião, os autarcas do Oeste, ou falam a uma só voz para conseguir alguma coisa nas próximas eleições, ou **"vamos andar todos felizes e contentes com um mau serviço de**



Carlos Miguel defende que os autarcas têm que se unir para, ainda durante este ano, lutar por um hospital novo no Oeste

saúde e com péssimas condições tanto para o utente como para os que ali trabalham".

Para Carlos Miguel a solução passa pela criação de um hospital novo que, em termos geográficos fique equidistante, a 15 minutos, das sedes de concelho de Torres Vedras e das Caldas da Rainha. **"Prefiro saber que a alguns minutos do centro de Torres Vedras tenho um hospital munido de todas as valências e com as equipas médicas que me socorram numa emergência, do que ter um a dois minutos mas que não me socorrem e mandam-me recambiado para outro"**, disse.

Para além desta nova unidade de saúde, o autarca considera que as existentes em Torres

Vedras, Caldas da Rainha e Peniche devem manter-se, com uma funcionalidade de recta-guarda, de cuidados continuados e com urgências básicas. O autarca reconhece que nem sempre pensou como agora e que há três anos queria um hospital novo na sua cidade. Hoje acredita que isso não será possível e já anda a defender esta nova solução junto da população do seu concelho.

"Temos uma artéria aorta que é a A8 e que bombeia vida para toda a região. Se conseguíssemos uma localização num nó desta autoestrada que tivesse a mesma equidistância para todo o Oeste julgo, com consciência, que seria uma boa solução", conclui.■



Os hospitais Soerad e CUF e o Campus Neurológico Sénior deram um grande dinamismo à actividade económica de Torres Vedras

“Trabalhar na VMER é uma forma diferente de exercer a profissão” diz Joaquim Urbano

Joaquim Urbano é médico há 40 anos e integra a VMER – Viatura Médica de Emergência Rápida das Caldas desde a sua criação, a 15 de Maio de 2002. Já socorreu centenas de pessoas e percorreu milhares de quilómetros para salvar muitas pessoas que, muito provavelmente, não teriam resistido até chegar ao hospital.

Um modo de vida que não é para todos. Uma grande disponibilidade mental e espírito de entrega são as características essenciais para um profissional trabalhar neste serviço, diz o chefe de serviço de anestesiologia do Centro Hospitalar do Oeste (CHO) e coordenador da viatura.



O médico Joaquim Urbano integra o serviço desde que este foi criado, em 2002

Fátima Ferreira
fferreira@gazetacaldas.com

O Dia da Cidade, em 2002, foi a data escolhida para a assinatura do protocolo entre o INEM e o então Centro Hospitalar das Caldas da Rainha para a entrada em funcionamento da VMER. Decorridos os formalismos, o serviço foi activado durante a tarde com o médico Joaquim Urbano e o enfermeiro João Gomes a formarem a primeira equipa de socorro em emergência pré-hospitalar. A primeira saída viria a acontecer ainda nessa noite, pelas 22h00, para socorrer uma doente com diabetes em S. Cristóvão. Desde então a viatura nunca mais parou e Joaquim Urbano tem-se mantido em funções, assumindo o cargo de coordenador médico da VMER. Nestes quase 13 anos de actividade o médico estima que já foram atendidas mais de 18 mil pessoas pela VMER e faz um balanço positivo do trabalho desenvolvido.

“Não é um serviço barato, mas a satisfação de termos consciência que cada um de nós já salvou, pelo menos, uma vítima é uma satisfação muito grande”, conta Joaquim Urbano à *Gazeta das Caldas*.

O responsável lembra que a VMER compreende a presença de equipas, de um médico e enfermeiro, disponíveis 24 horas por dia, todo o material clínico e medicamentos necessários, assim como o combustível e manutenção da viatura. Actualmente conta com 25 médicos e 15 enfermeiros como núcleo duro e que garantem a escala diária,

e depois tem mais algumas participações esporádicas.

O serviço nasceu em inícios da década de 2000 porque alguns profissionais tinham a percepção de que havia vítimas de acidentados e de doenças súbitas que teriam um melhor prognóstico se fossem socorridas no local do acidente. Solicitaram junto da administração a existência de um serviço pré-hospitalar no Centro Hospitalar das Caldas da Rainha, para a base, construída num pré-fabricado de madeira, no perímetro do hospital.

A primeira “prova de fogo” deu-se durante a formação, quando em Fevereiro de 2002 se deu o acidente no viaduto da Fanadia, que andava a ser construído para a A15. Os formadores do INEM que estavam nas Caldas com uma viatura deslocaram-se logo para o local, juntamente com os médicos e enfermeiros, ajudando as vítimas.

“Foi uma situação que possibilitou comprovar, de uma maneira prática e objectiva, a importância da emergência pré-hospitalar”, conta Joaquim Urbano, acrescentando que o episódio permitiu também que alguns profissionais abandonassem a ideia de integrar o serviço. **“Tem que haver uma disponibilidade mental muito grande e espírito de entrega para conseguir enfrentar todas as situações”,** conclui.

CONDUÇÃO RÁPIDA MAS EM SEGURANÇA

Com 65 anos de idade e médico há 40, Joaquim Urbano diz que trabalhar na VMER é uma **“forma diferente”** de exercer a profissão. Há estradas que já percorreu centenas de vezes, muitas delas quase a “voar” para socorrer a vítima, mas garante que nunca se sentiu em perigo.

“Apesar de irmos depressa para qualquer ocorrência a que sejamos chamados, para quem nos espera demoramos muito tempo”, revela, acrescentando que a velocidade tem que se adaptar às condições meteorológicas e

Pub.

do piso e os enfermeiros (que são também os condutores) têm formação em condução defensiva. O concelho das Caldas é o que tem mais pedidos de ajuda porque é também o que tem mais população. No entanto, a gravidade das ocorrências são comuns a todos os locais que este serviço abrange. Joaquim Urbano destaca que o tipo de ocorrências tem mudado com o passar dos anos. **“No início tínhamos acidentes de viação com mais frequência”,** lembra, adiantando que, por outro lado, a área de abrangência também começa a ser maior e são solicitados mais vezes para as zonas de li-

mite territorial, que não são estâncias. Um desses exemplos é o Cadaval, que embora pertença à área da unidade de Torres Vedras, fica mais próxima da VMER das Caldas da Rainha.

“O que se pretende é que o meio que seja enviado naquela altura seja o mais indicado para aquela vida”, resume o médico.

Joaquim Urbano guarda muitas histórias destes anos de serviço, alguns deles traumáticos ou hilariantes, como a daquela vez em que foram chamados para ir ver uma ocorrência no Bairro dos Arneiros e o marido da doente não os queria deixar entrar por-

que queria era uma ambulância para a levar para o hospital.

O médico ressalva que não anda na VMER para que as pessoas lhe agradeçam, mas que se sente realizado pelo serviço que presta. E essa realização decorre da sensação de **“termos sido pres- táveis e da consciência que fizemos tudo o que aquela vítima necessitava, até porque, também estamos a exercer uma acção de solidariedade”,** refere.

E as pessoas, e instituições, reconhecem o seu papel em prol da sociedade, como foi o caso do município caldense que há dois anos lhes atribuiu a medalha de mérito humanitário. ■



A equipa da VMER recebeu a medalha de mérito humanitário do município em 2013 (Foto de arquivo)



SPA & BEYOND

www.yourhotelspa.com

Venha mergulhar neste fabuloso Spa & Beyond, um espaço inspirador, revitalizante onde só quem o experimenta conhece as sensações únicas e perfeitas que combinam bem-estar, saúde e beleza.

No Your Hotel & Spa Alcobaca respira-se tranquilidade e harmonia num ambiente renovado a partir das antigas Termas da Piedade.

Surpreenda-se, aproveite as nossas ofertas promocionais.

Your Hotel & Spa
Rua Manuel Rodrigues Serrazina S/N Fervença | 2460 - 743 Vestriaria - Alcobaca | Portugal
tel. +351 262 505 370 tel. Spa +351 262 505 376 fax. +351 262 505 379
mail. reservas@yourhotelspa.com mail Spa_beyondspa@yourhotelspa.com



YOUR HOTEL & SPA
ALCOBACA
★★★★

Queimar calorias é tão fácil como andar de bicicleta

Andar de bicicleta é a forma escolhida por muitas pessoas para ter uma actividade física regular. **Gazeta das Caldas** falou com um grupo organizado que pratica regularmente ciclismo e BTT, os Bteimosos, para tentar perceber os benefícios desta actividade

Joel Ribeiro
jribeiro@gazetacaldas.com

Sobretudo aos domingos pela manhã é vê-lo passear pelas estradas. Às vezes sozinho, mas quase sempre em grupo.

Andar de bicicleta proporciona um bom treino de cardio e fortalecimento muscular em zonas como a perna, a coxa, os glúteos, a parede abdominal, os braços, os ombros e os extensores da coluna vertebral, fazendo desta uma actividade bastante completa.

Pedro Soares, que foi porta-voz do grupo nesta conversa com a **Gazeta**, nota que o BTT e o ciclismo de manutenção tem crescido muito nos últimos anos **“e é responsável pelo regresso à actividade física de muitas pessoas que tinham um estilo de vida sedentário”**.

Os benefícios para a saúde e para a manutenção de uma boa condição física são bons motivos para andar de bicicleta, mas o convívio e o contacto com a natureza são outros pontos fortes desta modalidade.

Quem pratica regularmente conse-

gue fazer facilmente uma prova de BTT de 40 quilómetros ou um passeio de 100 quilómetros em estrada. Mas quem ainda não começou não deve assustar-se com estes números, garantem estes ciclistas.

“Começar é fácil, pode-se usar uma bicicleta modesta em voltinhas curtas com os amigos”, refere Pedro Soares. O resto vem com o tempo e a prática. **“A forma física melhora, consegue-se fazer mais distância e quando damos por isso estamos a fazer provas com tempo e classificação”,** acrescenta.

BARATO PARA QUEM COMEÇA

O que também cresce é o entusiasmo. Se uma bicicleta de 200 euros e vestuário normal servem para começar, quem gosta, e quem pode, acaba por adquirir vestuário mais apropriado e as bicicletas mais evoluídas podem subir a valores à volta dos 4.000 euros. Os Bteimosos, um grupo que actualmente conta com 17 elemen-

tos unidos pela amizade e pelo gosto partilhado pela bicicleta, juntam-se todos os domingos – **“salvo raras exceções”,** ressalva Pedro Soares – para participar em passeios e provas organizados quando existem, ou para passeios espontâneos, seja em estrada ou fora dela.

Estes passeios podem durar uma manhã inteira, das 8h30 às 13h00, o que garante uma boa queima de calorias.

Para este nível de exercício Pedro Soares adverte que é conveniente alguma restrição alimentar e consumo de legumes ricos em ferro e magnésio. Para quem possa, o ideal é fazer mais uma ou duas sessões de treino durante a semana.

Este grupo iniciou-se no BTT, mas muitos dos seus elementos já faz também ciclismo de estrada. **“É um treino mais ‘limpo’ e rápido, porque consegue-se fazer mais distância em menos tempo, o que otimiza o treino”,** refere Pedro Soares.

Para quem faz estrada é preciso



Pedro Pessoa, Pedro Soares e Eduardo Norte são três dos membros dos Bteimosos

ter atenção redobrada por causa dos automóveis. Uma questão que as últimas mudanças ao código da estrada só vieram acentuar. Antes as bicicletas eram obrigadas a seguir em fila indiana e agora o código permite que circulem em “pelotão” ocupan-

do toda a faixa. Por outro lado os carros são obrigados a respeitar uma distância de um metro e meio nas ultrapassagens, por forma a evitar “razias” e eventuais acidentes.

“A intenção dessas alterações era melhorar a coabitação do

automóvel com a bicicleta e proteger os ciclistas, mas todos os dias há situações de conflito, parece que os automobilistas ficaram melindrados e alguns adoptam comportamentos ainda mais agressivos”, lamenta Pedro Soares. ■

Pub.

ana saramago
cabeleireiros

mais que cabelos tocamos corações

REDKEN
5TH AVENUE NYC

cabeleireiro estética

telf 262 835 758 / 917 309 226

rua da cutileira, 3
caldas da rainha

anasaramagocabeleiros@gmail.com

Somos o corpo que vestimos, a alma que nos seduz e a mente que nos conduz

Todas as manhãs quando saís de casa e entramos no carro, observas-te no retrovisor e ... No que Pensas? Milhares de pessoas cruzam-se no teu caminho diariamente. Cada homem e cada mulher repara em pequenos detalhes de cada um. A frescura e o brilho do rosto de uns. As cores rosadas das bochechas de outros. O sorriso iluminado e contagiante. As unhas vermelhas e sedutoras que seguram a chave do carro que tanto queres. O corpo escultural que atravessa a passadeira. A vizinha do 2º direito que cada vez parece mais jovem e feliz. A Sofia do café,

que diz: - Hoje cheiras tão bem!! O nosso cérebro tem estas e muitas mais capacidades para detectar inúmeras informações que estão ao nosso redor. “Pesquisas indicam que são necessários 30 segundos para formar a primeira opinião.” Qual é a Opinião que queres passar em 30 segundos, sobre ti??? Valoriza o teu “eu” e escolhe a imagem que passas aos outros, esta decisão está EXCLUSIVAMENTE nas tuas mãos! A Bio cuida de ti! Desenvolve as tuas qualidades e une os pilares da tua saúde e do teu bem estar:

Beleza, Auto-estima e Inteligência. Entramos na era dos serviços de excelência. A Bio tem todos os profissionais que cuidam de ti com qualidade, acompanhamento personalizado e com os tratamentos que mais se evidenciam em ti! Uma equipa técnica e médica ao teu dispor, com uma rede de supervisão profissional em mais de 130 clínicas internacionais, com 25 anos de experiência. A medicina e a estética à tua altura. Sente-te BIO!

