



Saúde & Bem Estar

Gazeta das Caldas

Este suplemento é parte integrante da edição nº 5120 e não pode ser vendido separadamente.

PUB.

Joana Bettencourt, por duas razões



"Estudei para ajudar as pessoas a sorrir, a sentirem-se bem, é o que estou a fazer e queria fazer o resto da vida se puder."

Quem o diz, é Joana Bettencourt, formada na prestigiada Escola Europeia de Estética em Lisboa e que abriu em dezembro passado um instituto de beleza, saúde e bem estar com o seu próprio nome. "Cuidar do corpo é muito mais do que tratar das rugas ou de gorduras por exemplo, é tratar de algo que vai muito para além disso. Temos clientes (homens e mulheres) que acreditam que apostar nos nossos serviços, foi dos melhores investimentos que fizeram, porque nunca imaginaram que uma massagem poderia ajudá-los a estar melhor no trabalho, na escola, no dia a dia. Temos pessoas que nos dizem depois dum tratamento de rosto, que há muito que não se sentiam tão bem consigo mesmas. É por isto que nascemos e por isso que nunca fazemos um tratamento só por fazer, há sempre um estudo prévio para podermos garantir resultados." afirma Joana Bettencourt.

Este instituto oferece tratamentos de rosto (acne, manchas, rugas, sensibilidade) e de corpo (gordura localizada, celulite, flacidez, estrias) recorrendo a produtos cosmeceuticos compostos por nano-partículas que penetram a pele em profundidade "permitindo tratar a raiz do problema, ao contrário dos cosméticos à venda em supermercados que apenas resolvem superficialmente" esclarece a profissional. Para além destes tratamentos, este espaço é ainda especializado em serviços de estética (Manicure - unhas em gel; pedicura - Spa de pés; epilação; maquilhagem profissional; etc...). Com dedicação, muito trabalho e até alguma criatividade, Joana Bettencourt conseguiu em poucos meses fazer crescer o número daqueles que a procuram. "Os nossos tratamentos têm preços acessíveis e as pessoas já perceberam que investimos muito de nós em tudo o que fazemos. Demos o nosso nome ao instituto porque assinamos cada atendimento de forma personalizada e em jeito de agradecimento a quem nos visita, oferecemos um tratamento exclusivo." remata esta profissional. Por tudo isto, acreditamos que vale a pena visitar o Instituto Joana Bettencourt por duas razões: por tudo e por nada. ||



Viva a vida sem dores!

Por: Marco Clemente*

O corpo é um veículo de transporte por excelência. Acompanha-nos ao longo da vida. A nossa postura e a forma como o tratamos vão influenciar o seu estado, ou seja, a sua qualidade poderá ser colocada em causa. Há um "remédio" milagroso: trate de si! O exercício físico, aliado a uma alimentação saudável são recomendações que devem ser colocadas em prática todos os dias.

Fruto do stress do dia-a-dia, das tensões musculares e fasciais, das más posturas adotadas e, mesmo, de fatores hereditários é normal que o corpo adote, ao longo do tempo, posições erradas longe da posição anatómica ideal para permitir uma durabilidade maior das estruturas do corpo. Acresce ainda os microtraumatismos normais no decorrer de atividades feitas no trabalho, desporto, tarefas de casa, os excessos de carga ocasionais e erros alimentares e de hidratação.

Com o objetivo de evitar ou não ter dor, os processos inflamatórios acabam por "obrigar" o corpo a adotar movimentos/posturas de defesa. O certo é que apenas se

está a camuflar a dor. Adotar movimento/posturas ligeiramente, ou muito, alterado vai contribuir para a mudança do alinhamento de partes do corpo e, consequentemente, de todo o conjunto.

As perturbações de postura conduzem a uma danificação progressiva das estruturas do corpo em regiões muito específicas, na qual se instalará a patologia musculoesquelética. Na fisioterapia, quando fazemos uma avaliação pormenorizada da postura e do movimento do corpo, é possível ter uma ideia muito concreta sobre os locais nos quais existe probabilidade de surgir patologia.

Se quebrarmos o ciclo descrito ao evitar as alterações do alinhamento, através da restauração da mobilidade normal, libertação das tensões musculares e fasciais e de aderências causadas pelos micro-traumatismos e promovendo uma postura mais correta, podemos evitar a instalação da patologia musculoesquelética. Este trabalho preventivo é de extrema importância e é defendido há muitos séculos, especialmente pelas culturas orientais, através de técnicas de movimento e

de massagem. No ocidente, pelo contrário, tem havido um desinvestimento na prevenção e investimento no aspeto curativo da saúde.

Começamos por dizer que um estilo de vida saudável é um excelente "remédio". Trace um plano de atividades. Um dia pode praticar em casa, quem sabe juntando outros elementos da família. No outro opte, por fazer uma caminhada. Uma opção tão importante como os horários que tem para alimentar-se.

A terapia manual continua a ser uma das áreas mais importantes no processo de restabelecimento da estrutura do corpo. Nas mãos de quem sabe, pode encontrar a estabilidade física e mental que precisa para enfrentar o dia-a-dia.

Adote um estilo de vida saudável. Além disso, não permita que o seu dia-a-dia seja passado com dores, porque não é apenas o corpo que "sofre".

Viva o que a vida tem de melhor para oferecer, sem dores, e sorria! ||

*Fisioterapeuta/osteopata Physioclém

PUB.



Joana Bettencourt

INSTITUTO DE BELEZA, SAÚDE E BEM-ESTAR

Cuide do seu corpo, cuide de si!

Tratamentos de corpo e rosto

Epilação

Massagens

Manicure-Unhas em Gel

Pedicure-Spa de Pés

Maquilhagem

ADN

(0974)

Pack
10 sessões

Gordura Localizada

Apenas
300€*

*Facilidades de Pagamento

Centro Comercial D. Carlos I Loja 40 Caldas da Rainha

Tlm.: 914 063 560

joana-bettencourt@hotmail.com



A sociedade de hoje promove saúde mental nos jovens?

Por: Patrícia Oliveira*

Atualmente fala-se muito em Saúde Mental e assiste-se a uma preocupação cada vez maior relativamente a esta temática nas crianças e jovens.

Segundo a Organização Mundial de Saúde, o conceito de "Saúde Mental é não só a ausência de doença, mas como uma situação de perfeito bem-estar físico, mental e social, é o estado de bem-estar em que o indivíduo realiza as suas capacidades, pode fazer face ao stress normal da vida, trabalhar de forma produtiva e frutífera e contribuir para a comunidade em que se insere" (OMS, 2002). Pode-se entender que a saúde tem diferentes dimensões que não só a saúde física. Deste modo, o conceito de saúde não é igual para todas as pessoas, depende do indivíduo, dos contextos



económicos, sociais, culturais e políticos, englobando as diferentes dimensões. Existe uma tendência para separar a saúde mental da saúde física, contudo elas são inseparáveis, pois não há saúde física sem saúde mental.

Um indivíduo com boa saúde mental sente-se bem consigo e na interação com os outros. Responde positivamente aos desafios e às exigências do meio e da vida diária. Este estado permite à pessoa desempenhar os seus papéis como estudar/trabalhar, relacionar-se com a família e com os amigos de forma saudável. Atualmente e na sociedade em que estamos inseridos, existem cada vez mais perturbações frequentes que "alteram" este estado. Sobretudo nos jovens assistem-se a alguns comportamentos menos funcionais que se caracterizam maioritariamente em: abuso de álcool, estados de ansiedade, depressão, distúrbios alimentares.

A competitividade, a pressão social, a relação com os pares, a relação com os progenitores, os media, promovem por vezes este tipo de comportamentos que alteram o estado mais saudável destes jovens.

Enquanto Pais, Educadores e Profissionais das áreas da Educação e Saúde devemos estar atentos aos sinais e sintomas, que as crianças e jovens manifestem, porque

só assim poderemos intervir da melhor forma possível.

Os sinais e sintomas são alterações que podem ser identificados e percebidos por qualquer pessoa. Podemos considerar o choro fácil, a agressividade, o abuso de álcool, o ganho ou aumento de peso, a automutilação, etc.

Os sintomas são considerados subjetivos porque dizem respeito à interpretação da própria pessoa e relaciona-se com o modo como ela valoriza as suas perceções. Muitos sinais e sintomas podem estar presentes em diferentes tipos de perturbações, e nas mais graves, é necessária a intervenção de profissionais especializados. Contudo, um sinal não é sinónimo de uma perturbação mental.

Nem todos os jovens que consomem álcool em excesso, desenvolvem uma situação de dependência (alcoólismo);

Muitos jovens podem sentir stress nas atividades do dia a dia, mas nem todos desenvolvem problemas como ansiedade e depressão;

A tristeza é uma emoção básica. Todos nós podemos estar tristes em alguns momentos ou fases da vida, sentimos desânimo ou frustração, o que é normal. Deixa de ser normal, quando estas emoções e sentimentos persistem, tornando-nos incapazes, e quando compromete de alguma forma a nossa



maneira de estar e agir com os outros. Para intervir neste tipo de situações, as redes de apoio formais e informais assumem um papel fundamental. Por um lado a Rede Formal: os profissionais especializados das áreas da Saúde, Educação, Social, e por outro, a Rede Informal: família e amigos.

