

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
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 oestino.

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 acarinhamento", 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 acrescenta 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 projeto 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 torriense 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

saudade 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 socorem 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



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

Fátima Ferreira
f.ferreira@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 comprehende 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 diá-

ria, 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 acidentes 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, que começou a funcionar sediado no serviço de urgência, num gabinete cedido pelo director de serviço e, meses mais tarde, passaram 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 seja-mos 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 maior 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 estanques. 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 naquele 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 ver uma ocorrência no Bairro dos Arneiros e o marido da doente não 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 agradecem, 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. ||

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 Alcobaça 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 Serrafim S/N Fervençal | 2460 - 743 Vestiaria - Alcobaça | 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 Bttimosos, para tentar perceber os benefícios desta actividade.

Joel Ribeiro
jribeiro@gazetacaldas.com

Sobre tudo aos domingos pela manhã é vê-los passear pelas estradas. Às vezes sozinhos, 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 começo 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 Bttimosos, 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 optimiza o treino”**, refere Pedro Soares.

Para quem faz estrada é preciso



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

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 individual 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
anasaramagocabeleireiros@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 entras no carro, observas-te no retrovisor e ... No que Pensas? Milhares de pessoas cruzam-se no teu caminho diariamente. Cada homem e cada mulher repará 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 contagioso. As unhas vermelhas e setoradas 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 Opin, 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 psicogeriatría, distúrbios de comportamento alimentar, fobias, distúrbios de pânico, intervenções neuro-psicológicas, supervisão clínica, formação, "coaching" e acupunctura.

Este é um projeto da psiquiatra Paula Carvalho, ex-directora 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-directora 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

avançar, 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 Opin, 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 permite 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.



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

Pedro Antunes

biothecare
estética
European Medical System

sinta-se
bio



VALE BIOTHECARE
20€* + CONSULTA
AVALIAÇÃO

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

Telf. 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

biothecare
estética
European Medical System

Validade: 31/05/2015

Diagnóstico
GRATUITO

APOIO
MÉDICO
ONLINE

Acompanhamento especializado para
Perda de Peso e Modelação Corporal

Tratamentos de ÚLTIMA GERAÇÃO

Aplicação de Toxina Botulínica (Botox)
Preenchimento facial e labial
Ácido hialurónico
Radiesse
Peelings Químicos
Esclerose de derrames
Tratamento de Estrías
Mesoplastia | Mesolifting
Dermaroller
Fototerapias

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

Consultas	Terapias
Medicina Anti-aging	Reiki
Psicologia	Shiatsu
Coaching	Dorn Breuss
Nutrição	Sacro Craniana
Terapia da Fala	Leitura da Aura
Terapia Ocupacional	Drenagem Linfática Man.
Massagens	Reflexologia
Anticelulítica	Gessoterapia
Terapéutica	Crioterapia
Relaxamento	Vinoterapia
Ayurvédica	

“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 estranhá-la escolhido o curso de Condicionamento Físico 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 dão 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 leciona nos Pimpões, teve que deixar de ensinar nas associações de Casais da Serra, Sancheira Grande, Arelo 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 princípio 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 diz que em relação às crianças 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 preferir trabalhar. “Todos me encaram 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 vêm 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 ROTINA, 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 seleção 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

Pub.

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

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.

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

Sim. Reduz 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 ríjos como as cenouras ou maçãs em pedaços mais pequenos. Doces pegajosos como os caramelos podem causar danos e alargar o aparelho. Evite aperitivos ríjos que possam partilhar 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 colutorio 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 cárries, 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 só se dedicam a esta área e são especializados no desenvolvimento, prevenção e correção de irregularidades dos dentes, maxilares e problemas faciais relacionados.

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 dúvida que a Physioclem sempre foi uma ajuda indispensável na sua carreira. "A disponibilidade pres-

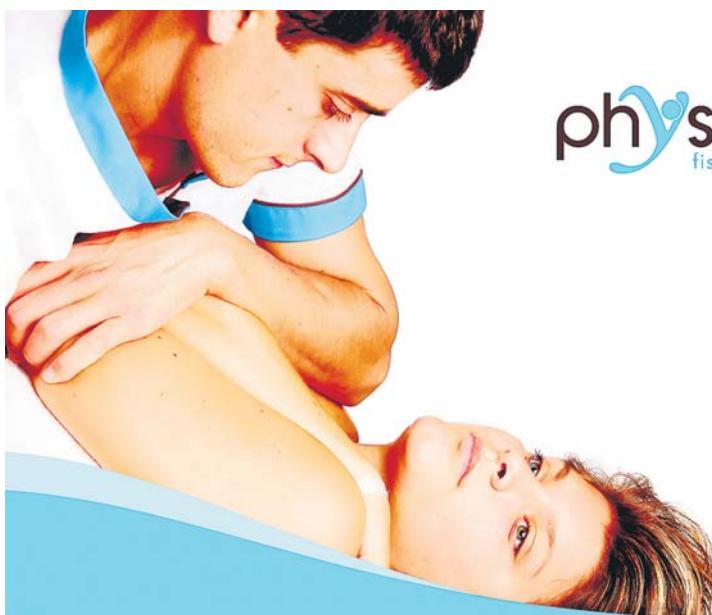
tada e os resultados obtidos têm sido sempre os principais fatores que me levam a continuar a contar com a Physioclem", afirma o tenista.