Biothecare Caldas da Rainha



Clínica de Psiquiatria e de Saúde Mental com abordagem multidisciplinar e realidade virtual

Pedro Antunes
pantunes@gazetacaldas.com

Um sistema com óculos de realidade virtual para tratar fobias e uma perspectiva de equipa multidisciplinar para o tratamento dos doentes, são duas das maiores novidades na Clínica de Psiquiatria e Saúde Mental Opín, que abriu as suas portas, na rua do Parque nº 23, 3º andar, a 30 de Abril.

A clínica conta com as especialidades de Psiquiatria, Psicologia e Enfermagem de Saúde Mental, com vários tipos de consulta (geral e multidisciplinar), de psicoterapia (individual e de grupo) e de terapia (familiar e de casal). Tem como áreas de intervenção a psicogeriatrics, distúrbios de comportamento alimentar, fobias, distúrbios de pânico, intervenções neuro-psicológicas, supervisão clínica, formação, "coaching" e acupunctura.

Este é um projecto da psiquiatra Paula Carvalho, ex-diretora do Serviço de Psiquiatria do CHO, que, após ter pedido a sua exoneração da função pública, pro-



Este é um projecto da psiquiatra Paula Carvalho, ex-diretora do Serviço de Psiquiatria do CHO

cura agora pôr em prática o que sempre defendeu: ter um espaço em que se trabalha numa perspectiva multidisciplinar, com profissionais de várias especialidades que articulem o seu trabalho em conjunto.

O trabalho será articulado entre os vários técnicos de saúde, na óptica daquilo que Paula Carvalho chama de "medicina de ligação". A intervenção para cada doente será discutida em equipa, da qual farão parte psiquiatras, psicólogos e enfermeiros. Serão feitas reuniões de su-

pervisão e de discussão de casos. Segundo a médica, esta é uma forma de actuar que será pioneira em Portugal na área privada da saúde mental. No futuro irá também estabelecer parcerias para áreas como a gastroenterologia, dermatologia e otorrinolaringologia, entre outras.

"É algo que fazia no sector público e que percebemos que funciona. Não sai mais caro, até pelo contrário, e tem um valor terapêutico muito maior. No privado não temos que esperar autorizações de ninguém para

avancar, mas nem toda a gente tem condições para aceder", referiu.

A psiquiatra já dava consultas no privado antes de sair do CHO, mas tinha pouco tempo livre para o fazer. Agora criou a empresa Opiniões Infinitas e abriu a clínica Opín, num terceiro andar onde ocupa vários gabinetes, mas que divide também com uma sala de explicações e uma empresa de informática. "É bom porque não estamos num espaço fechado e com o estigma, que me irrita, da saúde mental", comentou Paula Carvalho.

REALIDADE VIRTUAL AJUDA A ULTRAPASSAR MEDOS

A realidade virtual como ferramenta aplicada à saúde mental pode ser utilizada numa variedade de tratamentos psicológicos, especialmente para o tratamento de fobias e do stress pós-traumático.

"Nós podemos criar um cenário que reproduza uma determinada situação e fazer um trabalho de dessensibilização que permita que a pessoa vá ultrapassando o seu medo. Há programas para o medo das alturas, das aranhas, ou de andar de avião, entre muitos outros", explicou Paula Carvalho.

O sistema de realidade virtual é também importante na área da psicogeriatrics, recriando situações do dia-dia e permitindo fazer um diagnóstico do que é que um idoso consegue fazer correctamente ou não. O contexto virtual também pode servir de tratamento para que os idosos afectados por doenças de demência não percam capacidades. Por outro lado, Paula Carvalho também escolheu uma localização para a sua clínica que lhe permite fazer uma abordagem de tratamento no mundo real, com a proximidade ao Parque e à Praça da Fruta. "Queremos aproveitar estes locais como espaços de experiências", disse a psiquiatra. ■



A realidade virtual, como ferramenta aplicada à saúde mental, pode ser utilizada numa variedade de tratamentos psicológicos

biothecare
estética
European Medical System

sinta-se
bio



VALE BIOCARE

20€* + CONSULTA
AVALIAÇÃO

biothecare
estética
European Medical System

Validade: 31/05/2015

* A descontar em tratamentos corporais, de rosto e fotodepilação. Não acumulável com outras promoções em vigor. Um vale por pessoa.

Tel. 262 285 568 / 91 455 10 13



Av. D. Manuel Figueira da Câmara, nº13-C (Junto ao Vivaci) - Caldas da Rainha
www.biothecareestetika.com.pt | caldas@biothecareestetika.com

Diagnóstico
GRATUITO

APOIO
MÉDICO
ONLINE

Tratamentos de ÚLTIMA GERAÇÃO

Aplicação de Toxina Botulínica (Botox)
Preenchimento facial e labial
Ácido hialurónico
Radiesse

Peelings Químicos
Esclerose de derrames
Tratamento de Estrias
Mesoplastia | Mesolifting
Dermaroller
Fototerapias

Fotodepilação | Laser de Diodo
Epilação | Cera ou Linha
Manicure
Pedicure

Consultas
Medicina Anti-aging
Psicologia
Coaching
Nutrição
Terapia da Fala
Terapia Ocupacional

Massagens
Anticelulítica
Terapêutica
Relaxamento
Ayurvédica

Terapias
Reiki
Shiatsu
Dorn Breuss
Sacro Craniana
Leitura da Aura
Drenagem Linfática Man.
Reflexologia
Gessoterapia
Crioterapia
Vinoterapia

Acompanhamento especializado para
Perda de Peso e Modelação Corporal

“Ganho muito em emoções com os meus alunos” diz Patrícia Mendes

Patrícia Mendes, 25 anos, é a actual directora técnica dos Pimpões e trabalha sobretudo com idosos e crianças. Ensina várias disciplinas do fitness como a Zumba e o Hip Hop e também o faz em meio aquático, nas suas aulas de Aqua Zumba e Hidroginástica. É também comum encontrá-la à frente de eventos públicos como Flash Mobs e aulas colectivas ao ar livre. Amanhã, 9 de Maio, às 9h30, vai dar uma aula de Zumba Gold, a convite da Unidade de Saúde Rainha D. Leonor, que é aberta à população.



Patrícia Mendes numa das suas aulas nos Pimpões

Natacha Narciso
nnarciso@gazetacaldas.com

Patrícia Mendes é filha de desportistas – a mãe era atleta federada de basquetebol e o pai de hóquei – e por isso não foi de estranhar ter escolhido o curso de Condição Física e Desporto em Rio Maior. Terminou-o em 2011 e começou logo a trabalhar em várias associações do concelho das Caldas. As suas aulas que dá começam cedo e nunca terminam antes das 21h30. Actualmente está nos Pimpões, na Universidade Sénior e na Associação do Nadadouro. Como recentemente aumentou o número de actividades que lecciona nos Pimpões, teve que deixar de ensinar nas associações de Casais da Serra, Sancheira Grande, Arelho e Bairro da Sra. da Luz. E o que lecciona? “**Ginástica Sénior, Dança e Relaxamento, Hip Hop para as crianças, Zumba,**

Zumba Gold, Aqua Zumba, Hidroginástica e HidroBike”, contou Patrícia Mendes.

Quando terminou a licenciatura, começou por propor aulas na Universidade Sénior, mas sentiu que havia algumas resistências. “**Tive alguns alunos que no início das aulas foram “obrigados” a frequentar as aulas pelos filhos e senti-as um pouco perdidas**”. Hoje a atitude mudou, reconhecem a importância da actividade física e até reclamam nos períodos de férias quando não há aulas. Também já é rara aquela que não tem uma actividade extracurricular relacionada com o bem estar físico.

Com os mais novos Patrícia Mendes também trabalha questões de auto-estima e de confiança. “**Tinha algumas para quem era difícil dizer o seu nome e que agora falam por cotovelos**”, disse a instrutora. Aos seus alunos

pede também que apresentem propostas de coreografias com o objectivo de “puxar” pela criatividade e originalidade enquanto que com os seniores trabalha por exemplo a memória. Nas suas aulas, não se trabalha só o nível físico mas também o psicológico.

Patrícia Mendes especializou-se em Zumba e tem obtido formação extra nas suas variantes Gold (seniores) e Aqua Zumba (na piscina). “**Há pessoas “viciadas” na Zumba, que não conseguem parar, o que é muito bom!**”, conta. Para a formadora é muito difícil dizer qual a área que mais gosta ou a população com quem prefere trabalhar. “**Todos me enchem o coração de uma forma diferente...**”, disse a jovem directora técnica. Com os seniores “**venho sempre com o coração cheio porque sei que aquele dia foi importante na vida daquela pessoa**”. Já com as crianças, os ganhos são sobretudo em afec-

to. A formadora viu o que lhe custou quando uma aluna teve que se mudar com a família para o Alentejo. Com os adultos, “**dou as respostas mais a nível técnico**” e congratula-se de os poder ajudar a emagrecer, a melhorar a tensão arterial ou a diabetes.

Nas disciplinas que dá na piscina tem alunos que começam por recomendação médica, mas que depois acabem por gostar quando vêem as melhorias na sua condição física. “**Se ficam nos primeiros três meses, depois já não querem parar**”, disse a formadora que acrescenta que “**são incontáveis os benefícios da actividade física no que diz respeito à saúde e ao bem-estar**”.

QUEBRAR A ROTINAS, ZUMBANDO AO AR LIVRE

Além das aulas que exigem muita preparação prévia, Patrícia Mendes ainda coordena eventos

onde participa com os seus alunos. Está sempre pronta a aceitar novos desafios e é comum encontrá-la ao fim de semana a dirigir iniciativas abertas à comunidade.

“**É algo muito importante para as minhas alunas, para as retirar da rotina das aulas de vir sempre à mesma hora**”, disse a instrutora, que acha que os eventos na rua também chamam a atenção de pessoas que são sedentárias “**a quem mostramos que nos estamos a divertir, a fazer algo bom para a saúde e sem esforço**”.

Entre os muitos eventos, fez um vídeo de apoio à selecção portuguesa na altura do Mundial, em 2014. A gravação foi feita no campo da mata com as suas alunas de Zumba. Liderou também a animação dos intervalos em jogos de basquetebol da equipa sénior dos Pimpões, com coreografias de Hip Hop e de Zumba.

“**É sempre interessante juntar várias modalidades dos Pimpões**”, disse a formadora que, por ser muito perfeccionista, se sentia algo nervosa antes dos eventos. Agora os procedimentos já estão aprendidos e apesar de algum “friozinho na barriga”, já não há evento que lhe tire as horas de sono.

São vários os Flashmobs que já orientou no centro da cidade das Caldas, no Vivaci e no Parque. As aulas de Zumba colectivas e abertas à população que orientou já são às dezenas e muitas vezes têm um carácter solidário. Todos os anos faz festivais aquáticos nas épocas festivas como o Carnaval, a Páscoa ou o Magusto. Nos próximos anos Patrícia Mendes imagina-se a trabalhar nas Caldas, ligada às instituições onde trabalha actualmente. “**Gosto tanto do que faço que não me imagino a fazer outra coisa**”, disse. ■



Na piscina, onde lecciona Hidroginástica, HidroBike e Aqua Zumba



É comum vê-la a coordenar flash mobs um pouco por todo o lado. Aqui liderando uma coreografia no Vivaci



A formadora lidera eventos ao ar livre onde participam dezenas de pessoas



Medicina Dentária – Ortodontia vulgo Aparelhos

Marta Figueiredo
Médica Dentista do Centro Médico e Dentário da Avenida

A ortodontia é a especialidade da Medicina Dentária que trata do correcto posicionamento dos dentes e maxilares, tanto por razões estéticas, melhorando assim o sorriso, como por questões de saúde.

Normalmente, um Médico Dentista recomenda a colocação de um aparelho para a correcção orofacial dos pacientes, no entanto poderá ser necessário algum tipo de Cirurgia Ortognática para que a correcção seja completa. Através de um tratamento ortodontico, problemas como dentes sobrepostos, dentes mais para a frente ou mais para trás, posição incorrecta do maxilar e outros problemas são corrigidos. Os pacientes com problemas ortodonticos podem beneficiar de um tratamento praticamente em qualquer idade. A altura ideal para a colocação do aparelho é entre os 10 e os 14 anos de idade, enquanto a cabeça e a face ainda estão em crescimento e a posição dos dentes é mais fácil de ser corrigida. No entanto, como quaisquer ajustes na aparência facial podem ser traumatizantes para uma criança durante estes anos, os pais devem falar da questão com as crianças antes de se colocar o aparelho. Os aparelhos não são só para crianças, cada vez mais adultos também os usam para corrigirem patologias e para melhorarem os seus sorrisos.