Só com esta Rede, se consegue ajudar eficazmente estes jovens a ultrapassar este tipo de problemáticas.

Promover estilos de vida saudáveis, o praticar exercício físico, fazer uma boa alimentação, fazer o nº suficien-

te de horas de sono, são também boas práticas para uma saúde mental equilibrada.

Claro que tudo isto terá de ser complementado com uma educação protectora, baseada em afectos, valores e relações que promovam o sucesso e o crescimento saudável. ■

*Assistente Social: Município de Óbidos
Mestre em Serviço Social com especialização em Bullying
Especializada em Aconselhamento Parental e Familiar e em Intervenção em Crianças e Jovens em Risco pelo ISPA.



Mindfulness, viver aqui e agora

Por: Anabela Cordeiro*

"Cérebros brilhantes também podem produzir grandes sofrimentos. É preciso educar os corações." Dalai Lama

Hoje em dia ouvimos falar em Mindfulness na comunicação social, vemos as livrarias com as prateleiras cheias de manuais para ter uma vida feliz em 8 semanas, queremos que tudo seja rápido na nossa vida, pronto a consumir. É claro que todas estas ferramentas servem o seu propósito, mas por si só são pouco e, se nos agarrarmos apenas a essas receitas rápidas, caímos no vazio.

Para que a receita funcione, temos que acrescentar compromisso com a prática, paciência, persistência e Amor.

A tradução literal de Mindfulness é Atenção Plena, aos nossos pensamentos, às nossas sensações, às nossas emoções, ao nosso corpo, às nossas palavras às nossas ações aos nossos processos internos, à nossa Vida.

Então, podemos entender que Mindfulness é muito mais que uma prática de Atenção plena para desenvolver a concentração ou para nos tornar mais serenos e tranquilos. Mindfulness é por si só uma filosofia de vida, uma forma de estar na vida que, quando verdadeiramente integrada nos pode proporcionar concentração, foco, maior clareza mental, serenidade, tranquilidade, harmonia, alegria de viver, aprendemos a de-

envolver a compaixão connosco e com os outros.

Sofremos demasiado porque estamos com a mente constantemente presa ao passado, a pensar no que aconteceu e já não pode ser modificado ou porque estamos a pensar no futuro. "O que vou fazer amanhã...., o trabalho que tenho em cima da secretária para fazer amanhã, os emails que tenho para ler, o carro que vou comprar daqui a dois anos, a casa que quero ter daqui a cinco anos". E enquanto estamos a projetar o futuro, o presente passa-nos completamente ao lado. Simplesmente não o vivemos. Não nos permitimos usufruir de cada momento com que a vida nos brinda. Desperdiçamos a verdadeira vida, o que realmente existe, o Presente.

Muitas vezes não podemos impedir o eclodir de memórias infelizes, ou o diálogo negativo que se desencadeia na mente, ou aquela voz interna que nos critica, mas podemos evitar que o círculo vicioso se alimente a si próprio e que desencadeie a espiral seguinte de pensamentos negativos. Conseguimos isso utilizando uma forma alternativa de nos relacionarmos connosco e com o mundo. A mente pode fazer muito mais do que simplesmente analisar

problemas no modo Fazer. O problema é que usamos tanto o modo Fazer que não conseguimos ver que existe alternativa. Mas existe. Se pararmos e refletirmos por momentos, a cabeça não se limita a pensar. Também pode ser consciente de que está a pensar. Esta forma de consciência pura permite-nos vivenciar o mundo diretamente. É maior que pensar. É tornar-se observador da sua vida e sair do turbilhão. A consciência pura transcende o pensamento. Permite-nos sair do diálogo negativo que temos na mente. E quando o fazemos, há um sentimento de maravilha e de serenidade que começa a reaparecer na nossa vida.

O Mindfulness ajuda-nos a conectarmos-nos com a nossa essência, com quem verdadeiramente Somos, a simplesmente Sermos. E como é que isto se consegue? Estando presente em tudo o que fazemos, a vivermos no presente. Já tentaram comer uma tangerina como se estivessem a saboreá-la pela primeira vez na vossa vida? Estar atentos a cor, a textura, ao aroma a como se move na boca. Fazer tudo isto colocando a nossa total atenção apenas no ato de comer a tangerina, momento a momento, em cada movimento. Estou certa que vão ser surpreendidos



com as descobertas que vão fazer!

Quando integramos o Mindfulness na nossa vida aprendemos, ou re-aprendemos, a ver a beleza nas coisas que nos rodeiam, porque nos permitimos observá-las.

Algumas pérolas Mindfulness que pode integrar no seu dia-a-dia:

Comece o dia com Atenção Plena. Faça uma pausa breve e respire cinco vezes e

tome consciência do seu corpo.

Pratique pausas para Respirar ao longo do dia. Os momentos de pausa ajudam-nos a recuperar a concentração no aqui e agora.

Faça meditação
Aceite com bondade os seus sentimentos. ■

*Consultora de Mindfulness
Coach Transpessoal

Vítor Hugo Lopes – o médico beneditense que faz carreira no Reino Unido

Vítor Hugo Lopes, de 28 anos, é natural da Benedita, onde estudou até ao final do secundário. A Escócia foi o destino escolhido para realizar os estudos em Medicina que entretanto já terminou, encontrando-se actualmente no segundo ano da especialidade de Radiologia Clínica, num hospital em Londres (Inglaterra).

“Neste momento estou contente com o desafio que escolhi”, disse o jovem médico à *Gazeta das Caldas*, numa entrevista concedida durante a sua curta estadia na terra natal, para celebrar o seu aniversário e o Dia da Mãe.

Fátima Ferreira

fferreira@gazetacaldas.com

Março de 2006. Vítor Hugo Lopes ainda frequentava o 12º ano na Benedita e deslocou-se à Escócia para fazer uma entrevista de ingresso na Universidade de St. Andrews, para frequentar o curso de Medicina. Viria a ser admitido, saindo de Portugal aos 18 anos para apenas cá voltar nas férias, apesar de nesse mesmo ano também ter sido aceite numa faculdade portuguesa de medicina.

“Quería experimentar um mundo novo, falar outra língua, viver noutra sítio”, diz o jovem médico, recordando que o processo de admissão na faculdade na Escócia é mais individualizado, com uma entrevista ao candidato e análise do seu perfil humano e de interacção com os outros, aliada a uma parte técnica, de comentário de um artigo científico e a interacção com os entrevistadores. “É algo mais abrangente do que um currículo ou um processo escrito”, salienta, referindo-se ao caso português. Os três primeiros anos foram passados

em St. Andrews, na Escócia, e os três seguintes em Manchester, no Reino Unido. No último ano da licenciatura optou por Estudos Europeus e o último semestre foi passado em Madrid, no âmbito do programa Erasmus.

Depois, Vítor Hugo Lopes concorreu para o internato geral (dois anos) em Londres. Agora está no segundo ano da especialidade em Radiologia Clínica. “Foi uma descoberta tardia”, diz o jovem médico que inicialmente pensou em seguir Oftalmologia.

“São duas especialidades visuais”, conta. A Radiologia Clínica é uma especialidade fundamentalmente de diagnóstico e há várias modalidades de Imagiologia, como é o caso das radiografias, ecografias, ressonâncias, TAC, fluoroscopia e medicina nuclear. Os exames feitos são depois analisados por estes especialistas, bem como a realização de reuniões multidisciplinares, sobretudo para debater casos malignos e mais complexos.

Vítor Hugo Lopes passa parte dos seus dias a analisar os exames e a debater com outros clínicos sobre o tipo de exames a realizar com os seus pacientes.

UMA PROFISSÃO QUE É TAMBÉM UMA VOCAÇÃO

Em pequeno Vítor Hugo Lopes queria ser investigador e como havia médicos que se dedicavam também a esta área, pensou que seria uma boa opção. “Aos 17 anos é muito difícil perceber se uma pessoa tem vocação”, refere o jovem, que faz um balanço muito positivo da sua escolha, tanto mais que a faculdade que frequentou era muito intercultural, o que se revelou uma experiência enriquecedora.

Fora do país há 10 anos, diz que hoje voltava a fazer o mesmo. “Sinto-me muito feliz por ter tido o apoio da minha família para fazer algo que era muito pouco comum na altura”, conta. Considera que a vida de médico não é fácil pois exige muito da pessoa, tanto a nível físico como intelectual. Também dependendo da especialidade e da carreira que segue, há compromissos a que não pode ir nem ter tanta disponibilidade quanto seria desejável, destacando que esta é uma profissão mas também uma vocação. Por outro lado,



Vítor Hugo Lopes foi há 10 anos para a Escócia cursar Medicina e está agora a fazer a especialidade em Radiologia Clínica, em Londres

é uma carreira “muito polivalente”, acrescenta.