"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 · MAMÃES 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

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 cheques 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 coletivas 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, enviar-nos uma pedido de contacto 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



Policlínica 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 Pediatrica
- 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



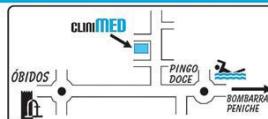
Análises Clínicas

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

Acordos das análises:
ARS, CGD, SAD-PSP, ADSE, Média, PT/ACIS,
ADM, AdvanceCare, Multicare, SAMIS

HORÁRIO:

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



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. Dedicava-se à condição física. Faz trail (corrida em condições extremas), treina uma equipa de rugby feminina e em todos os sábados de manhã dão 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.

Natasha Narciso
narciso@gazetadascaldas.com

Acorda por volta das sete da manhã para treinar. "Você ao ginásio, ou vou correr pelo menos uma hora", contou Paulo Santos à **Gazeta das Caldas**.

Habituado 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 libera 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 esse tipo de corrida que é feita em condições extremas, tentando ultrapassar os obstáculos que surgem nos espaços naturais. É também instrutor no ginásio Glória's desde 2005 e neste momento da Cycling (bicicleta) e Total Fitness (treino intenso) que usa propõe 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.

Porquê? "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 instrutor.

"Se é para sujar, suja-se, se é para parar 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 do Paulo Santos.

Tal como no treino intensivo do ginásio, o núcleo duro do BootCamp para mulheres, com idades entre os 25 e os 50 anos. A partida, espera-se que no ginásio fosse o "pessoal do ferro" (halteres) a participar nestes treinos, mas afinal veio

uma carreira no fitness não dura para sempre, apesar da sua formação noutra área do bem-estar. É osteopata e abriu o seu próprio espaço há três anos e meio: o Terapeuta. Neste espaço fazem-se massagens (terapêutica, relaxamento, desportiva) e há consultas de osteopatia. Aparecem sobreparadas muitas lesões dos sedentá-



Realizando massagens, vertente que é desenvolvida no Terapeuta

Pub.

"o pessoal gordinho, não treina, mas disposta a sofrer para atingir objetivos".

Paulo Santos ainda treina a equipa feminina do 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, apesar da sua formação noutra área do bem-estar. É osteopata e abriu o seu próprio espaço há três anos e meio: o Terapeuta. Neste espaço fazem-se massagens (terapêutica, relaxamento, desportiva) e há consultas de osteopatia.

Aparecem sobreparadas muitas lesões dos sedentá-

rios e apenas 10% dos seus clientes percebe que tenha sido disposto.

Como osteopata, Paulo Santos diz que tenta devolver ao corpo "o equilíbrio que tenha sido afectado seja a nível ósseo, muscular ou visceral".

Paulo Santos após a sua licenciatura formou-se em treino funcional, osteopatia e massagem. Trata das dores e dos maus jeitos dos "sentados" e muitas vezes é na fase da entrevista inicial que logo se percebe de onde pode vir o desequilíbrio.

Sempre que pode mantém a sua voltainha de bicicleta e é no trial que agora mais se identifica.

Além de participar nas iniciativas que promove, Paulo Santos é membro da sua equipa de rugby que treina duas vezes por semana. É normal que o corpo adote, ao longo do tempo, posições erradas longe da posição anatômica ideal para permitir uma durabilidade maior das estruturas do corpo. A isto acresce ainda os microtraumatismos normais no decorrer de muitas atividades físicas 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 adoptar movimentos/posturas de defesa.

No ginásio são conhecidos os seus treinos em "red line" de alta intensidade grupo que vai realizar uma corrida de trail. Será em Julho e vai decorrer entre o Nadadouro e a Serra do Bouro.