Que tipo de aparelho terei de usar?

O seu dentista saberá que tipo de aparelho é melhor para o seu problema em particular.

Durante quanto tempo terei de usar aparelho?

Depende do plano de tratamento. Quanto mais complicado for o problema e quanto mais idade tiver, maior será o período de tratamento. A maior parte dos pacientes usa aparelho desde os 12 aos 30 meses, usando seguidamente um retentor durante alguns meses, e até vários anos. Este é colocado para solidificar e alinhar os tecidos à volta dos dentes que foram endireitados.

O tratamento com Aparelho Ortodontico será desconfortável?

Os componentes do Aparelho são ajustados em cada visita, fazendo alguma pressão nos dentes ou maxilares, estes podem ficar ligeiramente doridos. Os componentes também poderão ferir um pouco as mucosas mas o desconforto é breve. Deve lembrar-se que alguns dentes podem ter

de ser extraídos para criar espaço para os dentes que estão a ser movimentados com o aparelho e para um alinhamento adequado dos maxilares.

Tenho de evitar alguns alimentos ou hábitos pessoais durante o tratamento?

Sim. Reduza os doces, batatas fritas e refrigerantes carbonatados, entre outros. As comidas doces e amiláceas geram ácido e consequentemente placa que podem causar cárie dentária e doenças das gengivas. Corte os alimentos mais rijos como as cenouras ou maçãs em pedaços mais pequenos. Doces pegajosos como os caramelos podem causar danos e alargar o aparelho. Evite aperitivos rijos que possam partir o aparelho, incluindo as pipocas, nozes e doces mais duros. Não pode mastigar cubos de gelo, chuchar no dedo, trincar os lábios e fazer força com a língua nos dentes.

E quanto aos cuidados a ter em casa com o aparelho?

Com um aparelho, a higiene oral é mais importante do que nunca. Os aparelhos têm pequenos espaços onde as partículas de comida e a placa ficam presas. Use um colatório com flúor e escove os dentes cuidadosamente a seguir a todas as refeições com uma pasta dentífrica com flúor e com uma escova adequada. Lave bem e verifique se os seus dentes estão limpos. Use o fio dentário e o escovilhão entre os componentes do aparelho. Limpe os seus dentes no seu Médico Dentista semestralmente para manter os dentes e gengivas saudáveis. Uma limpeza insuficiente enquanto se usa aparelho pode, para além de cáries, causar manchas no esmalte à volta do aparelho ou dos componentes.

Quem me fará o tratamento de ortodontia?

O seu Médico Dentista é responsável por coordenar o seu tratamento dentário, o que pode incluir qualquer plano de tratamento de ortodontia, incluindo diagnóstico, exames e alguns procedimentos de ortodontia. No entanto, o mais natural será reencaminhá-lo para um Médico Dentista especializado em ortodontia, que normalmente se dedica a esta área e são especializados no desenvolvimento, prevenção e correcção de irregularidades dos dentes, maxilares e problemas faciais relacionados.

Pub.

Physioclem é a clínica de referência na área do desporto na região

Os melhores atletas sabem que encontram na Physioclem uma clínica de referência, que se preocupa com o seu bem-estar e rendimento físico, dado que intervém na prevenção. No concelho das Caldas da Rainha acompanha os atletas da Federação Portuguesa de Badminton, da Academia Felner, do Clube de Ténis das Caldas da Rainha e a equipa sénior de Voleibol do Sporting Clube das Caldas.

"A Physioclem tem apostado fortemente na formação dos seus profissionais de forma a dar o seu melhor por aqueles que nos procuram. Contamos com uma equipa de sete fisioterapeutas especializados nesta área de intervenção", refere o fisioterapeuta e empresário Marco Clemente, salientando que a fisioterapia no

desporto é a área que intervém na prevenção, no tratamento e na reeducação de disfunções e lesões resultantes da prática desportiva e atividade física, desde os momentos iniciais até à completa reintegração desportiva dos praticantes.

É nas mãos da Physioclem que também a atleta Olímpica Telma Santos, o tenista Frederico Silva e a triatleta Melanie Santos, entre muitos outros das mais diversas modalidades desportivas, se entregam. Este reconhecimento advém do facto de ser apontada como uma clínica de referência na região centro no tratamento de atletas de alta competição.

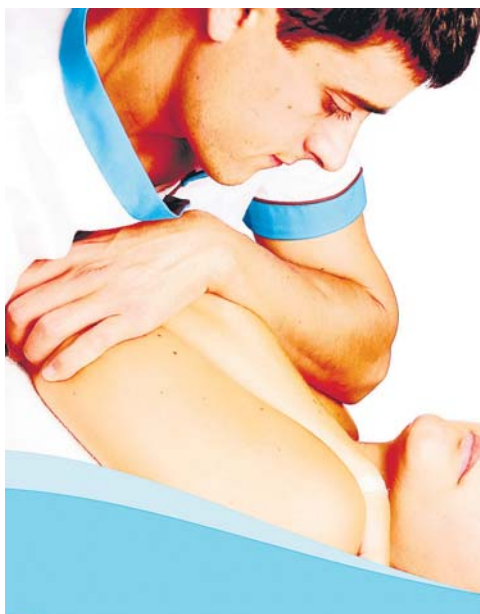
Frederico Silva não tem dúvidas que a Physioclem sempre foi uma ajuda indispensável na sua carreira. "A disponibilidade pres-



tada e os resultados obtidos têm sido sempre os principais fatores que me levam a continuar a contar com a Physioclem", afirma o tenista.

"Quem pensa e atua sozinho não cresce, mas quem tem uma equipa como a Physioclem que valoriza os seus profissionais e todos

os seus utentes dificilmente deixará de crescer. Além de terem sido imprescindíveis na minha recuperação, não me deixaram parar de sonhar e incentivaram-me ao máximo para concretizar os meus objetivos", testemunha Telma Santos.



physioclem
fisioterapia e bem-estar

De mãos dadas pela sua saúde

Consulta de Osteopatia

Se sofre de cefaleias, enxaquecas, dores articulares, musculares ou outros sintomas

VISITE-NOS!

FISIOTERAPIA · MAMÃS E BEBÉS · POSTURA · OSTEOPATIA · BEM-ESTAR

ALCOBAÇA · CALDAS DA RAINHA · LEIRIA · TORRES VEDRAS

Caldas da Rainha · Rua da Paz, n.º 12 (junto à estação ferroviária) · Telefone: 262 831 110

www.physioclem.pt · www.facebook.com/physioclem



Pub.

Clinimed Óbidos

Desde Novembro 2010 a servir a comunidade, promovendo a Saúde e o bem-estar num ambiente de conforto e profissionalismo. Localizada no Bairro dos Arcos, rua da Raposeira Lote 7, em Óbidos, a Clinimed Óbidos oferece um vasto leque de especialidades Médicas entre outros serviços de saúde, incluindo: Medicina Geral e Familiar, Medicina Dentária (com serviços clínicos, incluindo checkups dentista, ortodontia e implantologia), Dermatologia, Neurologia, Cirurgia Geral, Urologia, Gastroenterologia, Ortopedia, Psiquiatria, Fisioterapia e Psicologia.



Funcionando de Segunda a Sábado de forma a adequar-se às disponibilidades do maior número de utentes, proporciona também dois dias semanais de colheitas para análises clínicas, nomeada-

mente às Quartas e Sextas. Caso pretenda obter qualquer outra informação adicional poderá visitar a nossa página de Internet em www.clinimed-obidos.com ou enviar-nos uma pedido por escrito para geral@clinimed-obidos.com ou visitar as nossas instalações, onde teremos o maior prazer em esclarecer qualquer dúvida e/ou responder às suas questões.

Horário de funcionamento: 2ª a 6ª das 10:00 às 18:00
Sábado das 10:00 às 13:00
Colheita de análises clínicas: 4ª e 6ª das 8:00 às 10:00
Contacto: 262 950 641



Policlinica Médico - Dentária

As nossas Especialidades:

- Medicina Geral e Familiar
- Dentaria
- Ortodontia
- Ginecologia
- Urologia
- Dermatologia
- Medicina Interna
- Gastroenterologia
- Neurologia
- Med. Desportiva
- Med. Trabalho
- Ortopedia
- Cirurgia Geral
- Pediatria
- Cirurgia Pediátrica
- Desenvolvimento
- Psiquiatria
- Psicologia Clínica
- Nutrição

Colaboração com:

- Consultórios Dr.ª Ana Paula Branco
Consultas de Otorrinolaringologia
Exames Audiométricos
- Instituto Médico Saúde XXI
Consultas de Oftalmologia

HORÁRIO:

- Segunda a Sexta
10:00h às 18:00h
- Sábados
10:00h às 13:00h

Análises Clínicas

- Quartas e Sextas, das 8:00h às 10:00h
Pelo Laboratório Bernardino Gomes Pinto

Acordos das análises:
ARS, CGD, SAD-PSI, ADSE, Médica, PT/ACS, ADM, AdvanceCare, Multicare, SAMS



Rua da Raposeira, Lote 7
2510-115 Ó B I D O S

geral@clinimed-obidos.com
www.clinimed-obidos.com

262 950 641

“Manter é perder enquanto que treinar é ganhar” diz Paulo Santos

O caldense Paulo Santos, 35 anos, é instrutor de várias modalidades desportivas e osteopata. Dedica-se à condição física. Faz trail (corrida em condições extremas), treina uma equipa de rugby feminina e em todos os sábados de manhã dá aulas intensas em cenários naturais da região. Diz que toda a gente deve melhorar a sua condição física, já que todos começamos a perder massa muscular aos 25 anos.

Natacha Narciso
nnarciso@gazetacaldas.com

A corda por volta das sete da manhã para treinar. “Vou ao ginásio, ou vou correr pelo menos uma hora”, conta Paulo Santos à *Gazeta das Caldas*.

Habitado a preocupar-se com a condição física, Paulo Santos jogou rugby durante 16 anos e como já foi militar, ganhou o gosto pelo exercício físico ao ar livre. Conta que a sensação de quem pratica muito desporto é muito semelhante a um vício, já que “o corpo liberta substâncias que nos dão prazer”. Diz mesmo que a própria “dor” do esforço físico “é algo que se procura” quando se afirma “estou todo partido mas estou muito bem”.

Pelo menos uma vez por mês, Paulo Santos faz uma prova de trail de pelo menos 50 quilómetros. Já participou numa de 100 quilómetros e vai tentando superar-se neste tipo de corrida que é feita em condições extremas, tentando ultrapassar os obstáculos que surgem nos espaços naturais. É também instrutor no ginásio Gloria's desde 2005 e neste momento dá Cycling (bicicleta) e Total Fitness (treino intenso) que usa propondo exercícios de Body Combat, de força ou onde os seus alunos usam o peso do corpo. É conhecido pelos seus treinos em “red line”, levando os seus alunos ao limite.

Pub.

“Todo o treino é um estímulo e uma agressão ao corpo”, explica Paulo Santos, acrescentando que é a “reação do nosso corpo a esse estímulo ou agressão que faz o corpo melhorar”. Muitas vezes “manter é perder enquanto que treinar é ganhar”. Paulo Santos acrescenta que se mantivermos a mesma rotina no próprio exercício, sem aumentar a dificuldade, o que acontece é que se está a estimular tão pouco que o corpo não sente. “O corpo não sente necessidade de reagir a essa agressão”, comentou.

Para melhorar a condição física no treino, o músculo sofre micro-rupturas e é a sua reparação que faz os músculos “crescer”. É durante o descanso que se vai compensar a carga e se vai melhorar a condição física, além de se conseguir atingir os resultados que se deseja, sejam estéticos ou atléticos. “Qualquer pessoa que treina está sempre esteticamente melhor do que quem não treina”, disse o instrutor que há três anos e meio lidera um grupo que se dedica aos treinos intensos ao sábado de manhã, em ambientes naturais. Neste momento tem 12 praticantes por sessão pela praia da Foz, miradouros, zonas circundantes à Lagoa, parque e mata. Paulo Santos quis experimentar um treino fora do ambiente natural e “juei para nunca mais!” Porque? “Por causa dos automóveis, do trânsito, das pessoas, do lixo e do barulho...” Eram tan-



Paulo Santos numa das suas corridas de trail (corrida extrema)

tos obstáculos que fizeram com que os participantes não tivessem gostado da experiência.

“Aqui não há paninhos quentes... Se não conseguem fazer, vão fazer na mesma!”, contou o formador. “Se é para sujar, suja-se, se é para por as mãos no chão põe-se e se é para encostar as costas ao chão, encosta-se”. Este treinos realizam-se sempre às 9h30 de sábado e cada pessoa paga dois euros. São divulgados no Facebook de Paulo Santos.