A investigação, que era um sonho de criança, poderá ser uma das suas bases de trabalho no futuro porque “um médico tem que ser um profissional, um académico, professor e sempre em actualização”.

A semana passada, os médicos fizeram pela primeira vez uma greve geral

em Inglaterra, em 68 anos de Serviço Nacional de Saúde, por causa dos cortes neste serviço e as condições de trabalho dos médicos internos. Vítor Hugo Lopes reconhece que os médicos são tidos como uma classe privilegiada, mas por outro lado, este é uma profissão que implica muita responsabilidade, experiência e exigência do trabalho. ■

A aplicação da Cruz Vermelha que pode salvar vidas

Maria Beatriz Raposo

mbraposo@gazetacaldas.com

Como fazer um kit de primeiros socorros? Quais os números de emergência no estrangeiro? O que fazer em situações de emergência relacionadas com alergias, ansiedade, ataque cardíaco, AVC, crise de asma, insolação...? Como lidar com incidentes do dia-a-dia como um corte de energia, um deslizamento de terras, ou um incêndio? Estas são apenas algumas perguntas que encontram resposta em “Socorrismo – Cruz Vermelha”, uma aplicação criada pela Cruz Vermelha no ano passado, no âmbito das comemorações do seu 150º aniversário.

Gratuita e disponível para os sistemas Android e iOS, esta aplicação consiste numa ferramenta útil, com informação que pode mesmo salvar vidas (nem que seja porque lhe diz como actuar enquanto espera uma ambulância). Apresentada de uma for-

ma dinâmica, a informação surge através de vídeos, fotografias e pequenos textos. Há ainda uma secção que responde às perguntas mais frequentes sobre uma determinada situação e outra em que o utilizador pode testar os seus conhecimentos.

Façamos uma breve simulação com um dos acidentes mais comuns dentro de casa: as queimaduras. A aplicação divide a nossa acção em três passos essenciais (que também são ilustrados em vídeo): em primeiro lugar deve arrefecer-se a queimadura debaixo de água fria durante, pelo menos, 10 minutos (é disponibilizado um cronómetro, para o utilizador poder contabilizar o tempo); em seguida, caso a queimadura necessite de mais cuidados médicos, deve-se cobri-la com papel celofane (ou um saco de plástico) sem apertar; se a queimadura afectar uma criança, mais que uma parte do corpo ou zonas muito sensíveis como as mãos, pés ou face, convém ligar para o 112.

Além desta informação base, a aplicação justifica o procedimento em cada um dos passos. Por exemplo, a água é eficaz porque reduz o inchaço, enquanto a cobertura com papel celofane ajuda a prevenir infeções, mantendo a área da queimadura limpa. Esta é a cobertura ideal porque não se cola à pele, ao contrário do que acontece com os pensos adesivos. O utilizador é ainda aconselhado a não utilizar gelo para arrefecer o ferimento, nem a retirar a roupa que esteja colada à queimadura.

Às queimaduras juntam-se mais 20 situações de emergência: alergias, crises de ansiedade, ataque cardíaco, AVC, choque, crise de asma, crise epiléptica, crise diabética, distensões e entorses, envenenamento/situações perigosas, fraturas, hemorragias, hipotermia, estado inconsciente, insolação, lesões na cabeça, meningite, engasgamento, picadas ou mordeduras de insectos e crises psicológicas.

Existe também um painel para aci-

dentes do dia-a-dia, como cortes de energia, deslizamento de terras, emergências químicas, incêndios, furacões, inundações, ondas de calor, períodos de seca, sismos, tsunamis, vulcões, entre outros. Por exemplo, em caso de cheias, é aconselhável que a pessoa esteja equipada com kit de emergência (que a aplicação também ensina a preparar), que compre um rádio a pilhas, que verifique se a propriedade está localizada numa zona propícia a cheias e que desligue a electricidade e a torneira da água. Estas são apenas as três primeiras dicas, pois a aplicação disponibiliza uma vasta lista de conselhos que explicam como actuar antes, durante e depois da inundação.

“Socorrismo – Cruz Vermelha” disponibiliza ainda informação sobre a própria instituição humanitária, sobre como fazer um donativo, tornar-se voluntário ou membro. Existe também uma opção onde o utilizador pode partilhar o seu testemunho. ■

← Queimaduras

1 Coloque a queimadura debaixo de água fria, para a arrefecer, durante pelo menos 10 minutos.

Arrefecer a queimadura reduz a dor e o inchaço. Quanto mais rápido e prolongado for o arrefecimento, menor o impacto da lesão.

Como tratar as queimaduras é apenas um dos muitos exemplos desta aplicação, que disponibiliza informação para muitas situações de emergência

Inês Felizardo Lopes - A jovem médica apaixonada pela área social

Inês Felizardo Lopes está a trabalhar desde Janeiro no Hospital de S. José, em Lisboa, como interna do primeiro ano da especialização em Medicina Interna. Durante a sua formação, a jovem estagiou por diversas vezes no Hospital das Caldas e na Unidade de Saúde Familiar Rainha D. Leonor, de onde guarda as melhores recordações.

Com apenas 26 anos, a caldense tem já um vasto currículo, com experiências em países tão diferentes como Cabo Verde, S. Tomé e Príncipe, Alemanha, França e Brasil.

Fátima Ferreira
fferreira@gazetacaldas.com

O gosto pela área social levou Inês Felizardo Lopes a integrar o núcleo caldense da Cruz Vermelha assim que este arrancou, em 2003. O voluntariado e os cursos de primeiros socorros em que participou levaram-na a aperceber-se de que gostava muito do contacto com as pessoas e que tinha vocação para lidar com elas.

Cumprido o ensino secundário nas Caldas, Inês ingressou em Medicina. A Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa (a funcionar no edifício do Hospital de Santa Maria) foi a sua "casa" durante seis anos. O ano passado fez o internato do ano comum de formação geral no Hospital das Caldas e desde Janeiro deste ano que está a fazer o seu internato em Medicina Interna no Hospital de S. José, em Lisboa. Inês Felizardo Lopes escolheu Medicina Interna, a disciplina que sempre gostou mais, a que tinha melhores notas e, depois, melhores propostas. **"Desde cedo que o meu coração já batia pela Medicina Interna, uma área muito desafiante e extremamente exigente, mas ainda muito pouco reconhecida em Portugal"**, conta, dando como contraponto França, onde é considerada uma especialidade de elite. A jovem médica reconhece que os próprios médicos desta especialidade por vezes têm dificuldade

de em explicá-la pois é tão abrangente e, ao mesmo tempo, tão específica. **"É uma dualidade entre ter que saber muito sobre tudo e gerir patologias e medicações muito diferentes"**, concretiza a jovem que gosta do desafio de nunca saber como será passado um dia no serviço de urgências. A Medicina Interna tem ainda outro atractivo para a jovem médica: está muito relacionada com a área social. **"Vemos a fragilidade humana nas suas mais diversas formas, não só pela doença, mas por todo o contexto em que o doente está inserido e isso é uma coisa que me fascina"**, revela.

EXPERIÊNCIAS PELO MUNDO

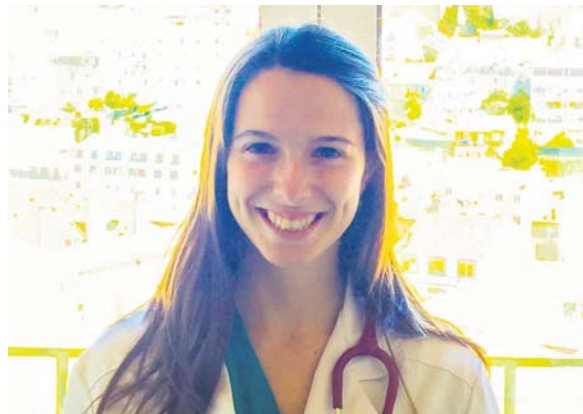
Quando foi para a faculdade, Inês Felizardo Lopes ligou-se a um grupo de voluntariado, que mais tarde se tornaria numa Organização Não Governamental para o Desenvolvimento, a GasNova. Foi através deste grupo de acção social que fez a sua primeira missão, em Cabo Verde, frequentava na altura o segundo ano no ensino superior. No ano seguinte um intercâmbio levou-a até Berlim, ao Hospital Charité e, mais tarde, rumou até ao Brasil no âmbito de um estágio internacional. No quinto ano Inês Felizardo Lopes candidatou-se a um programa nacional (resultado de um protocolo entre

a AMI e o BES) destinado a estudantes de medicina para partirem em missão. Nesse ano abriram apenas duas vagas e a jovem estudante foi uma das seleccionadas, partindo para S. Tomé e Príncipe, onde trabalhou num hospital. Dois meses depois de regressar a Portugal voltaria a partir, desta feita para França, no âmbito do programa Erasmus, onde esteve nos hospitais de Tenon e Pitié-Salpêtrière, em Paris.