"Toda a gente devia ter actividade física", disse o treinador que conhece muita gente, com filhos, que encontra algum tempo nas suas exigeantes rotinas para dedicar um pouco à sua condição física. "É preciso trabalhar os músculos, afimando 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 habite. II



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

Jo Ant Nails

Onde pode arranjar as suas unhas num horário alargado

MEGA PROMOÇÃO MÊS DE MAIO

- Pedicure Normal + Manicure = 15€
- Manutenção de Gel = 18€
- Aplicação de verniz de Gel = 10€

Centro comercial Vivac Piso 1 - das 10h00 às 23 horas
Marcações: 964 730 877 ou 916 885 580

não+pêlo®

fotodepilação com preço único



A pensar no Verão?

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

Líder Nacional & Mundial

apenas 90€*

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

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

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

Marco Clemente
Fisioterapeuta e osteopata Physioclim

A Osteopatia é uma disciplina científica que estuda as disfunções do movimento ao nível neuro-musculo-esquelético, visceral e crâniano 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, hernia ou protusão discal), sequelas de traumas no cérebro ou ouvido, segmentos (hipermobilidades) e outros segmentos (hipermobilidades compensatórias). Estas perturbações levam a uma danificação progressiva das estruturas do corpo em regiões muito específicas onde se instalará a patologia musculo-squelética.

O Osteopata pode fazer uma avaliação pormenorizada da postura e movimento do corpo, tornando possível ter uma ideia muito concreta sobre os locais onde há maior probabilidade de surgir patologia. Se se querbar o ciclo desrito ao evitar as alterações do alinhamento, através da restauração da mobilidade normal, libertação das tensões musculares e fasciais e aderências causadas pelos micro-traumatismos e promovendo uma postura mais correta, pode-se evitar a instalação da patologia musculo-squelética. Esta abordagem preventiva é de extrema importância e tem vindo a ser defendido desde há muitos séculos especialmente pelas culturas orientais, através de técnicas de movimento e massagem.

Estando a patologia instalada, a libertação 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 anatômica ideal para permitir uma durabilidade maior das estruturas do corpo. A isto acresce ainda os microtraumatismos normais no decorrer de muitas atividades físicas 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 adoptar movimentos/posturas de defesa.

Estando a patologia instalada, o ideal é uma abordagem multidisciplinar onde se faz a libertação e re-harmonização geral e depois se trabalha a postura e se desenvolvem os músculos que dão a estabilidade articular. Estando a patologia instalada, através de técnicas de movimento e massagem. Com o passar do tempo, a modificação das forças exercidas na articulação pode levar a sobre-carga numas regiões e o inverso noutras, assim como a limitação do movimento nuns segmentos (hipermobilidades) e outros segmentos (hipermobilidades compensatórias). Estas perturbações levam a uma danificação progressiva das estruturas do corpo em regiões muito específicas onde se instalará a patologia musculo-squelética.

O Osteopata pode fazer uma avaliação pormenorizada da postura e movimento do corpo, tornando possível ter uma ideia muito concreta sobre os locais onde há maior probabilidade de surgir patologia.

Se se querbar o ciclo desrito ao evitar as alterações do alinhamento, através da restauração da mobilidade normal, libertação das tensões musculares e fasciais e aderências causadas pelos micro-traumatismos e promovendo uma postura mais correta, pode-se evitar a instalação da patologia musculo-squelética.

Esta abordagem preventiva é de extrema importância e tem vindo a ser defendido desde há muitos séculos especialmente pelas culturas orientais, através de técnicas de movimento e massagem.

Estando a patologia instalada, o ideal é uma abordagem multidisciplinar onde se faz a libertação e re-harmonização geral e depois se trabalha a postura e se desenvolvem os músculos que dão a estabilidade articular.

Estando a patologia instalada, o ideal é uma abordagem multidisciplinar onde se faz a libertação e re-harmonização geral e depois se trabalha a postura e se desenvolvem os músculos que dão a estabilidade articular.

Estando a patologia instalada, o ideal é uma abordagem multidisciplinar onde se faz a libertação e re-harmonização geral e depois se trabalha a postura e se desenvolvem os músculos que dão a estabilidade articular.

Estando a patologia instalada, o ideal é uma abordagem multidisciplinar onde se faz a libertação e re-harmonização geral e depois se trabalha a postura e se desenvolvem os músculos que dão a estabilidade articular.

Estando a patologia instalada, o ideal é uma abordagem multidisciplinar onde se faz a libertação e re-harmonização geral e depois se trabalha a postura e se desenvolvem os músculos que dão a estabilidade articular.

Estando a patologia instalada, o ideal é uma abordagem multidisciplinar onde se faz a libertação e re-harmonização geral e depois se trabalha a postura e se desenvolvem os músculos que dão a estabilidade articular.