Tal como no treino intensivo do ginásio, o núcleo duro do BootCamp são mulheres, com idades entre os 25 e os 50 anos. À partida, esperava-se que no ginásio fosse o “peso do ferro” (halteres) a participar nestes treinos, mas afinal veio



Realizando massagens, vertente que é desenvolvida no terapis

Pub.

“o pessoal gordinho, não treinado, mas disposto a sofrer para atingir objectivos”.

Paulo Santos ainda treina a equipa feminina das Caldas Rugby Club, com idades acima dos 14 anos. São treinos de uma hora e meia, duas vezes por semana.

TREINADOR E OSTEOPATA

E como uma carreira no fitness não dura para sempre, apostou na sua formação noutra área do bem-estar. É osteopata e abriu o seu próprio espaço há três anos e meio: o Terapis. Neste espaço fazem-se massagens (terapêutica, relaxamento, desportiva) e há consultas de osteopatia. Aparecem sobretudo muitas lesões dos sedentários

Osteopatia. O que é e o que pode fazer pelas pessoas?

Marco Clemente
Fisioterapeuta e osteopata Physiochem

A Osteopatia é uma disciplina científica que estuda as disfunções do movimento ao nível neuro-musculo-esquelético, visceral e craniano e que procura, através de técnicas exclusivamente manuais, eliminar a dor e promover o equilíbrio do corpo humano, restabelecendo o movimento, a posição e vascularização normais.

Trata-se de uma abordagem segura e que está indicada numa grande parte das situações onde a disfunção do movimento ou da mobilidade esteja na base do problema, como: cefaleias, enxaquecas, dor de origem articular, ligamentar ou muscular, discopatias (discartrose, hérnia ou protusão discal), sequelas de traumatismos na cabeça ou outro local, sequelas de acidente de viação (Wiplash), Disfunções Temporomandibulares, dor pélvica crónica, entre outros. Pode ainda ajudar a controlar a sintomatologia em patologias viscerais como nas disfunções intestinais (por exemplo prisão de ventre ou colite), disfunção da deglutição ou da digestão (por hérnia do hiato ou apenas por tensão fascial).

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, ao longo do tempo, posições erradas longe da posição anatómica ideal para permitir uma durabilidade maior das estruturas do corpo. A isto acresce ainda os microtraumatismos normais no decorrer de muitas atividades feitas no trabalho, desporto, tarefas de casa, os excessos de carga ocasionais e mesmo os erros alimentares e de hidratação, que trazem perturbações nas estruturas musculo-esqueléticas (micro-lesões) com a instalação de pequenos processos inflamatórios. Estes por sua vez obrigam o corpo a adotar movimentos/posturas de defe-

grupo que vai realizar uma corrida de trail. Será em Julho e vai decorrer entre o Nadadouro e a Serra do Bourgo.

“Toda a gente devia ter actividade física”, disse o treinador que conhece muita gente, com filhos, que encontra algum tempo nas suas exigentes rotinas para se dedicar um pouco à sua condição física. “É preciso trabalhar os músculos, afinando a máquina”, comentou, recordando que todos começamos a perder massa muscular a partir dos 25 anos. É preciso recordar que se deve começar devagar, primeiro a caminhar e depois variando a rotina, subindo e descendo escadas, por exemplo, para que o corpo não se habitue.

Com a sua equipa de rugby que treina duas vezes por semana



Com a sua equipa de rugby que treina duas vezes por semana

não+pêlo
fotodepilação com preço único

A pensar no Verão?

CORPO (4 zonas/sessões) + **ROSTO** (OFERTA 1 sessão)

Lider 8 meses de tratamento

apenas 90€*

Caldas da Rainha (junto à Praça da Fruta) 924 126 039
Mafra (junto ao Modelo) 926 853 366 | Torres Vedras (junto à CUF) 965 851 370

*ver condições da campanha nos Centros Não+Pêlo aderentes.

SINTABAC
la sier bens

A maneira mais fácil para deixar de fumar.

antichaba antichaba antichaba

Tratamentos através de laserterapia.

Caldas da Rainha Mafra Torres Vedras
(junto à Praça da Fruta) (junto ao Modelo) (junto à CUF)

924 126 039 926 853 366 965 851 370

Comer bem e praticar exercício não implicam muito tempo nem grandes custos

Hoje em dia, a alimentação saudável e a prática de exercício físico são cada vez mais recorrentes no dia-a-dia da população portuguesa. A explosão de blogues e outras páginas nas redes sociais com informação sobre receitas saudáveis e exercícios físicos que podem ser praticados em casa ou ao ar livre têm motivado muitas pessoas a sair do sofá. Em particular, as Caldas da Rainha é privilegiada por dispor de dois espaços verdes adequados para a actividade física – o Parque Dom Carlos I e a Mata – juntamente com Foz do Arelho, que conta com dois circuitos pedonais e ciclovias, um junto à lagoa e outro que acompanha o trajeto da estrada nova.

Maria Beatriz Raposo
mraposo@gazetacaldas.com

A BOA ALIMENTAÇÃO E O EXERCÍCIO FÍSICO PREVINEM O RISCO DE OBESIDADE

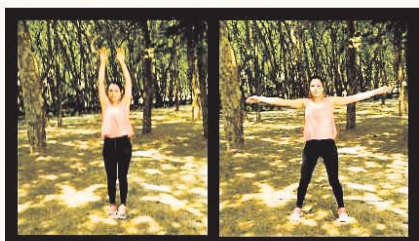
Actualmente, o número de obesos em Portugal já chegou a um milhão, segundo os dados da Direcção Geral de Saúde (DGS). No balanço entre o sexo masculino e feminino, são os homens que apresentam maior percentagem de prevalência da obesidade (14%), mais 2% que as mulheres. Apesar de não serem consideradas obesas, as pessoas que revelam excesso de peso são também uma preocupação para a DGS, pois encontram-se no limiar de risco da doença. Neste caso, os números invertem-se e é o sexo feminino que apresenta a maior prevalência de excesso de peso: 36% face aos 31,5% do sexo masculino.

Estes números, publicados no relatório "Alimentação Saudável em Números 2014" do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da DGS, podem complementar-se com os divulgados pela Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil (APCOI). No estudo realizado no período 2013-2014, a APCOI contabilizou 33% de crianças portuguesas, entre os dois e os 12 anos de idade, com excesso de peso, das quais 16,8% são obesas. A má alimentação e a falta de exercício físico são dois factores responsáveis pelo aumento da obesidade, diabetes e das doenças cardiovasculares, que continuam a ser a principal causa de morte da população portuguesa. Contudo, existem práticas diárias capazes de contrariar os estilos de vida pouco saudáveis e que não implicam grandes custos financeiros. Afinal, não é necessário pagar uma inscrição no ginásio ou gastar muito dinheiro no supermercado para alterar os seus hábitos.

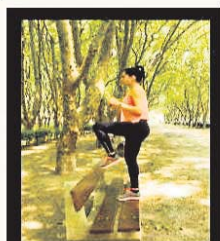
O primeiro passo começa na escolha dos alimentos certos para uma alimentação correcta e equilibrada. Por um lado, pode ser útil conhecer as propriedades e os benefícios dos alimentos associados às suas cores (Infografia I: O significado das cores dos alimentos), e por outro, também é essencial saber aquilo que se deve incluir e evitar na numa lista de compras (Infografia II: O que comprar e não comprar no supermercado). Ao mesmo tempo, a Direcção Geral de Saúde chama a atenção para algumas práticas que maximizam os resultados de uma alimentação saudável: por exemplo, nunca ficar mais de três horas sem comer, sendo que o ideal é fazer cinco refeições diárias (pequeno-almoço, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar), acrescentado a ceia caso seja uma pessoa que se deita tarde. Outro conselho da entidade de saúde é evitar os alimentos fritos, optando antes pelos grelhados, estufados e cozidos, pois são processos que requerem menos quantidade de gordura. Em

terceiro lugar, a DGS também recomenda a redução da dose de sal para o máximo de cinco gramas diárias por pessoa, já que o seu consumo excessivo leva ao aparecimento de doenças como a hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e ainda diversos tipos de cancro (nomeadamente, o do estômago). Uma boa alimentação deve ser sempre acompanhada da prática de exercício físico e, ao contrário do que alguns ainda pensam, não é necessário gastar muito tempo nem dinheiro para manter a forma. Romão Silva, personal trainer no ginásio Balance Health Club & SPA das Caldas e licenciado em Ciências do Desporto, colaborou com a *Gazeta das Caldas*, elaborando um plano de treino que pode ser realizado ao ar livre. Os oito exercícios do circuito devem ser repetidos 10 a 20 vezes, num conjunto de uma a três séries e antecidos de uma caminhada, corrida a pé ou de bicicleta como forma de aquecimento (Infografia III: Plano de treino ao ar livre). II

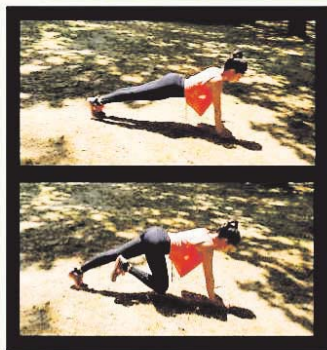
TREINO DE 45-60 MINUTOS



1 O polichinelino ou "salto em tesoura" é um exercício de aquecimento. Inicie o primeiro movimento, como ilustrado na fuga e, a saltar, passe para o segundo.



2 Subida ao banco, com flexão do joelho.



4 Prancha total (que pode também ser parcial, com os cotovelos e joelhos apoiados no chão) e Prancha com flexão de pernas.

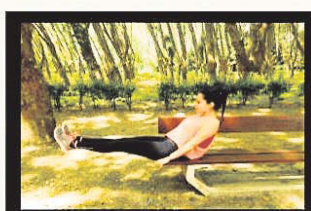


5 Agachamentos

BOM TREINO!!



3 Fundos num banco: dobre os cotovelos baixando o corpo e de seguida volte à posição inicial, com os braços esticados.



6 Alterne o movimento de pernas esticadas com a elevação dos joelhos ao peito.



7 Flexão de braços, que também pode ser realizada com os braços apoiados directamente no solo, o que aumenta a dificuldade do exercício.

Estar bronzeado nem sempre significa estar saudável

Com a chegada do calor e a abertura da época balnear começam também as idas à praia e o desejo por uma pele bronzeada. No entanto, estar moreno nem sempre significa estar saudável. A exposição solar desprotegida, sem a utilização dos protectores solares e das sombras dos chapéus de sol, pode causar estragos que não se ficam apenas pelos conhecidos escaldões. A longo e médio prazo há risco de envelhecimento precoce da pele, com a formação de rugas profundas, e o perigo de desenvolvimento do cancro da pele e de manchas. Ao nível da visão, aumenta-se a possibilidade de aparecimento de cataratas.

Assim, a prevenção destes riscos torna-se fundamental e passa apenas por cuidados simples, entre os quais:

- Procurar a sombra e evitar a exposição solar nas horas de maior calor (11h00-17h00);
- Utilizar chapéu para resguardar a cabeça e óculos de sol para proteger os olhos;
- Colocar protector solar de duas em duas horas.

Relativamente à escolha do índice de protecção solar dos cremes solares, adequa-se o índice 20/30 às peles muito morenas e morenas e o 50/50+ às peles claras, muito claras e com sardas. Contudo, tudo depende da habituação da pele à exposição solar.

E não é só no Verão que devem surgir as preocupações com o cuidado da pele. Mesmo no Inverno é aconselhável a utilização de cremes de rosto com factor de protecção solar e a hidratação diária da pele. Pensando especialmente nas pessoas que se maquilham com frequência, aconselha-se sempre a limpeza da pele antes de ir dormir com produtos especializados. II



5 bases da alimentação



LISTA DE COMPRAS

- ✓ LEGUMES
- ✓ FRUTA
- ✓ CEREJAS E DERIVADOS
- ✓ LEGUMINOSAS
- ✓ ÁGUA
- ✓ PEIXE
- ✓ CARNES BRANCAS
- ✓ AZEITE
- ✓ LACTICÍNIOS (magros)
- ✓ OVO
- ✓ INFUSÕES (cidreira, camomila)

A excluir...



Os benefícios das cores dos alimentos



VERDES

Ricos em Vitamina A. Ajudam na protecção do cabelo, da visão, da pele, dos ossos e do coração. Desintoxicam as células e possuem um efeito anticancerígeno.

LARANJAS

Também se incluem os amarelos. São ricos em vitamina C e B-3. Ajudam a prevenir o cancro da mama e as infecções e a manter o sistema nervoso e o coração saudáveis.

BRANCOS

Fontes de cálcio e potássio. Contribuem para a formação e manutenção dos ossos, para o bom funcionamento do sistema nervoso e para a elasticidade muscular.

ROXOS

Contêm vitaminas do complexo B e um grande poder antioxidante. Retardam o envelhecimento, combatem o cancro e previnem doenças cardíacas.

VERMELHOS

Ricos em licopeno, que previne o cancro. Protegem o coração e estimulam a circulação sanguínea. Também têm poder antioxidante.