"Passei de um hospital em S. Tomé que tinha, por vezes, galinhas na sala de internamento, para um dos maiores hospitais de França", recorda, destacando que ambas as experiências foram igualmente importantes para a sua formação, pois **"é o ver diferentes realidades que nos faz depois ter maior julgamento crítico"**.

A jovem médica lamenta que em Portugal seja dado pouco valor ao currículo das pessoas em detrimento das notas e resultados dos exames. **"O que faz de nós o que somos são as experiências que vamos adquirindo e que nos permitem ver as coisas de maneira diferente"**, considera.

No entanto, estas experiências exigiram muito trabalho da sua parte e também superação de objectivos. Em Paris, por exemplo, Inês Felizardo Lopes teve que vencer a barreira da língua. Quando chegou mal falava francês e a primeira semana no hos-



"Desde cedo que o meu coração já batia pela Medicina Interna, uma área muito desafiante e extremamente exigente", diz a jovem caldense

pital foi difícil, mas acabou o intercâmbio a fazer uma apresentação, em francês, num congresso nacional.

A experiência na capital francesa também a ajudou bastante para a realidade que vive actualmente no Hospital de S. José, que serve uma população idosa, sobretudo dos bairros mais antigos de Lisboa, e também migrante, oriunda da Índia, Bangladesh, países africanos e asiáticos. **"Na zona do Martim Moniz e Intendente temos muitas pessoas que não falam português nem inglês"**, explica, recordando que existem estratégias para su-

perar esse problema, como é o caso dos sistemas de traduções por telefone, que usavam muito no hospital em Paris, onde mais de 60% das pessoas internadas não são francesas.

O seu futuro nos próximos cinco anos deverá passar por aquele hospital, onde é interna, e quer continuar a ter experiências profissionais e sociais, em Portugal e no estrangeiro. **"É uma área muito exigente, mas a paixão pela profissão e pelas pessoas, compensa essa exigência. Adoro a multiculturalidade e aqui em S. José tenho muitos estrangeiros"**, conclui Inês Felizardo Lopes. ■

Em Maio, "Pelo Coração com Afectos"

Durante o mês de Maio há um programa de actividades que decorre nos seis concelhos que integram o ACES Oeste Norte. "Pelo Coração com Afectos" é o nome da iniciativa que integra o projecto Cidade dos Afectos, fundado pelas Câmaras das Caldas e do Barreiro e pelas USP Arnaldo Sampaio e Zé Povinho. Hoje e amanhã a IV Feira da Saúde de Peniche vai decorrer no quartel da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários locais. Haverá exposições, animação, rastreios, desporto e workshops no âmbito da saúde e bem-estar, sendo que todas as actividades são gratuitas. Amanhã realiza-se o Mercado Cria Bem-Estar e dos Afectos, entre as 17h00 e as 23h00, na Praça da República das Caldas. Na terça-feira há uma cami-

nhada em São Martinho do Porto (10h00). No mesmo dia é inaugurada a exposição "Maçã dos Afectos" no La Vie, que fica patente no centro comercial das Caldas até 19 de Maio. Na quinta-feira (12 de Maio) realiza-se o concurso de marmitas saudáveis na Câmara das Caldas (13h00) e há uma sessão sobre alimentação saudável para pais de alunos do 1º ciclo. No mesmo dia há aulas de natación para a população adulta na Piscina Municipal de Óbidos. Ao longo do mês serão distribuídos marcadores nos restaurantes que aderiram ao programa nos concelhos de Caldas e Óbidos. O programa inclui ainda workshops de prevenção da obesidade, tabagismo e alcoolismo, rastreios de risco de cerebro-cardiovascular. ■ I.V.



Foto: Natália Narco



Há mais de 20 anos a cuidar da Saúde Oral nas Caldas da Rainha.

2 anos nas novas instalações. Obrigado a todos pela confiança.

Angelina Venâncio (Médica Dentista)
Mário Rui Araújo (Higienista Oral)

Ema Augusto e Cilita Almeida (Assistentes Dentárias); José Ribeiro (Prótese Dentária); Nuno Ventura, Rita Ferro, Soraya Dieb e Pedro Trancoso (Médicos Dentistas)

E agora com Medicina Tradicional Chinesa
José Choy, Natália Roque e Armanda Roque Choy (Medicina Tradicional Chinesa)

Tel. 925845145 ou 262831169

Saúde Oral Clínica Dentária

Rua Francisco Almeida Caiado (Junto ao CCC) nº3 e nº 5 r/c - Caldas da Rainha

Rede de Cuidados Continuados proporciona cuidados médicos em casa dos utentes

Há a funcionar no Oeste várias unidades de Cuidados Continuados que pertencem à rede nacional e que proporcionam cuidados médicos a vários níveis. Há desde o internamento com durações variadas até ao apoio domiciliário para aqueles utentes que sofreram de alguma doença e foram operados mas não necessitam de estar nos hospitais. Esta é uma prestação de cuidados mais próxima do doente e que tem tendência a continuar pois *“com a população cada vez mais envelhecida faz sentido avançar neste sentido”*, afirmou Ana Pisco, directora do ACES Oeste Norte, uma das entidades que também faz parte desta rede.

Natacha Narciso

nnarciso@gazetacaldas.com

O que fazer quando um familiar nosso sofre um AVC, é operado e que ainda precisa de cuidados médicos para recuperar? **“A família do doente deve dirigir-se ao seu médico e enfermeiro de família e é feita a referência na sua USF e o doente será encaminhado para a unidade que mais se adequa”**, disse Lúcia Mota, enfermeira que é vogal do Conselho Clínico e de Saúde do ACES Oeste Norte.

As primeiras unidades foram criadas em 2006 e prestam serviços de saúde aos utentes nas modalidades de apoio domiciliário ou internamento. Cada ARS do país possui uma equipa coordenadora que gere todas as vagas disponíveis da sua região. O Oeste pertence à de Lisboa e Vale do Tejo e em cada ACES há uma unidade coordenadora local que com uma equipa multidisciplinar com enfermeiro, um médico e ainda uma técnica de serviço social que coordenam as vagas e tipo de unidade que deve receber o utente. Se a opção for apoio domiciliário, este receberá apoio das designadas Equipas de Cuidados Continuados Integrados.

Além desta unidade, também o CHO referencia utentes para este tipo de cuidados, através da sua unidade de gestão de altas. No concelho de Alcobaça há 20 camas e na Nazaré há 15 camas. Todos estes utentes são acompanhados pela mesma equipa de ECCI que integra oito enfermeiros e que se distribuem por dois turnos durante os dias de semana.



Lúcia Mota pertence ao Conselho Clínico do ACES Oeste Norte

Nas Caldas da Rainha e em Óbidos (equipa que possui seis enfermeiros) têm 24 camas e Peniche (cinco enfermeiros) tem 15 camas. Nas Caldas e Óbidos a taxa de ocupação é na ordem dos 84% enquanto que as restantes estão todas acima dos 50%.

“Estes são utentes que estão nas suas casas e que são acompanhados por estas equipas que funcionam todos os dias da semana - das 8h00 às 20h00 - e outras também ao sábado (só um turno)”, explicou a enfermeira, acrescentando que integram nesta rede doentes com necessidades de cuidados de saúde intensos. Mas nem só do bem estar do doente se ocupam estas equipas. Há também a

preocupação de proporcionar algum descanso ao cuidador. É-lhes facultado um período de descanso de 90 dias por ano, divididos por três vezes, sendo o doente internado noutras unidades.

Estas equipas também têm feito formação para os cuidadores informais nos vários concelhos. **“Tem sido muito útil pois os participantes partilham experiências. Acabam por ser grupos de auto-ajuda e aprende-se a lidar melhor com os problemas dos seus familiares doentes”**, disse Lúcia Mota.

Quase metade dos doentes que recebem as ECCIs têm mais de 80 anos. Seguem-se os doentes com idades entre os 75 e 79 anos e que representam 37% do total.

Muitos sofrem com feridas e outros necessitam de acções paliativas, ou seja, **“estão a ser seguidos em consultas da especialidade e precisam de uma gestão terapêutica cuidada, além do apoio ao cuidador”**, afirmou a enfermeira. São, por exemplo, os casos de quem sofre de problemas oncológicos.

“Gostaríamos de ter mais recursos para poder diversificar o número de serviços para a população”, disse Lúcia Mota, especificando que seria bom fazer aumentar as equipas com mais profissionais noutras áreas da saúde como no apoio psicológico, da nutrição e mais na área da reabilitação, da fisioterapia e até da terapia ocupacional. **“Temos tantos utentes**

a precisar de intervenção específica!...” lamenta-se Lúcia Mota, que referiu também a necessidade de formar equipas domiciliárias na área dos cuidados paliativos. **“Estas teriam que funcionar 24 sobre 24 horas, o que era o uma mais valia para a população”**, comentou a enfermeira. Neste caso, uma pessoa que está disponível para ter o seu familiar em fase terminal em casa poderia contar com o apoio destes profissionais. **“Também seria útil ter mais camas”**, acrescentou Lúcia Mota.