Estando a patologia instalada, o ideal é uma abordagem multidisciplinar onde se faz a libertação e re-harmonização geral e depois se trabalha a postura e se desenvolvem os músculos que dão a estabilidade articular.

Estando a patologia instalada, o ideal é uma abordagem multidisciplinar onde se faz a libertação e re-harmonização geral e depois se trabalha a postura e se desenvolvem os músculos que dão a estabilidade articular.

Estando a patologia instalada, o ideal é uma abordagem multidisciplinar onde se faz a libertação e re-harmonização geral e depois se trabalha a postura e se desenvolvem os músculos que dão a estabilidade articular.

Estando a patologia instalada, o ideal é uma abordagem multidisciplinar onde se faz a libertação e re-harmonização geral e depois se trabalha a postura e se desenvolvem os músculos que dão a estabilidade articular.

Estando a patologia instalada, o ideal é uma abordagem multidisciplinar onde se faz a libertação e re-harmonização geral e depois se trabalha a postura e se desenvolvem os músculos que dão a estabilidade articular.

Estando a patologia instalada, o ideal é uma abordagem multidisciplinar onde se faz a libertação e re-harmonização geral e depois se trabalha a postura e se desenvolvem os músculos que dão a estabilidade articular.

Estando a patologia instalada, o ideal é uma abordagem multidisciplinar onde se faz a libertação e re-harmonização geral e depois se trabalha a postura e se desenvolvem os músculos que dão a estabilidade articular.

Estando a patologia instalada, o ideal é uma abordagem multidisciplinar onde se faz a libertação e re-harmonização geral e depois se trabalha a postura e se desenvolvem os músculos que dão a estabilidade articular.

Estando a patologia instalada, o ideal é uma abordagem multidisciplinar onde se faz a libertação e re-harmonização geral e depois se trabalha a postura e se desenvolvem os músculos que dão a estabilidade articular.

Estando a patologia instalada, o ideal é uma abordagem multidisciplinar onde se faz a libertação e re-harmonização geral e depois se trabalha a postura e se desenvolvem os músculos que dão a estabilidade articular.

Estando a patologia instalada, o ideal é uma abordagem multidisciplinar onde se faz a libertação e re-harmonização geral e depois se trabalha a postura e se desenvolvem os músculos que dão a estabilidade articular.

Estando a patologia instalada, o ideal é uma abordagem multidisciplinar onde se faz a libertação e re-harmonização geral e depois se trabalha a postura e se desenvolvem os músculos que dão a estabilidade articular.

Estando a patologia instalada, o ideal é uma abordagem multidisciplinar onde se faz a libertação e re-harmonização geral e depois se trabalha a postura e se desenvolvem os músculos que dão a estabilidade articular.

Estando a patologia instalada, o ideal é uma abordagem multidisciplinar onde se faz a libertação e re-harmonização geral e depois se trabalha a postura e se desenvolvem os músculos que dão a estabilidade articular.

Estando a patologia instalada, o ideal é uma abordagem multidisciplinar onde se faz a libertação e re-harmonização geral e depois se trabalha a postura e se desenvolvem os músculos que dão a estabilidade articular.

Estando a patologia instalada, o ideal é uma abordagem multidisciplinar onde se faz a libertação e re-harmonização geral e depois se trabalha a postura e se desenvolvem os músculos que dão a estabilidade articular.

Estando a patologia instalada, o ideal é uma abordagem multidisciplinar onde se faz a libertação e re-harmonização geral e depois se trabalha a postura e se desenvolvem os músculos que dão a estabilidade articular.

Estando a patologia instalada, o ideal é uma abordagem multidisciplinar onde se faz a libertação e re-harmonização geral e depois se trabalha a postura e se desenvolvem os músculos que dão a estabilidade articular.

Estando a patologia instalada, o ideal é uma abordagem multidisciplinar onde se faz a libertação e re-harmonização geral e depois se trabalha a postura e se desenvolvem os músculos que dão a estabilidade articular.

Estando a patologia instalada, o ideal é uma abordagem multidisciplinar onde se faz a libertação e re-harmonização geral e depois se trabalha a postura e se desenvolvem os músculos que dão a estabilidade articular.

Estando a patologia instalada, o ideal é uma abordagem multidisciplinar onde se faz a libertação e re-harmonização geral e depois se trabalha a postura e se desenvolvem os músculos que dão a estabilidade articular.

Estando a patologia instalada, o ideal é uma abordagem multidisciplinar onde se faz a libertação e re-harmonização geral e depois se trabalha a postura e se desenvolvem os músculos que dão a estabilidade articular.