A “arte” de fazer yoga em cima de uma prancha na Lagoa

O Stand Up Paddleboarding (SUP), desporto que consiste em remar em pé em cima de uma prancha é recente, mas tem cada vez mais adeptos. Jorge Branco é um apaixonado pela modalidade e fundou em 2010 a ASUPP - Associação de Stand Up Paddleboarding de Portugal, sediada no Bom Sucesso (Óbidos), que se dedica à sua prática, ensino e formação.

Uma das vertentes é o SUPYoga que permite a prática das duas modalidades num cenário único como é o da Lagoa de Óbidos.

Fátima Ferreira
fferreira@gazetacaldas.com

“A prancha é essencialmente o seu tapete de yoga flutuante, onde o corpo encontra o alinhamento natural”. É assim que se apresenta o SUPYoga, que se traduz na realização da prática de yoga sobre a água. Trata-se de um exercício que não só fortalece e alonga o corpo, como limpa a mente e elimina o stress.

A associação já possui esta actividade há três anos e é praticada na Lagoa de Óbidos às sextas-feiras de manhã durante os meses de Verão, ou, quando solicitados, nos hotéis da região. “As pessoas aderem bem”, diz Jorge Branco, acrescentando que quando praticam, estão em contacto com a natureza num perfeito relaxamento.

O responsável garante que o facto de ser praticado dentro de água não torna o yoga mais difícil, mas requer mais concentração porque se a pessoa falhar os movimentos cai dentro de água.

“Os benefícios são todos os que o yoga possibilita, com a grande



Jorge Branco e o seu cão SUP sobre uma prancha de Paddleboarding

vantagem de que estamos sempre em contacto com a natureza”, sintetiza.

Como a modalidade está a crescer, já em Junho, nos dias 6,7 e 10, irá decorrer um curso de SUPYoga para instrutores de yoga, organizado pela associação, que tem sede no Bom Sucesso, num espaço cedido pela Câmara de Óbidos.

Para além desta vertente, a ASUPP permite a aprendizagem do desporto, que é uma variante do surf, mas que pode ser praticado sem ondas.

“Podemos praticar nos rios, lagoas, barragens e no mar, é muito versátil”, conta Jorge Branco,

acrescentando que a sua aprendizagem é muito fácil pois depois de uma explicação inicial, passados cinco minutos a pessoa está apta a fazer SUP. O seu rápido crescimento está também relacionado com o facto de ser um desporto familiar, que pode ser praticado desde o avô ao neto.

À **Gazeta das Caldas** Jorge Branco contou que teve o primeiro contacto com o desporto através da internet e, como tinha algum tempo livre, começou a interessar-se e aprofundar os seus conhecimentos. Começou a praticar SUP há cinco anos, altura em que foi tirar o curso a Espanha e depois



A actividade decorre semanalmente na Lagoa de Óbidos durante os meses de Verão decidiu desenvolvê-lo também em Portugal.

“A evolução tem sido enorme”, diz, acrescentando que esta está de acordo com o que acontece a nível mundial, uma vez que actualmente o SUP é o “desporto náutico com o maior crescimento de que há história”.

Esta associação todos os anos tem duplicado, e às vezes até mais, o número de praticantes. Nesta altura andar à volta das 4000 as pessoas que, por ano, têm vindo experimentar o SUP. Durante o Inverno e Primavera são as crianças das escolas de Óbidos, Caldas da Rainha e Alcobça (com quem a

ASUPP possui acordos), a praticar, enquanto que no Verão são sobretudo os estrangeiros que querem fazer o seu “baptismo” neste desporto.

Por outro lado já começam a aparecer pessoas a saber praticar e a aproveitar as águas calmas para um passeio em cima da prancha.

CAMPEONATO NACIONAL PASSA POR ÓBIDOS

A associação vai realizar, pelo segundo ano consecutivo e em conjunto com a Câmara de Óbidos, parte do campeonato nacional de SUP, que irá decorrer na Lagoa de

Óbidos e na Praia d'el Rei. A etapa de SUP race decorre nos dias 11 e 12 de Julho na Lagoa, enquanto que a SUP waves terá lugar a 15 de Agosto na praia frente ao Hotel Marriott. Esta disputa está integrada nas seis etapas do campeonato nacional, organizado pela Federação Portuguesa de Surf.

A equipa da ASUPP integra os dois actuais campeões nacionais de SUP race e SUP waves, José Cirilo e Mário Oliveira, respectivamente. Jorge Branco não esconde o orgulho de, no ano passado, terem feito os primeiros campeões nacionais desta modalidade e terem organizado, “segundo os juizes e os atletas, a melhor prova a nível nacional”, recorda.

O responsável revela ainda que a Lagoa de Óbidos é o melhor sítio do país e um dos melhores da Europa para a prática desta modalidade. E não apenas a lagoa mas toda a zona onde está inserida, dando como exemplos a barragem do Arnoia e o mar.

O SUP é também praticado nas Berlengas e em S. Martinho do Porto. ||



CONSULTÓRIOS MÉDICOS DE CALDAS DA RAINHA, LDA

UNIDADE CARDIOVASCULAR – Dr. ERNESTO CARVALHO

- CONSULTAS
- ELECTROCARDIOGRAMAS
- ECGARDIOGRAMAS

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

ACORDOS

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

ECOGRAFIAS OBSTÉTRICAS

- DR. PAULO SANTOS

ESPECIALIDADES

Medicina Geral e Familiar

DR. JOSE PIMENTA
DR. LUCÍLIO FERREIRA
DR. LUÍS GAMBINO

CARDIOLOGIA
Dr. Ernesto Carvalho

CIRURGIA GERAL
Dr. Augusto Mansoa

DERMATOLOGIA
Dra. Fernanda Neves

ENDOCRINOLOGIA
Dr. Luís Raposo

GASTROENTEROLOGIA
Dr. António Curado

GINECOLOGIA / OBSTETRICIA
Dr. David Frutuoso
Dra. Vera Oliveira

MEDICINA INTERNA
Dra. Joana Louro

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

PSICOLOGIA
Dra. Dora Afonso

Dra. Ana Negrão
Dra. Cláudia Vaz

PSIQUIATRIA
Dr. Vitor Henriques

REUMATOLOGIA
ECOGRAFIA DAS ARTICULAÇÕES

ECOGRAFIA 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

ANÁLISES CLÍNICAS

Horário de 2ª a 6ª feira das 8h30 às 10h30
Acordo com ARS, ADSE, PT/ACS, Multicare, CGD, Advancecare, Medis, SAD-PSP, ADM

Pub.

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 aspecto 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 implantes, ortodontia, dentisteria 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!

A realidade... do sal - o que devemos saber



O sal dos Hipertensos

O nosso N.º1
A composição ideal

menos de 40% cloreto sódio
concentração de magnésio

Venda em farmácias

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/ de sal diária-

ria- 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 que para tratar doentes com insuficiência cardíaca- fadiga fácil para pequenos esforços, inchaços dos 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, en-

latados, 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 obrigá-lo 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



FITNESS
FACTORY
CALDAS DA RAINHA

**100 AULAS DE GRUPO
POR SEMANA**

GINÁSIO & MUSCULAÇÃO

TREINO FUNCIONAL

AULAS VIRTUAIS

ALTA TECNOLOGIA

**INSCREVE-TE JÁ
E PAGA APENAS**

**19.90€
PARA SEMPRE**

WWW.FITNESSFACTORY.PT

“Caldas de Carlos” e “Caldas da Rainha” na mesma rota europeia

José Luiz de Almeida e Silva
jl@gazetacaldas.com

Há acasos felizes e as circunstâncias de encontrar-nos no mundo cidades com características próximas ou idênticas, pode ser uma razão para aprofundar laços e partilhar experiências. Muitas vezes tal é desejável, mas também é difícil, porque se exigem meios e outras condições que nem sempre são fáceis de reunir.

Caldas da Rainha é uma cidade fundada em redor de um manancial termal de grande qualidade já há mais de cinco séculos e dispunha também de recursos minerais que permitiram aqui florescer uma importante produção cerâmica.

Quase no outro extremo na Europa comunitária, a uma distância de cerca de 2500 quilómetros, há uma cidade, também com cerca de 50 mil habitantes, que tem características muito semelhantes, apesar de actualmente lhe ganhar pelo dinamismo empresarial, pela riqueza patrimonial e pela oferta termal. Por sortilégio da sorte, também dispôs e ainda dispõe de uma importante produção cerâmica. Falamos de Karlovy Vary (antiga Karlsbad), na República Checa, perto da fronteira com a Alemanha.

Ambas as cidades pertencem com a adesão recente das Caldas da Rainha, à Rota Europeia das Cidades Históricas com Termas, esperando-se que este facto seja fonte de cooperação e de promoção das boas práticas, especialmente no nosso caso.

A HISTÓRIA DE KARLOVY VARY

Foi fundada pelo Rei da Boémia e Imperador dos Romanos Carlos IV em 1370 (menos de dois séculos antes das Caldas da Rainha) na sequência de uma caçada em



Vista aérea do centro de Karlovy Vary, a cidade rodeada de verde que tem 50 fontes termais

que, na perseguição de um veado, descobriram a emergência de uma fonte de águas termais. Face a este achado, Carlos IV decidiu criar uma cidade em redor das fontes termais em uma homenagem, dando-lhe o seu nome, que ainda hoje ostenta de Karlsbad (Caldas de Carlos). Segundo reza a História, as primeiras concessões para a exploração da água termal remontam a 1522, poucos anos depois da construção das termas caldensas (1485).

Dado estar num cruzamento de rotas onde se digladiavam interesses senhoriais, políticos e económicos importantes, para além de outras contingências da natureza, ao longo da sua História sofreu profundas transformações, resultado de inundações (no final do séc. XVI), grandes incêndios (um deles no início do século seguinte), para além de ter sido

palco de inúmeros conflitos entre os quais da Guerra dos 30 Anos. Depois do início do séc. XVIII a cidade foi progredindo e crescendo, apesar de um novo incêndio em 1759 ter destruído metade da urbe. O primeiro estabelecimento termal de responsabilidade municipal remonta a 1771, depois da visita do czar Pedro I da Rússia. Pela cidade ainda passou uma tristemente célebre Conferência de Karlsbad, entre o chanceler austríaco Metternich e os Estados da Confederação germânica que instituíram a censura e a repressão das manifestações liberais.

As termas constituíram e constituem a principal actividade da cidade desde meados do séc. XVIII, tendo passado os frequentadores de uma centena de famílias a mais de 26 mil aquistas no séc. XIX e chegando aos 70 mil no princípio

do séc. XX, que foi a época de ouro em que são feitas as principais construções na cidade. A I Grande Guerra interrompeu este período de progresso e crescimento, com o fim do império austro-húngaro, transferindo o poder para a Checoslováquia. Seguem-se numerosos conflitos entre a população de origem alemã e checa, que origina a sua anexação por Hitler e a sua queda no final da II Guerra Mundial, ficando novamente no território da Checoslováquia. A partir daqui passa a ser uma estação de vilégiatura da nomenclatura soviética, que aqui fazia as suas férias.

Por esta razão a cidade também esteve vedada ao turismo internacional até à queda do muro de Berlim em 1989.

A cidade de Karlovy Vary, é hoje um importante centro termal europeu, com cerca de centena e

meia de hotéis, parte com carácter termal de alta qualidade, 15 espaços termais para acolher os aquistas de toda a Europa, incluindo um chamado “sanatório” termal (como o Hospital das Caldas), que transformado em 2004 num hotel de alta qualidade com parques e uma piscina a céu aberto com água termal quente (brotando directamente da fonte) e um fontanário no centro da cidade onde os visitantes provam e bebem a água termal.

CIDADE CERÂMICA TAMBÉM

Aqui também estão instaladas algumas unidades industriais de produção da cerâmica, que durante o período do regime “socialista” estavam sob a mesma marca Thun. Depois da liberalização do regime, as várias fábricas foram privatizadas, sendo a

mais característica o Thun Studio - Atelier Lesov s.r.o. empresa que aposta num trabalho quase artesanal baseado no Design e na qualidade, com os produtos - conjuntos de chá e café desenhados por designers checos sobre figuras e acontecimentos históricos: Mozart, Kafka, Beethoven, V. Havel, etc. - a passarem por um processo de produção totalmente manual. Há ainda na região produção de louça de mesa e decorativa porcelana, mas com carácter mais industrializado e a fábrica de vidro ecológico (sem chumbo) “Moser”, que é muito conhecida em todo o mundo.

“TRATAMENTO” A BECHEROVKA

Outro produto característico de Karlovy Vary, é a bebida nacional bechervka, que obtém o seu sabor a partir da semente de anis e canela, segundo uma receita que é apenas conhecida por duas pessoas e que envolve na sua composição a mistura de 72 plantas naturais diferentes. O seu teor alcoólico é de 38º, mas pode ser bebida de manhã, como um género de mata-bicho, como me aconteceu numa reunião que ali tive. Foi uma bebida inventada em 1807 por Josef Becher, um farmacêutico local, costumando ser usada como remédio caseiro nos países de Leste para “curar” as dores da artrite. Ainda hoje aquele a farmácia, transformada em museu, é uma atracção turística da cidade onde se prova e compra o referido “medicamento”.