BOMBARRAL SEM ECCI

Segundo a directora executiva do ACES Oeste Norte, Ana Maria Pisco, o Oeste tem estado a investir na rede de cuidados continuados da região. **“Este ano, em termos de contratualização, vamos tentar obter maior estabilidade em Peniche, já que tem sido uma unidade que tem sofrido falta de recursos”**, disse. Agora que a equipa está mais estabilizada **“preocupa-nos que é a única unidade sem ECCI seja o Bombarral”**, disse Ana Pisco, acrescentando que ainda gostaria de ter mais um elemento na área da reabilitação, assim como na unidade de Peniche.

“Sem dúvida nenhuma que foi um avanço. Estamos o mais próximo possível para prestar os cuidados ao utente dado que a população é cada vez mais envelhecida e por isso faz sentido avançar neste sentido”, disse. Na sua opinião, faltam algumas áreas específicas de cuidados, como é o caso da higiene oral. ■



Os profissionais de saúde vão à casa dos doentes para os auxiliar na recuperação da sua saúde



Uma das equipas dos cuidados continuados prestando cuidados aos utentes que fazem parte da rede



No Montepio há uma unidade de Convalescência com 12 camas

Unidades oestinas que integram a rede de cuidados continuados

A Unidade de Convalescência do Montepio Rainha D. Leonor foi protocolada com a ARSLVT em 2008 e tem 12 camas, as quais têm uma taxa de ocupação média de 85%. Na sua maioria recebem utentes que sofreram AVC (Acidentes Vasculares Cerebrais), pós cirurgias (como por exemplo à anca ou ao joelho), ou síndromas de imobilidade por hospitalização prolongada.

Os utentes são geralmente oriundos desta área geográfica (Oeste, Lisboa e Santarém). Segundo José Netas, do

Montepio, trata-se de um serviço imprescindível na Rede de Cuidados, **“permitindo libertar camas nos hospitais de agudos, garantindo-se, com elevados níveis de sucesso, a continuidade do acompanhamento clínico e social dos utentes, restituindo-lhes um máximo de autonomia física”**.

No caso da Unidade de Convalescência, os encargos são suportados pela ARSLVT (Ministério da Saúde) ou sub-sistemas com responsabilidades de financiamento, não havendo encargos para o utente.

O Hospital da Misericórdia do Bombarral possui unidade de cuidados continuados, aberto em Dezembro de 2007. A Convalescência possui 10 camas, a média duração e reabilitação 14 e a longa duração e manutenção conta com 16 camas. Possui uma taxa de ocupação muito próxima dos 100%. Recebem utentes a recuperar de fracturas, AVC, enfartes, problemas respiratórios e que vêm de Região de Lisboa e Vale do Tejo, Leiria, Setúbal e Santarém. Já a Confraria de Nossa Senhora da Nazaré, pertence à Rede Nacional de Cuidados

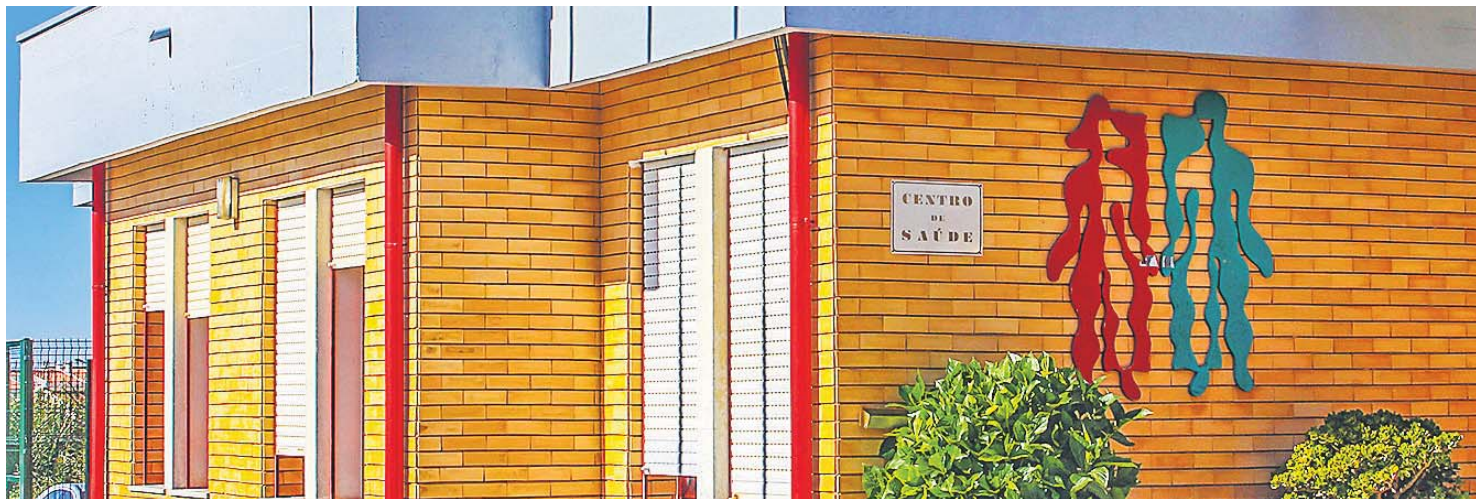
Continuados Integrados desde Novembro de 2007. Integrou esta Rede com uma Unidade de Longa Duração e Manutenção (18 camas), Unidade de Média Duração e Reabilitação (8 camas) e tem uma taxa de ocupação das camas de 100%. Os diagnósticos incidem em doenças crónicas, neurológicas, demências, Alzheimer, Parkinson, diabetes, AVCs, hipertensão e fracturas.

A maioria dos utentes vêm da Região de Lisboa e Vale do Tejo, cujos concelhos limítrofes são a Nazaré e Setúbal. Segundo

Verónica Tocha, directora técnica destas unidades, esta é uma resposta necessária e é importante apostar na criação de mais unidades integradas nesta rede. Desta forma **“evitam-se permanências desnecessárias em hospitais de agudos e, o mais importante, possibilitam ao utente uma qualidade de vida numa fase por vezes já muito debilitada”**, disse. Os custos destas unidades são suportados pelo Ministério da Saúde, Ministério do Trabalho e Solidariedade Social e ainda por participações dos utentes. ■

Centros de saúde do Oeste são dos que têm menos pessoal por paciente

Os municípios do Oeste estão na cauda do ranking dos concelhos com mais habitantes por pessoal ao serviço nos centros de saúde, segundo o Pordata. Neste ranking, que respeita a 2012, Óbidos tem o pior registo no país. Alenquer, Peniche e Alcobaça também constam entre os últimos da tabela, mas Caldas da Rainha é o único dos 12 concelhos oestinos que não entra nos piores 100 e também o único onde este indicador tem melhorado.



Caldas da Rainha tem o centro de saúde com mais profissionais per capita dos 12 municípios do Oeste

Joel Ribeiro
jribeiro@gazetacaldas.com

Em Óbidos, segundo os dados do portal de estatísticas Pordata, há 840 habitantes por cada profissional de centro de saúde (o que inclui médicos, enfermeiros e pessoal auxiliar), o pior registo no país. Um número que tem piorado de forma significativa desde 1999, quando o município apresentava uma média de 338 habitantes para cada profissional do seu centro de saúde.

Mas Óbidos não é o único concelho do Oeste na cauda deste indicador. Alenquer, Peniche e Alcobaça obtêm os lugares 4º, 5º e 8º nesta tabela construída pela negativa. E todos os restantes, excepto Caldas da Rainha, integram a lista dos 100 piores concelhos a este nível: Torres Vedras (21º), Bombarral (38º), Arruda dos Vinhos (72º), Lourinhã (88º), Cadaval (89º), Sobral de Monte Agraço (95º) e Nazaré (98º). Todos eles apresentam igualmente uma variação negativa, o que significa que para cada profissional do centro de saúde há cada vez mais pacientes.

Caldas da Rainha surge nesta classificação na posição 128, o que mesmo assim significa que perto de 180 municípios têm melhores índices. No entanto, a média caldense tem melhorado desde 1999. Na altura, para cada profissional do centro de saúde havia 411 habitantes, número que diminui para os 341 até 2012. A este resultado não é alheio o reforço de profissionais nos centros de saúde caldenses, que no mesmo período aumentou de 39 para 50.

Esta tabela não será indiferente a outra que aponta Óbidos e Alenquer como municípios onde os habitantes menos procuram o seu centro de saúde. Alenquer aparece na cauda deste índice, na posição 272 entre os 308 municípios

do país, com uma média de 1,6 consultas por habitante. Óbidos surge pouco acima, com uma média de 1,8 consultas por habitante. Se no caso de Alenquer não havia uma leitura anterior, em Óbidos o estudo reflecte um decréscimo significativo, já que em 1999 os obidenses tinham ido em média três vezes por ano ao médico de família. Dentro dos 100 concelhos do país com menos consultas por habitante nos centros de saúde surgem ainda Cadaval (1,9 consultas), Sobral de Monte Agraço (1,9 consultas), Peniche (2,2 consultas) e Arruda dos Vinhos (2,3 consultas).