Estando a patologia instalada, o ideal é uma abordagem multidisciplinar onde se faz a libertação e re-harmonização geral e depois se trabalha a postura e se desenvolvem os músculos que dão a estabilidade articular.

Estando a patologia instalada, o ideal é uma abordagem multidisciplinar onde se faz a libertação e re-harmonização geral e depois se trabalha a postura e se desenvolvem os músculos que dão a estabilidade articular.

Estando a patologia instalada, o ideal é uma abordagem multidisciplinar onde se faz a libertação e re-harmonização geral e depois se trabalha a postura e se desenvolvem os músculos que dão a estabilidade articular.

Estando a patologia instalada, o ideal é uma abordagem multidisciplinar onde se faz a libertação e re-harmonização geral e depois se trabalha a postura e se desenvolvem os músculos que dão a estabilidade articular.

Estando a patologia instalada, o ideal é uma abordagem multidisciplinar onde se faz a libertação e re-harmonização geral e depois se trabalha a postura e se desenvolvem os músculos que dão a estabilidade articular.

Estando a patologia instalada, o ideal é uma abordagem multidisciplinar onde se faz a libertação e re-harmonização geral e depois se trabalha a postura e se desenvolvem os músculos que dão a estabilidade articular.

Estando a patologia instalada, o ideal é uma abordagem multidisciplinar onde se faz a libertação e re-harmonização geral e depois se trabalha a postura e se desenvolvem os músculos que dão a estabilidade articular.

Estando a patologia instalada, o ideal é uma abordagem multidisciplinar onde se faz a libertação e re-harmonização geral e depois se trabalha a postura e se desenvolvem os músculos que dão a estabilidade articular.

Estando a patologia instalada, o ideal é uma abordagem multidisciplinar onde se faz a libertação e re-harmonização geral e depois se trabalha a postura e se desenvolvem os músculos que dão a estabilidade articular.

Estando a patologia instalada, o ideal é uma abordagem multidisciplinar onde se faz a libertação e re-harmonização geral e depois se trabalha a postura e se desenvolvem os músculos que dão a estabilidade articular.

Estando a patologia instalada, o ideal é uma abordagem multidisciplinar onde se faz a libertação e re-harmonização geral e depois se trabalha a postura e se desenvolvem os músculos que dão a estabilidade articular.

Estando a patologia instalada, o ideal é uma abordagem multidisciplinar onde se faz a libertação e re-harmonização geral e depois se trabalha a postura e se desenvolvem os músculos que dão a estabilidade articular.

Estando a patologia instalada, o ideal é uma abordagem multidisciplinar onde se faz a libertação e re-harmonização geral e depois se trabalha a postura e se desenvolvem os músculos que dão a estabilidade articular.

Estando a patologia instalada, o ideal é uma abordagem multidisciplinar onde se faz a libertação e re-harmonização geral e depois se trabalha a postura e se desenvolvem os músculos que dão a estabilidade articular.

Estando a patologia instalada, o ideal é uma abordagem multidisciplinar onde se faz a libertação e re-harmonização geral e depois se trabalha a postura e se desenvolvem os músculos que dão a estabilidade articular.

Estando a patologia instalada, o ideal é uma abordagem multidisciplinar onde se faz a libertação e re-harmonização geral e depois se trabalha a postura e se desenvolvem os músculos que dão a estabilidade articular.

Estando a patologia instalada, o ideal é uma abordagem multidisciplinar onde se faz a libertação e re-harmonização geral e depois se trabalha a postura e se desenvolvem os músculos que dão a estabilidade articular.

Estando a patologia instalada, o ideal é uma abordagem multidisciplinar onde se faz a libertação e re-harmonização geral e depois se trabalha a postura e se desenvolvem os músculos que dão a estabilidade articular.

Estando a patologia instalada, o ideal é uma abordagem multidisciplinar onde se faz a libertação e re-harmonização geral e depois se trabalha a postura e se desenvolvem os músculos que dão a estabilidade articular.

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 pedestres e ciclovias, um junto à lagoa e outro que acompanha o trajecto 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 de 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 5 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, as pessoas que revelam excesso de peso são também uma preocupação para a DGS, pois encontram-se no limiar de risco de 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.

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 nossa 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), acrescentando 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, 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 antecedidos de uma caminhada, corrida a pé ou de bicicleta como forma de aquecimento (Infografia III: Plano de treino ao ar livre). II

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 do 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 evitá-la 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.

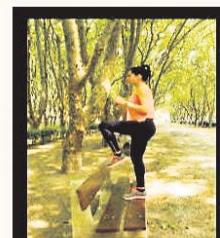
Relativamente à escolha do índice de proteção solar dos cremes solares, adequa-se o índice 20/30 às peles muitas morenas e o 50/50+ às peles claras, muito claras e com sardas. Contudo, tudo depende da habitação da pele à exposição solar.