A cidade está na confluência dos rios Tepla, Rolava e Ohre, tendo os prédios que os ladeiam uma arquitectura excepcionalmente bela e rica, onde predomina a arquitectura clássica do final da Europa, o neobarroco do final do séc. XIX e a Arte Nova do séc. XX.



A cidade é atravessada pela confluência dos rios Ohre e Tepla, dispondo de um centro calmo e com uma arquitectura muito interessante.



O grade Hotel Pupp com oferece também tratamentos termais.

Oculista do Parque reabre como Multiópticas

Oculista do Parque da Rua Heróis da Grande Guerra passa agora a fazer parte da grande rede MultiOpticas. A gestão do Oculista do Parque, profissionais muito reconhecidos na região e a atuar no mercado há mais de 30 anos, são proprietários de uma rede de 6 lojas, e vão integrar a rede de lojas MultiOpticas. A primeira loja a integrar a marca MultiOpticas é remodelação de imagem será a loja da Rua Heróis da Grande Guerra. O acontecimento terá direito a festa de 16 a 18 de maio e será celebrada com música e animação.

“A ótica vai manter a mesma gestão familiar, com o mesmo nível de rigor e com a equipa de profissionais altamente qualificada com grande reconhecimento nesta região” afirma Gregório Eleutério, que se associa agora à MultiOpticas para somar as mais-valias da marca, como a notoriedade nacional, as campanhas inovadoras e o reconhecimento de “Marca de Confiança” e “Escolha do Consumidor” pelo terceiro ano consecutivo e pela primeira vez com o selo de qualidade “Escolha Sénior”.

“A nossa linha de atuação

está alinhada com a MultiOpticas. Preocupamo-nos em prestar o melhor serviço de cuidados visuais à população disponibilizando os melhores produtos óticos ao melhor preço com qualidade e confiança” explica Gregório Eleutério, que passa agora a ter na sua loja MultiOpticas, rastreios visuais gratuitos, marcas exclusivas e de produção nacional, assim como uma área dedicada à contactologia. A reabertura já vai contem-



plar a conhecida campanha do “Desconto = idade” da MultiOpticas.

GREEN MEDIA
Agência de Comunicação
Inês Vazquez | informacao@greenmedia.pt | 910 988 683



Centro Oftalmológico do Parque

myclínica
CLÍNICA DE SAÚDE PESSOAL

SERVIÇOS

- Avaliação Refractiva
- Avaliação Oftalmológica em Crianças
- Estrabismo
- Catarata
- Glaucoma
- Inflamação Ocular
- Doenças da Retina
- Miopia
- Deslocamentos do vítreo
- Deslocamentos de Retina
- Diabetes Ocular
- Doenças da superfície ocular e das pálpebras
- Exames Complementares de Diagnóstico

CIRURGIAS EM AMBULATÓRIO

- Cirurgia de catarata
- Cirurgia do Glaucoma
- Cirurgia da Retina e Vítreo
- Cirurgia das Pálpebras
- Cirurgia do Estrabismo
- Cirurgia de Urgência
- Injeções Intravítreas

CONVENÇÕES

- Multicare
- CGD
- ADM
- Médis
- Advance Care
- RTP
- Allianz
- SAMS Quadros

Diretor Clínico:

Dr. Ivo Silva
(Oftalmologista Cirurgião)

CALDAS DA RAINHA:

Rua General Queirós 40-Lj 10 - 262 840 290
Rua Heróis Grande Guerra 113-r/c - 262 240 951
Rotunda Amêiros 5-B - 262 241 045

SÃO MARTINHO DO PORTO:

Rua Conde Avelar 23 - 262 240 992

BENEDITA

Rua Joaquim Augusto Carvalho Lote 4-7 - 262 925 570

BOMBARRAL

Rua Inf. D. Henrique 82 - 262 240 953



Foram 8 anos a sofrer. Resolvido em 6 semanas.

Não deixe agravar o seu problema.

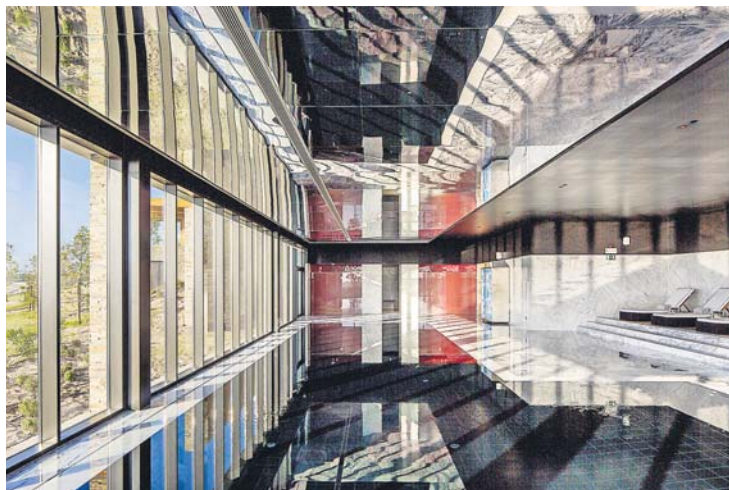
Visite-nos em
MEDCALDAS
Rua Capitão Filipe de Sousa, 110-A
Caldas da Rainha
☎ 262 842 745
oeste@iberwounds.pt

IberWounds
Centro Especializado em Wounds e Úlceras
☎ 808 45 00 24
www.iberwounds.pt

Spas com sal e produtos da região

Os Spas estão cada vez mais na moda, com cada vez mais pessoas a procurar estes serviços para momentos de evasão e bem-estar. A qualidade e diversidade é cada vez maior e os interessados, na região, já podem encontrar uma vasta panóplia de massagens e tratamentos, muitos deles bastante originais e outros que apostam numa combinação com os produtos locais.

Gazeta das Caldas deixa alguns exemplos dessa oferta.



O Elemental SPA no empreendimento Royal Óbidos e a Casa do Sal no Óbidos Lagoon são duas das ofertas da região



Fátima Ferreira
fferreira@gazetacaldas.com

O Elemental Spa é a mais recente oferta do Evolvee Hotel, o boutique hotel de cinco estrelas do Royal Óbidos Spa & Golf Resort. Trata-se de um espaço de 1900 metros quadrados, que disponibiliza seis salas de tratamento - uma suite termal, sala de balneoterapia, sala ayurvédica e três salas de tratamento para rosto e corpo. Existe ainda uma sala polivalente

para manicura, pedicura e maquiagem, e uma sala de relaxamento, com um **"ambiente acolhedor que convida à descontração, com disponibilidade de bebidas frias e quentes"**, refere nota de imprensa.

O Elemental Spa inclui também um Estúdio Fitness para aulas de yoga, Pilates, individuais ou de grupo, e tratamentos de shiatsu e massagem balinesa em Tatami. Existe ainda um ginásio equipado e uma área termal, de 800 metros

quadrados, com uma piscina interior aquecida com vista para o mar, banho turco com aromaterapia e sauna finlandesa.

Tal como os restantes espaços do Evolvee Hotel - onde o SPA está integrado - o design de interiores é assinado pelo yoo Studio, a equipa de design da yoo, marca criada pelo empresário John Hitchcox e pelo famoso designer Philippe Starck.

Até ao final de Maio o Elemental Spa lança duas campanhas: uma

para membros e a Ionithermie, um tratamento exclusivo na região Oeste e vocacionado para quem quer perder volume. Este SPA disponibiliza ainda um menu de tratamentos exclusivos e com produtos da região, como é o caso do chocolate, a girinja, o vinho, a pêra ou a maçã.

ÓBIDOS LAGOON WELLNESS

Recentemente, também junto à Lagoa de Óbidos, o Óbidos Lagoon

wellness retreat inaugurou a sua Cave de Sal. Trata-se de um conceito novo em Portugal, em que o espaço, por ser construído com sal proveniente dos Himalaias (considerado o mais puro do mundo), permite **"que ao relaxar, esteja a favorecer o relaxamento da pele, melhorar o seu sistema respiratório e imunitário, entre outros benefícios"**, refere a empresa.

Na região, sobretudo em Óbidos, Alcobaca, Peniche e Torres Vedras, são várias as unidades hoteleiras

que disponibilizam estes serviços. Nas Caldas da Rainha o Hotel Sana, aquando da sua inauguração, em 2011, tinha previsto ter também um Spa, o que nunca chegou a concretizar-se. Em Junho do ano passado, Carlos Neves, administrador do grupo Sana dizia à **Gazeta das Caldas** que se mantém no horizonte a ideia de investir num Spa no hotel caldense, mas que tal só ocorrerá **"quando o problema das águas termais estiver resolvido"**. ■

Pub.

esSenses
...for body & soul

**CENTROS ESPECIALIZADOS
ESTÉTICA AVANÇADA**
FOTODEPILAÇÃO, EMAGRECIMENTO

**EXPERIMENTE OS
NOSSOS SERVIÇOS**

Trat. anti-celulite **NOVO**
Fotodepilação IPL/SHR
Endermoterapia
Massagem holística e c/ velas
Drenagem linfática manual
Peeling facial
Entre outros serviços disponíveis.

OFERTA
14€
DESCONTO NUM
TRATAMENTO À SUA
ESCOLHA

UNISSEXO

FAÇA A SUA MARCAÇÃO:
938 500 900

Av. Eng.º Marcelo Morgado nº14 B
2500 - 919 Caldas da Rainha

caldasrainha@essenses.pt
www.essenses.pt

CONDIÇÕES:
1) Válido até 31 de Maio 2015;
2) Válido um voucher / pessoa / tratamento;
3) Não acumulável com outras campanhas e pacotes promocionais;
4) É necessária a apresentação deste voucher;
5) Válido para compras superiores a 20€.

www.facebook.com/essensescaldasrainha

Children's World
Centro Clínico de Apoio à Infância

Consulta:

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

www.childrensworld.pt
geral@childrensworld.pt
telf. 262 400 012
tlfm. 91 626 18 60 / 92 622 25 60
Rua Manuel Mafra, nº43A, 2500-825 Caldas da Rainha

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 29-1º Esq, Caldas da Rainha
Tel.: 262 841 111 | Tlfm.: 966500866



O papel do Terapeuta da Fala

Margarida Cunha
Terapeuta da Fala no Children's World

O Terapeuta da Fala é o profissional de saúde que estuda, avalia, diagnostica, intervém e ajuda a prevenir as alterações relacionas com a comunicação (verbal e não verbal), linguagem (oral e escrita), fala, voz, motricidade orofacial, deglutição e fluência.

A intervenção engloba todas as faixas etárias, desde o nascimento até à população idosa, e tem como objetivo fazer com que o paciente obtenha, dentro das suas possibilidades, uma melhor capacidade de comunicação, de forma a atingir o máximo de autonomia e sucesso no seu meio social, educacional e/ou profissional.

No que respeita ao trabalho desenvolvido, a linguagem e a fala são as áreas mais associadas à intervenção do Terapeuta da Fala, nas quais este intervém em atrasos do desenvolvimento da linguagem, dificuldades de articulação, gaguez, bem como em perturbações adquiridas advindas de AVC's, doenças degenerativas, demências, entre outros.

Ao nível da alimentação, isto é, sucção, mastigação e deglutição,

o objetivo é adequar os movimentos das estruturas orofaciais e pescoço para que as funções da deglutição e mastigação sejam realizadas corretamente.

Nas perturbações relacionadas com a leitura e escrita, o profissional ajuda a ultrapassar os problemas de aprendizagem que se manifestam, fundamentalmente, após a entrada para a escola, que podem ser justificados por uma Perturbação Específica da Aprendizagem da Leitura e Escrita, como a dislexia, ou também por dificuldades auditivas, de linguagem e fala.

Por sua vez, o Terapeuta da Fala atua também na comunicação não-verbal, sempre que não seja possível comunicar através da fala e/ou da escrita, bem como na área da voz, ao nível da prevenção e reabilitação de alterações vocais.

Neste sentido, torna-se importante procurar um Terapeuta da Fala caso verifique as seguintes situações: Engasgos frequentes durante a amamentação; Ausência de reação aos sons que o rodeiam; Aparecimento tardio das primeiras palavras; Dificuldades em compreender o que lhe é dito e em ser compreendido; Dificuldades de interação com os outros; Ausência ou troca de sons ao falar; Gaguez; Dificuldades no processo de leitura e escrita; Voz rouca, fraca, dor, cansaço a falar e sensação de corpo estranho na garganta; Engasgos ou problemas de mastigação.

Ainda assim, é importante referir que a prevenção tem um papel fundamental em todo o percurso terapêutico, na medida em que a identificação e intervenção precoce das perturbações acima mencionadas, revela-se um fator importante para um prognóstico mais favorável.



Pub.

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.

Na 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 encontrar 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 T0 e T1, 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.