Do lado oposto da tabela surge novamente Caldas da Rainha. Os caldenses visitam o médico de família em média 4,2 vezes por ano, o que coloca o concelho em 32º lugar a nível nacional. Este é um hábito que se tem enraizado junto dos caldenses, que em 1999 iam ao centro de saúde, em média, 3,3 vezes por ano. Também surgem neste top 100 a Nazaré (3,6 consultas), o Bombarral (3,6 consultas) e Alcobaça (3,4 consultas).

HOSPITAL DAS CALDAS DENTRO DA MÉDIA

No que se refere a dados hospitalares, Caldas da Rainha surge de forma frequente numa posição intermédia dos vários índices apresentados pelo Pordata relativos a 2013.

O dado mais interessante para a unidade caldense do Centro Hospitalar do Oeste é relativo aos partos. Caldas da Rainha é o 19º concelho do país onde nasceram mais bebés, com um total de 1.470, mais 25 do que na maternidade do hospital de Torres Vedras. Estes dados já são relativos a 2014. Se este número representa um decréscimo em relação a 1999,

quando nasceram no hospital caldense 1.531 crianças, existe uma tendência de retoma desde 2012, o que de alguma forma é positivo e surge em contraciclo com os dados a nível nacional.

Em 2013, no hospital das Caldas foram realizados 86.042 tratamentos, quase mais 2.000 que em 1999. No entanto, o número de tratamentos tem vindo a cair desde 2009, quando foram realizados 152.535. Os números de internamentos e os dias de internamento têm tido um comportamento idêntico ao das urgências. Houve mais internamentos (7.027) e por mais tempo (num total de 38.096 dias) em 2013 do que em 1999, mas desde 2009 estes valores têm decrescido.

Subida significativa tiveram as consultas externas no hospital caldense, que entre 1999 e 2013 aumentaram 36,5%, de cerca de 45 mil para 61.350. Já o número de camas mantinha-se idêntico, com 130, menos uma do que em 1999. Chegaram a ser 243 camas em

2009, mas desde então o número tem vindo a decrescer.

Caldas era, ainda em 2013, o 63º concelho com melhor rácio de habitantes por médico (306). Em relação às farmácias

do concelho, em média cada uma serviu 3.441 habitantes durante 2014, o que coloca Caldas da Rainha em 114º lugar no ranking dos municípios portugueses. ■

ana saramago
cabeleireiros

O tempo passa, mas a
nossa forma de estar
é a mesma...
**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

Ana Pisco: “No ACES Oeste Norte precisávamos de mais 12 médicos”

Ana Pisco, directora do ACES Oeste Norte (que gere os antigos centros de saúde das Caldas da Rainha, Alcobaça, Bombarral, Nazaré, Óbidos e Peniche) falou à *Gazeta das Caldas* da saúde na região, salientando uma nova dinâmica com o Centro Hospitalar do Oeste, patente nas reuniões que têm tido e no traçar de metas em comum.

A falta de pessoal nas unidades de saúde do agrupamento, a recentemente implementada receita desmaterializada e as várias USF pensadas para a região (incluindo a de Santo Onofre) foram alguns dos temas abordados.



A directora do ACES Norte não se comprometeu com uma data para a USF de Santo Onofre

Isaque Vicente
ivicente@gazetacaldas.com

Natacha Narciso
nnarciso@gazetacaldas.com

GAZETA DAS CALDAS – É desde 2013 presidente do Conselho Clínico do ACES Oeste Norte e desde 2014 directora executiva do agrupamento. Que balanço faz destes dois anos?

ANA PISCO – O primeiro ano foi complicado pois tive de acumular as funções de gestão com as de presidente do Conselho Clínico. Mas sem dúvida que é um balanço positivo. Desde 2013 conseguimos duas assistentes sociais, que não tínhamos nenhuma. Tínhamos uma fisioterapeuta, conseguimos mais uma e dois psicólogos. É claro que tudo isto só pode ser feito porque muito trabalho já havia sido feito pelos anteriores directores.

GC – Antes de ter ingressado na direcção do ACES, ganhou experiência com a coordenação da USF de Tornada. Como foi essa experiência?

AP – Coordenei a USF de Tornada que foi das primeiras do país. Foi criada em 2006 e dois anos depois passámos a unidade modelo B, isto é, começamos com quatro médicos, quatro enfermeiros e três assistentes técnicos e nessa altura alargámos para seis médicos, seis enfermeiros e cinco assistentes técnicos. Em 2011 propusemo-nos para acreditação para a Direcção Geral de Saúde e, em 2012 éramos a única unidade acreditada do ACES Oeste Norte. Nesse ano passámos a ter oito médicos, sete enfermeiros e seis assistente técnicos e ainda alargámos para o pólo de Salir de Matos.

GC: Como é actualmente o relaciona-

tivemos médico de família, mas não estamos a descurar os que não têm.

GC - E nas outras áreas?

AP – Em termos de enfermagem a situação está mais ou menos equilibrada. Estamos muito carentes em termos de assistentes operacionais (auxiliares) e técnicos. Em termos de técnicos superiores e técnicos superiores de saúde, o mapa é de 18 vagas e temos 12 por preencher. Em termos de assistentes técnicos precisávamos de mais 39 e de assistentes operacionais mais 25. Em épocas de férias é complicado pois temos de fazer uma ginástica muito grande para manter as unidades abertas.

O mapa do ACES foi criado em 2009 e à data o regime de trabalho era de 35 horas semanais. Actualmente o regime é de 40 horas semanais, embora o acréscimo de uma hora por dia não se reflita muito em termos de aumento de prestadores (por cada oito profissionais com mais uma hora, reduziríamos um profissional) pois estamos dispersos por 55 locais de prestação.

GC- Houve entradas de pessoal?

AP – Tem havido entradas de pessoas, mas sendo o grupo etário, de uma forma geral (tirando o sector da enfermagem) de uma faixa mais velha, tem havido muitas saídas, quer de assistentes técnicos, como também de alguns médicos.

Ainda assim, desde 2009 não fechámos nenhuma extensão de saúde, nem as mais pequenas. Temos conseguido manter, com o apoio muitas das vezes das Juntas e das Câmaras, as unidades mais pequenas, algumas delas com populações mais idosas e carenciadas. Isso é um ponto chave para nós: manter os cuidados perto das pessoas.

Por vezes é difícil, porque podemos até ter o médico, podemos até ter o enfermeiro, mas não temos o secretário ou o assistente técnico para abrir a porta e manter-se lá todo o tempo que a unidade deveria estar aberta porque temos de o deslocar de outra unidade. Não tem havido concursos para novos. O que há é a mudança dos que já estão, ou a mobilidade interinstitucional.

O RECEITUÁRIO DESMATERIALIZADO

GC – A receita desmaterializada entrou em funcionamento no início de Abril. Tem corrido bem?

AP – Tem havido alguns constrangimentos, nomeadamente no que diz respeito aos sistemas de informação. Neste momento está implementada em cerca de 50% do ACES. Faltam-nos os locais mais isolados, principalmente a norte.

A receita desmaterializada implica a utilização do cartão da Ordem dos Médicos e tem havido alguma dificuldade em emitir todas as cédulas, pelo que alguns profissionais onde a receita desmaterializada já foi implementada, não têm os respectivos códigos, mas é uma situação pontual e transitória. Penso que no prazo de um mês estará tudo resolvido.

GC – É uma grande mais-valia para o utente?

AP – Isto é uma mais valia para todos. O utente pode passar a ter a sua receita no seu telemóvel. Ainda não há uma forma de pagamento tipo Paypal ou por Multibanco, mas está a ser pensada. Outra das grandes vantagens é que se pode ir a qualquer farmácia do país para aviar a receita.

Para o médico é mais fácil e permite reduzir os gastos de tempo, papel e toner.

GC- Nas Caldas os utentes já podem usufruir deste serviço?

AP – Já! Recebemos diariamente o relatório das receitas desmaterializadas e das receitas em papel e já temos muitos médicos que estão a 100% em receitas sem papel. Aliás, a maioria dos médicos está a passar todo o receituário desmaterializado.

GC- Como tem evoluído a marcação on-line das consultas?

AP – Teve um aumento muito grande desde 2010, ano em que foram marcadas dessa forma 2554 consultas. Em 2015, pelo eAgenda (excluindo marcação por e-mail), foram 12.252 consultas marcadas. Tem sido uma subida constante. As Juntas de Freguesia também apoiaram os utentes prestando um bom serviço aos seus fregueses.

GC- E que benefícios traz o novo espaço para a USF da Benedita, esperado desde 2008?

AP – Prevemos que dentro de pouco tempo seja colocada a primeira pedra. A USF será construída ao abrigo dos fundos comunitários do quadro 2020. Penso que poderá ser uma realidade no próximo ano.