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 proteção 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

TREINO DE 45-60 MINUTOS



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



2 Subida ao banco, com flexão do joelho.

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

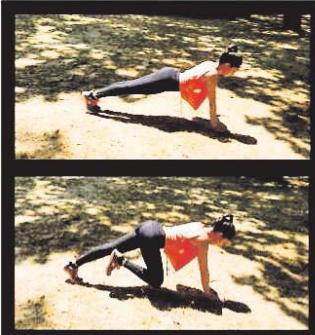


6 Alterne o movimento de pernas esticadas com a elevação dos joelhos ao peito.



5 Agachamentos

BOM TREINO!!



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

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



5 bases da alimentação



LISTA DE COMPRAS

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

A excluir...



Os benefícios das cores dos alimentos



VERDES

Ricos em Vitamina A. Ajudam na proteção 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 envelhecimento, combatem o cancro e previnem doenças cardíacas.



ROXOS

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 adoram 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,



A actividade decorre semanalmente na Lagoa de Óbidos durante os meses de Verão (ASUPP possui acordos), a praticar, enquanto que no Verão são sobretudo os estrangeiros que querem fazer o seu “baptismo” neste desporto.

“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 andará à volta das 4000 as pessoas que, por ano, têm vindo a experimentar o SUP. Durante o Inverno e Primavera são as crianças das escolas de Óbidos, Caldas da Rainha e Alcobaça (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, ter feito os primeiros campeões nacionais desta modalidade e ter organizado, **“segundo os juízes 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 Arnóia 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
- ECOCARDIOGRAMAS

- 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

ECOGRÁFIAS OBSTÉTRICAS

- DR. PAULO SANTOS

ESESPPECIALIDADES

Medicina

Geral e Familiar

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

ESTUDO DOPPLER CAROTÍDEO
ESTUDO DOPPLER VASCULAR
MEMBROS INFERIORES
ARTERIAL/VENOSO

HORÁRIO
DE FUNCIONAMENTO
Segunda a Sexta-Feira
Das 10h00 Às 21h00

ANÁLISES CLÍNICAS

CARDIOLOGIA

Dr. Ernesto Carvalho

CIRURGIA GERAL

Dr. Augusto Mansoa

DERMATOLOGIA

Dra. Fernanda Neves

ENDOCRINOLÓGIA

Dr. Luís Raposo

GASTRENTEROLOGIA

Dr. António Curado

GINECOLOGIA / OBSTETRÍCIA

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

ANA NEFROLOGIA

Dra. Ana Negrão

PSIQUIATRIA

Dr. Vitor Henrques

REUMATOLOGIA

ECOGRÁFIA DAS ARTICULAÇÕES

ECOGRÁFIA DAS PARTES MOLES

Dra. Margarida Cruz

UROLOGIA

Dr. António Oliveira

PSIMED OESTE

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

Horário de 2^a a 6^a 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 auto-conceito, dado que, actualmente, a Medicina Dentária pode ser uma fusão subtil de Ciência e Estética, com o objectivo final de produzir resultados onde se recupera totalmente a função mastigatória, apresentando um aspeto completamente natural e saudável.



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

A reabilitação oral com implantologia, ortodontia, 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

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 (Enfarque 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 diá-

rios- 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, inchados 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-

**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

Ernesto Carvalho
Cardiologista

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

José Luiz de Almeida e Silva
jlas@gazetacaldas.com

Há casacos felizes e as circunstâncias de encontrar-se nos 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 da 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 sorte, a direção da sorte, também dispõe 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. Fazia a este achado, Carlos IV decidiu criar uma cidade em redor das fontes termais em sua homenagem, dando-lhe o seu nome, que ainda hoje ostenta de Carlsbad (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 caldensens (1485).

Dado estar num cruzamento de rotas onde se dignificaram interesses seniores, 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 inicio do séc. XVIII a cidade foi progredindo e crescente, apesar de um novo incêndio em 1759 ter destruído metade da urbe.

O primeiro estabelecimento terminal de responsabilidade municipal remonta a 1711, depois da visita do czar Pedro I da Rússia. Pela cidade ainda passou um tristemente celebre Conferência de Carlsbad, entre o chanceler austriaco Metternich e os Estados da Confederação germânica que instauraram a censura e a repressão das manifestações liberais.

As termas constituiram 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 interrompe 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 daí passa a ser uma estáncia de vilegiatura 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

CIDADE CERÂMICA TAMBÉM

Aqui também estão instaladas algumas unidades industriais de produção da porcelana, 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

meia de hotéis, parte com carácter termal de alta qualidade, 15 espas 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.