IMAGIOLOGIA

Raios X
Ecoarafia
Mamografia
Ortopantomografia
Oesteodensitometria
TAC

SAP

Clínica 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 GASTROENTEROLOGIA

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

FISIOTERAPIA - Reabilitação Física

LAR - Centro de apoio a Idosos
- Centro de dia

Condomínio Residencial do Montepio
-Residências Assistidas

CONSULTAS DA ESPECIALIDADE

Alergologia
Angiologia
Cardiologia
Cirurgia Geral
Cirurgia Plástica
Dermatologia
Endocrinologia
Estomatologia
Fisiatria
Gastroenterologia
Ginecologia
Medicina Interna
Nefrologia
Neuro-Cirurgia

Neurologia
Nutrição
Ortopedia
Ortopedia Infantil
Otorrinolaringologia
Pediatria
Pneumologia
Proctologia
Psicologia
Psiquiatria
Reumatologia
Urologia

CIRURGIAS

Geral
Ginecologia
Neurologia
Oftalmológica
Ortopédica
Plástica e Reconstructiva
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

Caminhadas: tudo a ganhar, nada a perder

Entre as Caldas e a Foz do Arelho o passeio dedicado a ciclistas e caminhantes é diariamente trilhado por dezenas de pessoas que, em alguns fins-de-semana de Primavera e Verão chegam às centenas.

Gazeta das Caldas foi falar com alguns destes utilizadores para saber as suas motivações. A saúde física e mental, o estar em forma do ponto de vista estético, o contacto com a natureza ou o descarregar do stress, são alguns dos benefícios que os entrevistados apontaram.

Texto e fotos: Isaque Vicente
ivicente@gazetacaldas.com



“O meu colesterol ficou muito melhor”

Já faço caminhadas todos os dias desde há muitos anos. Quando comecei era hipertensa, agora tenho a tensão nos níveis certos. Pesava 85 quilos e agora 64 quilos, sem tomar nada. O meu colesterol ficou muito melhor. No Inverno também faço, mas não diariamente. As caminhadas fazem bem a tudo!

Mercedes Enxuto, 68 anos (Campo)



“Aliviam o dia da pressão do trabalho”

As caminhadas são um complemento a outras actividades físicas que desenvolvo. Aliviam o dia da pressão do trabalho e dão mais resistência para o dia a dia laboral. Eu acho que as Caldas tem boas condições para fazer caminhadas. Recentemente até foi criado mais um espaço na subida para o McDonalds.

Pedro Carmo, 27 anos (Caldas da Rainha)



“O meu humor muda imenso”

Comecei a fazer caminhadas com o início do bom tempo, mas faço três vezes por semana. O meu humor muda imenso, fico mais animada!

As Caldas como cidade não tem boas condições para isto. Tentaram criar mais sítios para as caminhadas, mas esqueceram-se de manter os que existem! Este percurso está mal mantido, a tinta que indicava as distâncias está apagada, as placas com os exercícios não se vêem, não há informações pelo caminho... E cada vez existem mais pessoas a fazer exercício, principalmente os jovens!

Joana Agostinho, 23 anos (Caldas da Rainha)



“Faço por gosto e pela saúde”

No Inverno não faço caminhadas, mas no resto do ano faço todos os dias. Faço por gosto e pela saúde. Quando faço uma caminhada muda tudo! Ao início sentia umas dores nas pernas, mas agora já estão habituadas. Actualmente, depois de uma caminhada sinto-me mais leve, mais magro e mais saudável.

As Caldas tem boas condições. Eu faço sempre aqui, porque gosto mais. Mas já experimentei em São Martinho e na Foz.

José Manuel, 61 anos (Caldas da Rainha)



Eduardo Coelho, 37 anos (Caldas da Rainha)



“Gosto do contacto com a natureza”

Eu gosto das caminhadas pelo contacto com a natureza e pela saúde. É uma forma de manter a aparência física, a saúde e o bem-estar. Uma boa caminhada ajuda a ficar bem humorado!

Já faço caminhadas há muitos anos, faço duas a três vezes por semana e acho que dentro da cidade as Caldas não tem muitas condições, mas o concelho sim. Existem alguns espaços, mas não gosto tanto como aqui ou na Lagoa. Ainda assim, se este caminho estivesse limpo era mais agradável.

Sheila Nunes, 32 anos (Caldas da Rainha)



“Sinto-me com mais energia”

Sempre fiz exercício e, de há uns anos para cá, faço caminhadas e corridas duas, três vezes por semana. É uma maneira de manter a forma e a saúde. Sinto-me com mais energia quando faço! As Caldas tem algumas condições, mas podia ter melhores. Por exemplo, aqui podiam haver máquinas de exercícios...

Mário Cordeiro, 40 anos (Caldas da Rainha)



“Ajuda a distrair a cabeça”

Eu sentia-me muito só porque sou viúva, então comecei a fazer as caminhadas para não estar fechada em casa. Todos os dias faço seis ou sete quilómetros! Faz bem aos ossos, às articulações e à circulação. Eu tinha sempre as pernas inchadas e câibras e agora estou muito melhor. E faz bem às varizes. Por outro lado, ajuda a distrair a cabeça. Sempre que venho caminhar com a minha colega, rimos, brincamos e encontramos pessoas. Eu tenho alegria e vou dando alegria e motivação aos jovens que aqui passam. E o ar do pinhal é muito bom... Tudo isto enche-nos a alma e o coração!

Palmira Mónica, 72 anos (Campo)



“É perto do meu trabalho”

Faço caminhadas há cinco, seis anos. Faço quatro dias por semana, sempre neste percurso, porque é perto de onde eu trabalho. Assim, saio e, em vez de ir logo para casa, venho caminhar e depois vou para casa. Gosto, sabe-me bem!

Maria Negrão, 43 anos (Caldas da Rainha)



“Pela saúde e pelo equilíbrio”

Eu comecei a fazer caminhadas há cerca de dois meses, pelo bem-estar, pela saúde, pelo equilíbrio e para ficar em forma. No fim de uma caminhada sinto que tenho o meu objectivo cumprido. Fico satisfeita e concretiza, sinto-me bem!

Beatriz Custódio, 15 anos (Caldas da Rainha)



“É um motivo de conversa e convívio”

As caminhadas fazem bem. Quando não faço sinto que perco agilidade. Eu faço duas vezes por semana e, ao fim de um tempo, não fico tão cansado a subir um lance de escadas, por exemplo. É bom para a saúde, para não se ter uma vida sedentária de casa – carro – escritório... É um motivo de conversa e convívio.

As Caldas não tem boas condições para as caminhadas. Há poucos circuitos. Quem gosta de caminhadas, na cidade corre muitos riscos de ser atropelado... E mesmo aqui, as pessoas trazem o carro até ao início do percurso, não vêm a andar desde casa... Não é uma cidade amiga de quem gosta de caminhadas e, muito menos, para os que têm crianças.

José Melo, 53 anos (Caldas da Rainha)

“É bom para manter a forma”

Tento fazer desporto duas a três vezes por semana. Nem sempre consigo. Caminhadas e corridas já faço há muito tempo e acho que a cidade está a ir no bom sentido em termos de condições para quem quer caminhar. Mas para quem quer andar aqui de bicicleta isto não é muito seguro. O local existe, mas não é bem conservado... Em termos de limpeza ficou esquecido.

O exercício é bom para manter a forma, sinto-me melhor em termos físicos e mentais. Depois de uma caminhada sinto-me mais bem disposto e menos pesado.



Invista na sua saúde – coma bem!

Catarina Rosa Tacanho, farmacêutica
Farmácia Rosa, Caldense e Santa Catarina

“SOMOS O QUE COMEMOS”, já dizia o ditado.

E nada poderia ser mais verdadeiro nos dias que correm que esta frase.

Para nos situarmos, a má alimentação ou a alimentação pouco saudável é responsável pelo aparecimento de inúmeras doenças como a diabetes tipo II, obesidade, doenças cardiovasculares e cancro. Mais de 60% do números de mortes estimadas são provocadas por doenças relacionadas com a alimentação. Está nas nossas mãos melhorar estes números.

DEZ dicas para melhorar desde já a sua alimentação e a sua saúde:

1. Comece por adoptar a dieta mediterrânea, que foi considerado pela UNESCO património imaterial da Humanidade. Consiste na ingestão de produtos frescos e da época, com muitos vegetais. Utiliza o azeite como gordura predominante, faz da SOPA prato de honra, e inclui também muitas leguminosas (feijão, grão, ervilha por exemplo) e bom pão;
2. Faça exercício físico regular (30 minutos por dia);
3. Faça pelo menos 3 refeições principais – e coma de 3 em 3 horas. Intercale pequenos lanches saudáveis entre as refeições;
4. Beba água – pelo menos 1,5 litros/dia. Pode acompanhar a refeição com um copo de vinho – mas EVITE bebidas como refrigerantes, sumos, etc;
5. Varie a sua alimentação – o mais possível – de modo a comer um pouco de tudo – com predominância para os hortícolas, cereais pouco refinados e frutas (2 a 3 peças por dia);
6. Modere o consumo de proteína – preferindo sempre o peixe à carne, e moderando o consumo de carnes vermelhas. Os ovos são também uma excelente opção;
7. Evite o consumo de sal em excesso – podendo dar sabor aos seus cozinhados através de ervas aromáticas e outros condimentos;
8. Inclua na sua alimentação, embora em quantidades reduzidas frutos secos, azeitonas, tremoços, sementes e super alimentos como chia, linhaça, cânhamo, papoila, abobora, papoila, sésamo, quinoa, aveia. Ideias para pequenos lanches a meio do dia, por exemplo misturando num iogurte (magro ou natural);
9. Evite alimentos demasiado processados – utilize alimentos frescos e cozinhe-os de forma saudável preferindo os grelhados, cozidos, ou estufados; Prefira legumes e frutas biológicas pois o seu conteúdo nutricional é mais rico;
10. Partilhe as suas refeições com a família e amigos. Ser saudável em conjunto é muito mais fácil e divertido. E é uma excelente forma de educar os mais pequeninos para fazerem o mesmo! Seja feliz.

Pub.

Fome emocional... o que é e como a gerir?

Se eu lhe disser que muitas vezes está a comer porque acha que tem fome, mas na verdade é só o seu cérebro a enganar-lo! Acredita?

A isto chama-se fome emocional, tal acontece por diversas razões: porque estamos felizes e queremos festejar; porque estamos sem nada para fazer e enquanto vemos televisão ou lemos uma revista ou um livro vamos petiscando por mera ocupação; ou porque estamos tristes e refugiarmo-nos na comida porque ela “reconforta-nos”.

Tal acontece porque desde muito pequenos nos foram inculcando esta sensação de conforto através da comida, por exemplo: quando

estávamos tristes davam-nos um doce para ficarmos mais animados; quando nos portávamos bem por vezes éramos recompensados com um bolo; ou quando fazíamos algo bem como comer a sopa a seguir podíamos comer batatas fritas! Estes são só três exemplos de como a comida menos saudável foi entrando nas nossas vidas para supostamente melhorar o nosso estado de espírito. Todos estes actos foram condicionando a nossa relação com os alimentos!

Por isso, à que saber distinguir muito bem a “fome emocional” da verdadeira fome, chamada de “fome física”.

A fome física aparece de uma for-

ma gradual, coisa que não acontece na fome emocional. Por norma a fome física aparece cerca de 3 horas depois da última refeição e qualquer alimento serve para “acalmar” essa mesma fome, por vezes até a água (não se esqueça que muitas vezes a sensação de sede é confundida com fome).

A fome emocional é precisamente ao contrário: aparece pouco depois de uma refeição e queremos sempre um alimento muito específico e normalmente depois de comermos esse tal alimento... segue-se uma enorme sensação de culpa!

O truque para combater estes “ataques de fome” é manter-se ocupado, arrume a casa, converse



com um familiar ou um amigo ou vá passear. Todas as soluções são óptimas para o afastar da comida. Por isso não se esqueça: quando for comer, pense bem se está mesmo com fome!!!

Joana Hipólito

Nutricionista Balance Club

17 de Maio 2015 • 9:00h na Farmácia Rosa



PARCERIA

Gazeta das Caldas
há 90 anos consigo

INSCRIÇÕES

Nas farmácias
ou na Gazeta das Caldas
Crianças até 6 anos: gratuito
2 euros até 30/4
3 euros até 17/5
OFERTA DE TSHIRT

A favor da
ORDEM DO TREVO



APOIOS



COLABORAÇÃO



ORGANIZAÇÃO



Av. 1º de Maio, 12A
2500-081 Caldas da Rainha
tel: 262 831 996



Prça 5 de Outubro, 7
2500-181 Caldas da Rainha
tel: 262 832 256



Rua da Índia, 24
2500-776 Santa Catarina - CLD
tel: 262 927 445



BREVARIÁRIO DE HIGIENE

Os microbios e as infecções

I—Chamam-se **microbios** a séries vivas microscópicas com dimensões que vão desde poucos milímetros a alguns centímetros de milímetro.

II—Os microbios que produzem doenças, como os que são transmitidos para o homem e até lhe são úteis, embora produzam alterações em animais e vegetais.