Traz muitos benefícios. A unidade da Benedita tem tido um desempenho excepcional, destaca-se sempre entre as primeiras unidades do ACES e da ARS, mesmo com condições muito deficientes. Por exemplo, ainda há uma semana tivemos um problema gravíssimo, que ocorre sempre por esta altura do ano. Como é uma unidade muito degradada e com muitas madeiras, aparecem térmitas. Temos de recorrer a desinfestações que são complicadas porque têm de ser fei-

tas muito rapidamente e tentamos sempre fechar a unidade o mínimo tempo possível.

Para além disso, é uma unidade com um espaço muito reduzido para os utentes. De tal maneira que durante uns tempos nem recebia médicos internos. É uma unidade que, para além de merecer, necessita. Conta com cinco médicos que servem 9391 utentes.

GC – E relativamente à unidade de Valado dos Frades?

AP – Esse novo edifício irá alojar duas unidades que já existem na Nazaré. Será construído pela ARS, numa colaboração com a Câmara. Não tendo tão más condições como a Benedita - porque é maior -, é um pré-fabricado, uma construção que está degradada. Necessita de mais espaço e condições e também contamos que esteja executada para o ano.

“ESPERAMOS QUE BREVEMENTE HAJA O ESPAÇO PARA A USF DE SANTO ONOFRE”

GC- Para quando a USF de Santo Onofre?

AP – Esperamos que brevemente haja o espaço para essa unidade. É uma situação que vai ter que ser a curto ou médio prazo abordada entre a ARS e a Câmara. Os espaços das três unidades que coabitam aqui são muito reduzidos.

Vai avançar-se com a da Benedita, Peniche e Nazaré e depois talvez as Caldas. Quando houver maior capacidade financeira.

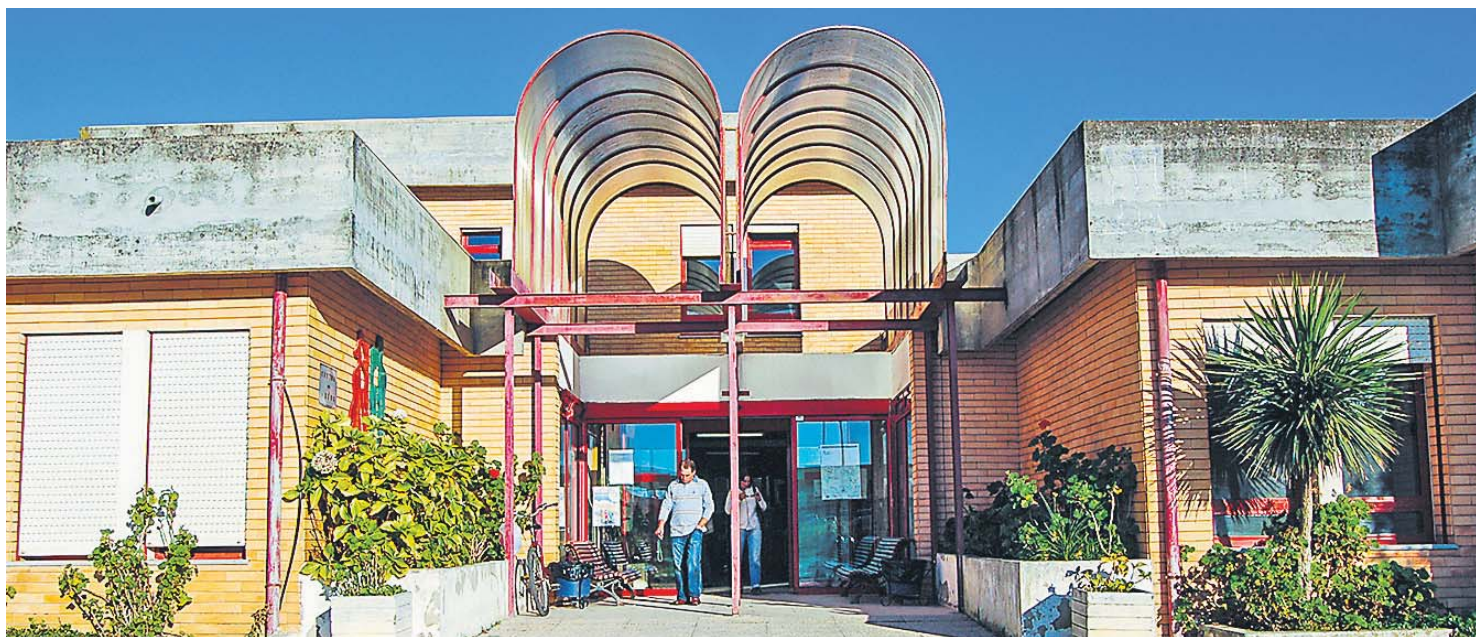
Já existiu um terreno alocado para isso. A Câmara está disponível para ceder um espaço para uma unidade de saúde e a Unidade de Apoio à Gestão. Depois este espaço terá de ser redimensionado para as duas unidades que ficam.

GC- E relativamente à situação de Peniche?

AP – Foi apresentada uma candidatura para uma USF em Peniche, que esperamos que seja uma realidade ainda este ano. Provavelmente também levará a algumas obras de adaptação, apesar de termos feito obras no último ano.

GC – Em 2015 contou-nos que as vagas a concurso nesta unidade não eram preenchidas. A situação alterou-se entretanto?

AP – Entraram dois novos médicos nesta unidade e vai haver concurso em Maio com o qual esperamos ter mais médicos especialistas em MGF (Medicina Geral e Familiar).



O ACES Norte, com sede nas Caldas, serve 178.520 utentes dos quais cerca de 21.000 (em Peniche, Turquel, Bombarral e Óbidos) ainda não têm médico de família

Atualmente, com a gestão dos horários dos médicos que temos e com a colaboração de médicos de empresa contratados pela ARSLVT, temos conseguido responder às necessidades dos utentes. O local com mais utentes sem médico de família é Peniche, mas com os médicos contratados pela empresa, temos conseguido ter vagas para consulta, sendo que alguns dias não são todas preenchidas.

GC - Atualmente existem utentes sem médico de família no ACES Oeste Norte?

AP - Sim. Além de Peniche, temos Bombarral e Turquel. Tem sido um médico da empresa que está a colmatar as necessidades em Turquel, juntamente com o médico que já lá está colocado há vários anos. Vamos começar a ter necessidades no Bombarral devido à saída de um médico, recentemente, e à previsão de saída, a curto prazo, de outra médica. No final de 2017, se nada for feito, será uma unidade com graves problemas com falta de médicos, mas estamos atentos.

"NAS CALDAS TODOS OS UTENTES TÊM MÉDICO DE FAMÍLIA"

GC - Nas Caldas quantos utentes existem? E destes, quantos não têm médico de família?

AP - São 59.809 utentes e todos têm médico de família. O ficheiro que existia sem médicos de família, foi assegurado por uma médica. Na Nazaré e no Pinhal do Rei também não se registam utentes sem médico de família.

GC - O ACES serve quantos utentes? E quantos não têm médico de família?

AP - Servimos 178.520 utentes e em todo o ACES temos cerca de 21 mil sem médico de família, distribuídos por Peniche, Turquel e Bombarral. Em Óbidos são apenas 300 pessoas. Apesar disso, somos o agrupamento da ARSLVT com menos utentes sem médico de família. Há deles em que a percentagem se cifra nos 60%.

GC - As vagas das consultas têm sido preenchidas?

AP - Num levantamento de várias semanas, na zona das Caldas, não têm sido ocupadas todas as vagas do eAgenda, nem do balcão. Todos os dias tem havido vagas sobranças. Tal como em Peniche. Não digo que não haja pessoas a vir de madrugada, mas fazendo as contas: se temos aqui três unidades, estamos a falar de cerca de 12 médicos a entrar às 8h00. Se para cada um estiverem três utentes, já é uma multidão à porta e, no entanto, todos vão ter consultas e não vão encher as vagas, que no mínimo são de quatro por médico. Acredito que não exista muita gente à porta de madrugada e que a que estiver vai ser atendida, porque há capacidade de resposta, que é o mais importante.

GC - Há uns meses referiu que havia filas de madrugada devido ao receio de alguns utentes em não terem consulta. Considera que os utentes agora estão mais "descansados"?

AP - Havia alguns utentes sem médico de família e as pessoas estavam com medo de ficar sem uma resposta. A organização não estava a conseguir ir de encontro às necessidades do utente. Havia muito o hábito de o utente vir de manhã cedo marcar vez. Penso que as pessoas já se aperceberam que não têm que ter esse medo. Quando precisarem e for urgente vão ter uma resposta.

GC - Quais os benefícios da criação da figura de enfermeiro de família?

AP - A semelhança do que aconteceu com os médi-

cos, o grupo de enfermagem tem alargado as suas competências e tem uma especialização na área da família. O que se pretende é que quando um utente vai uma unidade e, sendo que o médico não pode estar disponível 24 horas por dia, tenha alguém que conhece a sua história e o pode ajudar. No fundo, e como costumamos dizer, alguém que o trate pelo nome. Por outro lado, muitas das vezes o utente consegue confidenciar coisas ao enfermeiro que não consegue ao médico. E ainda, quando não há médico de família, é uma boa forma de prestar os cuidados. Pode sinalizar as necessidades preventivas, orientar as pessoas e esclarecê-las. Quase todas as USF trabalham com esta figura e nas UCSP também estamos a

tentar implementar, conforme os recursos que temos porque é uma mais-valia.