Bombarra

A cidade é atravessada pela confluência dos rios Ohre e Teplá, dispondo de um centro calmo e com uma arquitectura muito interessante. O grande Hotel Pupp com oferece também tratamentos termais.



O grande Hotel Pupp com oferece também tratamentos termais.

mais característica o Thun Studio - Atelier Lesov s.r.o, empresa que apostou 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 beberida naval becherovka, 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 38%, mas pode ser bebida de manhã, como um género de mate-bicho, como se aconteceu numa reunião que ali teve.

Foi uma bebida inventada em 1807 por Josef Becher, um farmacêutico local, costumando ser usada como remedio casero nos países de Leste para "curar" as dores de artrite. Ainda hoje aquele farmácia, transformada em museu, é uma atração 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 centro da Europa, o neobarroco do final do séc. XIX e a Arte Nova do séc. XX.

Aqui também estão instaladas algumas unidades industriais de produção da porcelana, 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

tamente de electroterapia ou de magnetoterapia pode custar 16 euros, enquanto que uma sessão em cabine privada com banho de borboleta, sauna e massagem, com garrafa de vinho e fruta atinge o preço de 180 euros. Um banho com ingredientes pode custar 25 euros e um peeling total 134 euros. Um ritual com massagem todo o corpo custa também 134 euros e uma massagem clássica 22 euros.



A "colunada Mlýnská", um edifício majestoso de 132 metros com 124 colunas coríntias, desenhada pelo arquitecto Zítek

No centro histórico existe um conjunto de colunadas, entre as quais a "colunada Mlýnská", um edifício majestoso de 132 metros com 124 colunas e decoração com 12 estatutas, uma por cada dia do mês, do arquitecto Zítek, que devia servir para núcleo do centro termal.

As indicações terapêuticas da água são muitas diversas, indo desde os problemas no aparelho digestivo, às questões dos diabetes, ácido úrico, obesidade, doenças músculo-esqueléticas, etc.

A cidade, possuindo tal riqueza termal, oferece aqüistas aquáticos meia centena de tratamentos termais diferentes, 15 para ingestão da água termal e para repouso. Algumas destas instalações são hotéis de grande luxo, como o Grand Hotel Pupp, o Hotel Imperial (com SPA e Health Club), o SPA Resort Sanssouci, Windsor, etc.

Nas estâncias de maior luxo, que antes eram freqüentadas pelos "dignitários proletários" da União Soviética e dos seus satélites, podem encontrar-se hoje curas médicas de longa e curta estadia, hidroterapia, como programas "detox", tratamentos cinéticos, de relaxe, massagens, tratamento de pele, etc. Nas várias fontes termais a SPA's a água pode emigrar a temperaturas diferenciadas que vão desde os 30° aos 72° C.

Os tratamentos no GrandHotel Pupp (o mais conhecido e situado no centro da cidade) variam entre os 18 euros e os 200 euros. Por exemplo, o check-up médico de entrada custa 35 euros, as consultas médicas 18 euros. Um tra-

Pub

8 Maio, 2015
Gazeta das Caldas

Oculista do Parque reabre como Multiópticas

Oculista do Parque da Rua Heróis da Grande Guerra passa agora a fazer parte da grande rede Multiópticas. A gerência 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 Multiópticas. A primeira loja a integrar a marca Multiópticas e remodelação de imagem é a "Escola do Consumidor" pelo terceiro ano consecutivo e pela primeira vez com o selo de qualidade "Escola Sénior".

"A nossa linha de atuação

"A ótica vai manter a mesma gestão familiar, com o mesmo nível de rigor e com a equipa de profissionais altamente qualificados com grande reconhecimento neste regiao", afirma Gregorio Eleuterio, que se associa agora à Multiópticas para somar as mais-valias da marca, como a notoriedade nacional, as campanhas inovadoras e o reconhecimento de "Marca de Confiança" e "Escola do Consumidor" pelo terceiro ano consecutivo e pela primeira vez com o selo de qualidade "Escola Sénior".

"A reabertura já vai contem-



plar a conhecida campanha "Desconto = idade" da Multiópticas.

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



SERVIÇOS

- Avaliação Refractiva
- Avaliação Oftalmológica em Crianças

CONVENÇÕES

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

Diretor Clínico:

Dr. Ivo Silva
(Oftalmologista Cirurgião)

CALDAS DA RAINHA:

Rua General Queiroz 40-L 10 - 262 840 290
Rua Heróis da Grande Guerra 113-r/c - 262 240 951
Rotunda Arneiros 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

CIRURGIAS EM AMBULATÓRIO

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

Foram 8 anos a sofrer. Resolvido em 6 semanas.