III—Os microbios reproduzem-se como sementes num campo. Se a semente é de boa raça e o terreno bom, o campo enche-se de rendão.

IV—Do mesmo modo que os animais que destroem os parasitas numa cultura (os patos que comem caracóis, os sapos que comem as lagartas, por exemplo), também os microbios que destroem outros e é essa uma defesa natural que temos contra eles.

V—É devido a um microbio que pulula no mosto que este se transforma em vinho; é um microbio que transforma as plantas mortas em estrume; é um microbio que faz com que o estrume alimente as plantas que depois se pode comer; é devido a microbios que os cadáveres desaparecem, sem o que o mundo não passaria dum imenso cemitério das pessoas e animais que nele tem morrido desde que á sua superfície há vida. Estes microbios são úteis ao homem.

VI—Os microbios que produzem doenças, as mais graves. A peste, a cólera, a febre amarela, o tifo exantemático, a tuberculose, a sífilis, a blenorragia, a febre tifóide, a varíola, a difteria, a tosse convulsa, as meningites, as disenterias, a lepra, as seções, a doença do sôco, a gripe, a encefalite letárgica, a raiva, o sarampo, a escarlatina, todas as supurações, todas as infecções enfim, são devidas a microbios. Os furunculoses, os antraxes, os carbúnculos, os abscessos, as infecções dos partos, as apendicites, as peritonites, a quasi totalidade das doenças que dão febre, são causadas por microbios. Vê-se por isso a importância que tem em higiene o conhecimento do que sejam os microbios e os seus meios de eleição.

VII—Os microbios existem por toda a parte, como as ervas e os insectos. No nosso organismo, o mais são, há constantemente microbios dos mais virulentos. Na nossa garganta, no nosso nariz, na nossa boca, estômago e intestinos há os microbios do garratillo, da pneumonia, da erysipela, de enterites variadas, etc.

VIII—Os portadores de microbios desempenham um papel importantíssimo na transmissão das doenças. Em certas pessoas determinados microbios são capazes de provocar a doença alguma, que irão provocar a outras pessoas se passarem para o seu organismo.

IX—Não é fácil saber se uma dada pessoa é portadora de microbios virulentos. Por isso não se podem evitar todos os contágios. Mas podem evitar-se pelo menos os doentes, os convalescentes e pessoas das suas casas que não se sabem defender.

X—Para cada doença há seus produtos que transportam microbios virulentos e que é preciso conhecer para cada caso.

XI—O microbio é uma semente que, como qualquer outra se mente, precisa de estar viva para se reproduzir, e uma vez semeada precisa de terreno capaz. A defesa contra os microbios consiste em mata-los ou em aumentar a resistência do organismo contra os seus ataques, isto é, tornando o terreno mau para a sua reprodução.

XII—A higiene anti-infecciosa resume-se em destruir os microbios virulentos ou fazer-lhes perder a virulência e em fortalecer o organismo humano.

XIII—O bom ar, renovado, o sol, a luz, uma vida regrada, exercício físico e consecutivo repouso, uma alimentação racional os mil problemas que se estudam em higiene, servem para fortalecer o corpo.

XIV—A desinfecção, a destruição de produtos e dejectos doentes, e de animais portadores de microbios constituem o ataque directo contra os microbios.

ABRIL



HOJE

O Hospital Rainha D. Leonor

AS MELHORES TERMAS DO PAIZ

Interessante centro de turismo

A melhor estação de repouso

EXCELENTES HOTEIS

BOAS PENSÕES

Casas de alugar em magníficas condições de preço

A Comissão de Iniciação presta todas as informações

Higiene local

Traíamos a nossa missão de verdade, se não declarássemos publicamente a surpresa que tivemos ao ter conhecimento dessa espécie de nota oficiosa publicada em eco no ultimo numero da Gazeta, dimanada da Direcção Geral de Saude. Por ela se vê que foi permitida a venda de purgueira dentro da cidade, até que seja publicado o decreto que regula o licenciamento dos estabelecimentos insalubres, incómodos e perigosos.

Nesta campanha que nos propozemos, do saneamento das Caldas, tratando em varios numeros do nosso jornal de questões de higiene pública local, temos chamado varias vezes a atenção das autoridades competentes para diferentes casos de falta de asseio em padarias, tabernas, talhos, etc; temo-nos feito eco de varias reclamações acerca da existencia por aí de chiqueiros ou currais de porcos, armazens de guano, purgueira e outros adubos que tais, existentes nos baixos dos predios de habitação. Puzemos em relevo o martirio que certas famílias passavam com o belo ardo exalado dessas mixórdias todas, condenadas como nocivas ou nefastas á saúde pública.

Atendendo ás nossas reclamações, como de resto ás de todas as autoridades competentes, com especialidade de saúde, numa peregrinação que muito examinou esses locais, inquiriu do que de tratou, e muito bem, de pôr cõbro a esses ar a cidade dessas imundices. Resultou de começar a limpeza do que existia porco e de pocilgas, estrumeiras, etc. Via-se que a luz de intelligencia e bom senso no cerebro agredos, usavam de subterfugios para se negarem ás ordens da autoridade sanitária, e essas ordens, dadas, afinal, no interesse das senhores vendidas, apropriados e em salubridade; e, nestas já tinham construído alguns com muito louvável dos seus, e, por isso, de Saude, dentro da cidade!

caldensas. Nós também pasmamos. Tudo em considerações e comentários, mas para o que de coisas que cheiram mal? Não. Está tudo bem e está certo. Isto de ames nocivos, isto de evolução, isto de que por aqui, pelas Caldas, é uma tré que o tal Regulamento chegue, e enlucido!

Em todo o caso, nós é que nos não calamos e protestamos sempre quanto á falta de medidas higienicas e de salubridade publica que porventura se notem nesta terra, primeira estância thermal do Paiz, pertencente a uma das mais belas regiões

BREVARIÁRIO DE HIGIENE

Os microbios e as infecções

I—Chamam-se **microbios** a séries vivas microscópicas com dimensões que vão desde poucos milímetros a alguns centímetros de milímetro.

II—Os microbios que produzem doenças, como os que são transmitidos para o homem e até lhe são úteis, embora produzam alterações em animais e vegetais.

III—Os microbios reproduzem-se como sementes num campo. Se a semente é de boa raça e o terreno bom, o campo enche-se de rendão.

IV—Do mesmo modo que os animais que destroem os parasitas numa cultura (os patos que comem caracóis, os sapos que comem as lagartas, por exemplo), também os microbios que destroem outros e é essa uma defesa natural que temos contra eles.

V—É devido a um microbio que pulula no mosto que este se transforma em vinho; é um microbio que transforma as plantas mortas em estrume; é um microbio que faz com que o estrume alimente as plantas que depois se pode comer; é devido a microbios que os cadáveres desaparecem, sem o que o mundo não passaria dum imenso cemitério das pessoas e animais que nele tem morrido desde que á sua superfície há vida. Estes microbios são úteis ao homem.

VI—Os microbios que produzem doenças, as mais graves. A peste, a cólera, a febre amarela, o tifo exantemático, a tuberculose, a sífilis, a blenorragia, a febre tifóide, a varíola, a difteria, a tosse convulsa, as meningites, as disenterias, a lepra, as seções, a doença do sôco, a gripe, a encefalite letárgica, a raiva, o sarampo, a escarlatina, todas as supurações, todas as infecções enfim, são devidas a microbios. Os furunculoses, os antraxes, os carbúnculos, os abscessos, as infecções dos partos, as apendicites, as peritonites, a quasi totalidade das doenças que dão febre, são causadas por microbios. Vê-se por isso a importância que tem em higiene o conhecimento do que sejam os microbios e os seus meios de eleição.

VII—Os microbios existem por toda a parte, como as ervas e os insectos. No nosso organismo, o mais são, há constantemente microbios dos mais virulentos. Na nossa garganta, no nosso nariz, na nossa boca, estômago e intestinos há os microbios do garratillo, da pneumonia, da erysipela, de enterites variadas, etc.

VIII—Os portadores de microbios desempenham um papel importantíssimo na transmissão das doenças. Em certas pessoas determinados microbios não lhes provocam nada dada ocasião doença alguma, que irão provocar a outras pessoas se passarem para o seu organismo.

IX—Não é fácil saber se uma dada pessoa é portadora de microbios virulentos. Por isso não se podem evitar todos os contágios. Mas podem evitar-se pelo menos os doentes, os convalescentes e pessoas das suas casas que não se sabem defender.

X—Para cada doença há seus produtos que transportam microbios virulentos e que é preciso conhecer para cada caso.

XI—O microbio é uma semente que, como qualquer outra se mente, precisa de estar viva para se reproduzir, e uma vez semeada precisa de terreno capaz. A defesa contra os microbios consiste em mata-los ou em aumentar a resistência do organismo contra os seus ataques, isto é, tornando o terreno mau para a sua reprodução.

XII—A higiene anti-infecciosa resume-se em destruir os microbios virulentos ou fazer-lhes perder a virulência e em fortalecer o organismo humano.

XIII—O bom ar, renovado, o sol, a luz, uma vida regrada, exercício físico e consecutivo repouso, uma alimentação racional os mil problemas que se estudam em higiene, servem para fortalecer o corpo.

XIV—A desinfecção, a destruição de produtos e dejectos doentes, e de animais portadores de microbios constituem o ataque directo contra os microbios.

BREVARIÁRIO DE HIGIENE

PRINCIPIOS GERAIS

(Continuado do n.º 110)

XVIII—A higiene das fabricas e oficinas, mesmo as mais modestas, é tão precisa aos operários como as fermentas. O operário sem higiene não produz metade do que deve.

XIX—Toda a gente deve saber quais são as doenças que se podem evitar e quais as causas das doenças que se conhecem.

XX—Toda a gente deve saber desinfectar as suas mãos e quaisquer objectos. Desinfectar significa destruir as causas de infecções para que elas não se transmitam a outras pessoas.

XXI—O alcoolismo é uma das maiores causas das doenças mentais e da predisposição para todos os males físicos e morais.

XXII—Viver ao ar livre a maior parte do tempo é um elemento de primeira ordem para ter saúde.

O que todos devem saber sobre as causas das doenças

I—A saúde pode ser alterada por causas muito diversas, que se podem dividir em físicas, químicas, psíquicas e vivas.

II—As causas físicas pertencem aos traumas (pancadas de qualquer natureza), a electricidade (raios, faíscas), a pressão excessiva do ar, a submersão debaixo de agua ou outro liquido, o sol, etc.

III—As causas químicas os venenos de toda a espécie, quer solidos, liquidos ou gazosos, quer pertencendo ao reino animal, vegetal ou mineral. (Óxido de chumbo em pó, alcool, acido carbonico, por exemplo).

IV—As causas psíquicas são todas as que provocam sustos, emoções de qualquer ordem.

V—As causas vivas são as produzidas por seres com vida, os seus ataques fisicamente (mordeduras de animais não venenosos), outros por picadas (serpentes, etc.) ou toxinas (microbios).

VI—As mesmas causas podem produzir efeitos muito diversos, ou nem sequer produzirem doenças. Isso depende da constituição do organismo e dos caracteres físicos, do temperamento (conjunto do organismo).

X—As fronteiras que separam os alimentos e medicamentos dos venenos são muito variáveis. Dependem da dose, da susceptibilidade dos indivíduos e das condições em que lhe são dadas.

XI—As pessoas sensíveis anormalmente a doses insignificantes de medicamentos e alimentos. Só os médicos podem estabelecer as doses seguras.

Textos de que também não se podem fazer, para instance, as doenças que em comendo ovos, por exemplo, mesmo sem o sabermos nem perceberem, adoececem).

XII—A acção das emoções e das sugestões morais sobre a saúde física é muito grande, como é a influencia das perturbações desta sobre o moral.

XIII—A acção dos seres vivos pode ser de ordem física, qui-

PREÇO

Caixas grandes 75\$00
pequenas 30\$00

Vende-se nesta localidade—na Casa

ALMEIDA & FARIA, SUC. SOR

73, Praça da Republica, 75—Caldas da Rainha

LETINOL

O **Letinol** dá vigor e restitue ao cabelo a sua cor primitiva, sem causar perturbações nervosas e visuais, eczemas, enxaquecas, etc.

O resultado deste especifico é surpreendente. A barba e o cabelo tornam-se fortes e macios. Todas as pessoas observam, depois de o usarem, que o seu bom aspecto é devido a este produto. Uma caixa pode ser usada por trez ou mais pessoas ao mesmo tempo e se cada uma teve o cabelo preto, outra castanho e outra loiro, a cada uma dará a sua cor primitiva com toda a naturalidade.

O **Letinol** não é prejudicial á saúde. Muitos medicos o usam e indicam aos seus clientes.

O **Letinol** evita a queda do cabelo, destrói a caspa, não mancha, é perfumado.

O **Letinol** deve ser usado por todas as pessoas que prezam a saúde.

Uma caixa de **Letinol** dura mezes, quando bem aplicado. E' por isto muito economico.

PREÇO

Caixas grandes 75\$00
pequenas 30\$00

facebook.com/gazetacaldas

www.gazetacaldas.com

73, Praça da República