Não deixe agravar o seu problema.

Visite-nos em:
MEDCALDAS
Largo Capitão Filipe de Sousa, 110-A
Caldas da Rainha
026 842 745
www.iberwounds.pt

IberWounds
Centro de Recuperação e Reabilitação em Portugal

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 Evolutee 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 suíte 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 Evolutee 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 ginja, 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, Alcobaça, 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 DA SUA ESCOLHA

FAÇA A SUA MARCAÇÃO:
938 500 900

UNISSEXO

Av. Eng.º Marcelo Morgão nº14 B
2500 - 919 Caldas da Rainha
caldasrainha@essenses.pt
www.essenses.pt

CONDICIONES:
1) Válido até 31 de Maio'2015.
2) Não acumulável com outros vouchers / descontos / tratamentos.
3) Não acumulável com outras campanhas e pacotes promocionais.
4) É necessária a apresentação deste vouchers.
5) Válido para compras superiores a 25€.

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
tel. 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 29-10 Esq, Caldas da Rainha

Tel.: 262 841 111 | Tel.: 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 relativas 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 atraços 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 alimentação; 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.

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 empresas de seguros, sendo o principal prestador regional no atendimento e seguimento assistencial a sinistros 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 convalescência, 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
Ecografia
Mamografia
Ortopantomografia
Osteodensitometria
TAC

SAP

Clinica Geral
Traumatologia
Acidentes de Trabalho
Enfermagem

DEPARTAMENTO DE ORL

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

DEPARTAMENTO DE GASTRENTEROLOGIA

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

FISIOTERAPIA - Reabilitação Física

LAR - Centro de apoio a Idosos
- Centro de dia

Condomínio Residencial do Montepio
- Residências Assistidas

CONSULTAS DA ESPECIALIDADE

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

CIRURGIAS

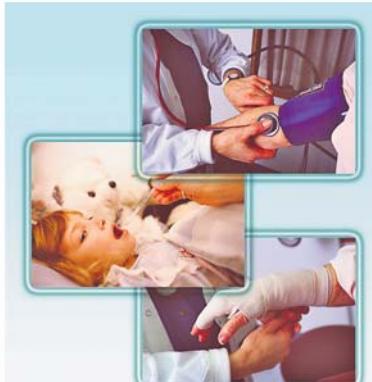
Geral
Ginecologia
Neurologia
Oftalmológica
Ortopédica
Plástica e Reconstrutiva
Urologia
Outras (Laparoscópica, FACO)

INTERNAMENTO

Quartos Privados
Enfermarias



**MONTEPIO
RAINHA DONA LEONOR**



Novo Número: 308 802 007

Telefone 262 837 100 | Consultas 262 837 104

Fax 262 837 131

Mail: geral@montepio-rdl.pt

Rua Heróis da Grande Guerra, 108

2500-180 CALDAS DA RAINHA

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)



“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)



“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 cãibras 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!

Palma Mónica, 72 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.

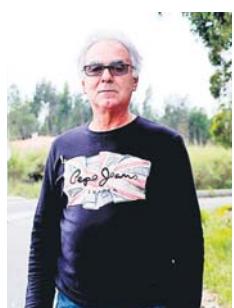
Pedro Carmo, 27 anos (Caldas da Rainha)



“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 inicio 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)



“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)



“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.

Eduardo Coelho, 37 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... E 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 traçam 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)



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 uma dieta mediterrânea, que foi considerado pela UNESCO Património imaterial da Humanidade. Consiste na ingestão de produtos frescos e da época, com muitos vegetais. Utilize 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, abóbora, 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. 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 só é o seu cérebro a engana-lo! Acredita?

A isto chama-se fome emocional, tal acontece por diversas razões: porque estamos felizes e queremos festear; 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 refugiamos-nos na comida porque ela "reconforta-nos".

Tal acontece porque desde muito pequenos nos foram incutindo 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 fazímos 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 forma 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 à 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



CAMINHAR pela SAÚDE e pelos AFECTOS Um passeio histórico-ambiental pela cidade

PARCERIA

Gazeta das Caldas
há 90 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



digit



COLABORAÇÃO



ORGANIZAÇÃO



FARMÁCIA
ROSA
2500-081 Caldas da Rainha
tel: 262 831 996



FARMÁCIA
CALDENSE
2500-111 Caldas da Rainha
tel: 262 832 266



FARMÁCIA
SANTA CATARINA
Rua da Índia, 24
2500-776 Santa Catarina - CLD
tel: 262 927 443