GC - Estamos em Maio, Mês do Coração, que actividades pensam promover?

AP - Este é o mês das Caldas da Rainha, o mês dos afectos e, portanto, fizemos um programa alargado a todos os con-

celhos do ACES que foram desafiados a desenvolver actividades saudáveis como caminhadas, BTT, natação, palestras, workshops, entre outras. Nas Caldas vamos ter o concurso da Marmitta Saudável. Queremos sensibilizar as pessoas para a prática de estilos de vida saudável. ||

Utentes por unidade de saúde

15.103 - USF Rainha D. Leonor

15.251 - UCSP Caldas da Rainha (pólos de A-dos-Francos, Alvorninha, Foz Arelho, Santa Catarina, Rostos, Landal)

16.627 - USF Bordallo Pinheiro (pólos das Gaeiras e Vidais)

12.828 - USF Tornada (pólo de Salir de Matos)

PUB.

TRATAMENTOS DE CORPO

Adelgaçar • Celulite Detox • Tonificar • Elasticizar
Envolvimentos com algas, lamas e óleos essenciais • Dermalroller
Acompanhamento Nutricional

TRATAMENTOS DE ROSTO

Limpeza de pele • Lifting • Peeling
Anti-Envelhecimento • Manchas • Acne • Dermalroller

MASSAGENS E RITUAIS

Relaxamento • Trigger Points • Drenagem Linfática • Massagem Modeladora • Massagem para Grávidas
Salt Massage • Massagem de Som Tibetana • Reflexologia • Massagem Ayurvédica Terapêutica

SERVIÇOS DE ESTÉTICA E EMBELEZAMENTO

Epilação com óleos e ceras naturais • Epilação com fio de algodão • Manicure
Pedicura • Verniz Gel • Lifting e Pintura de Pestañas • Pintura de sobrancelhas • Maquilhagem



organic
CITY SPA

vale de
5€
válido até
31-5-2016

A descontar em Serviços Spa ou superiores a 25€, não acumuláveis entre si e com outras campanhas em vigor. Representação obrigatória.

Dr. Daniel Álvaro

Ginecologia / Obstetrícia

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

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

Tel.: 262 841 111 | Tlm.: 966500866

Todos os treinos são uma surpresa no Crossfit

É uma modalidade recente que só começou a ganhar popularidade na viragem deste século. Às Caldas chegou há pouco mais de um mês, mas tem conquistado cada vez mais adeptos que a descrevem como viciante. Chama-se CrossFit e caracteriza-se por aliar movimentos funcionais a um treino de alta intensidade e constantemente variado.

Entre os praticantes encontram-se tanto homens como mulheres, jovens e adultos. O CrossFit é para todos, pois permite adaptar o treino à condição física de cada um.

Texto e fotos: Maria Beatriz Raposo
mbraposo@gazetacaldas.com

Aula de CrossTraining para os instrutores do Queens Fitness Club está prestes a começar. CrossTraining? Sim, este ginásio não está autorizado a usar a designação “CrossFit” porque, à semelhança do Zumba ou do BodyPump, trata-se de uma marca registada internacionalmente. Isto significa que a sua utilização implica o pagamento de direitos à empresa mãe, a CrossFit Incorporation.

Os ginásios oficiais da modalidade também têm nome próprio. Chamam-se Box e os seus treinadores são acreditados como profissionais certificados. Ainda assim, o CrossTraining assenta nos mesmos princípios do CrossFit, com a diferença que não pode adoptar a denominação original. Ou seja, consiste num treino constantemente variado com exercícios funcionais (que realizamos no dia-a-dia), praticado num nível de elevada intensidade.

São desenvolvidas competências relacionadas com a condição física, flexibilidade, equilíbrio, agilidade, coordenação motora, precisão, velocidade, resistência muscular e cardiorespiratória. A percentagem de massa gorda é ainda reduzida à medida que o corpo fica mais tonificado.

Basicamente, um atleta de CrossFit não é especializado em nenhuma actividade física em particular, mas está apto a conseguir ser eficiente num vasto leque de modalidades.

TRÊS FASES DE TREINO

Está na hora da aula. O plano de treino é escrito a caneta no espelho da sala onde vai decorrer a sessão. Excepto o treinador, ninguém sabe quais são os exercícios previstos. Normalmente, os programas de treino estão disponíveis em aplicações específicas e adoptam o nome de mulheres em inglês (Karen, por exemplo).



Os instrutores do Queens Fitness Club que praticam CrossTraining

O aquecimento é composto por cinco exercícios e, embora esteja planeado para ser executado a um ritmo não muito acelerado, os instrutores (que têm maior resistência física) mostram-se dispostos a aumentar a potência logo nos primeiros minutos. E confirma-se: aquilo que é suposto ser apenas a primeira fase do treino já faz transpirar todos os praticantes.

Segue-se a segunda parte – Skill – que desafia os alunos a treinarem um exercício técnico. Neste caso o trabalho é feito com uma barra que deve ser levantada com os braços num movimento que é dividido em quatro fases. Aqueles que melhor dominam a técnica vão aumentando a carga da barra

(alguns chegam aos 70 quilos), enquanto os mais “verdinhos” treinam com menos peso. **“Esta modalidade assenta muito na execução técnica, não só porque esta evita lesões, mas também porque aumenta a eficiência do treino”**, explica o treinador Paulo Guilherme, que hoje está do “outro lado” e faz parte da turma de instrutores. A terceira e última etapa da aula junta a técnica à explosão e intensidade e trabalha essencialmente três variantes: levantamento de peso olímpico, movimentos da ginástica olímpica e a condição cardio-respiratória. Designa-se WOD (“Workout Of The Day”) e neste caso é composto por dois exercícios que demoram dois minutos

cada um.

Nos primeiros 120 segundos os praticantes têm que levantar uma barra do chão e elevá-la de braços completamente esticados e nos dois minutos restantes devem deitar-se de barriga para baixo, levantar-se de imediato, saltar a barra (colocada no chão) e repetir o movimento do outro lado (e assim sucessivamente).

O WOD é feito aos pares: enquanto um aluno o executa, o colega contabiliza o número de repetições que este concretiza. No final, os resultados também são apontados no espelho. Embora haja algum espírito competitivo no ar, o trabalho de equipa é superior à vontade de alcançar a melhor marca.

“Há um companheirismo muito grande, todos puxam uns pelos outros e não há ninguém que passe para a fase seguinte do treino sem os colegas terem terminado”, acrescenta Paulo Guilherme.

No material de CrossFit incluem-se barras, pesos de borracha (específicos para a modalidade), kettlebells, argolas, sistema de TRX, bolas medicinais, pneus e cordas.

Daniel Madeira e Ana Martins são dois utentes do Queens Fitness Club que se iniciaram na modalidade há cerca de um mês, quando o ginásio passou a oferecer este serviço. **“Há um ano que praticava sozinha as técnicas base do CrossFit, mas agora tenho oportunidade de evoluir muito mais graças ao apoio dos instrutores e dos próprios colegas de aula, que muitas vezes nos incentivam a dar mais quando achamos que já chegámos ao nosso limite”**, diz a jovem de 21 anos, revelando sentir-se agora mais confiante no seu dia-a-dia.

Para Daniel Madeira, 35 anos, o CrossFit proporciona um treino completo, complexo e desafiante em pouco tempo (aproximadamente uma hora). **“Saímos constantemente da nossa zona de conforto, porque mesmo que dominemos uma técnica conseguimos dificultar a sua execução com o aumento progressivo das cargas”**, afirma o atleta, salientando que a modalidade é igualmente acessível a homens e mulheres, assim como a mais novos e mais velhos.

Além do Queens Fitness Club, a partir do dia 7 de Maio o Balance das Caldas da Rainha também disponibiliza aulas de CrossTraining numa nova extensão do ginásio: a Área 51. O programa da inauguração do novo serviço tem início às 9h15 e termina às 13h15 e inclui três aulas desta modalidade e dois workshops (um dedicado às lesões mais frequentes no CrossFit e outro sobre o regime alimentar mais praticado neste desporto). ■



Na segunda fase do treino treinam-se movimentos técnicos. O exercício começa sem carga nas barras e só depois se vai aumentando o peso

Caminhar pela Rota Bordaliana

Uma caminhada pela Rota Bordaliana é uma das propostas para o dia da Cidade, 15 de Maio. Promovido pelo grupo de farmácias Correia Rosa em parceria com a Gazeta das Caldas, o passeio terá início pelas 10h00 na farmácia Rosa (Avenida 1ª de Maio) e contará com a participação da livreira Isabel Castanheira, que irá dar a conhecer algumas curiosidades da rota.

As inscrições podem ser feitas nas instalações da Gazeta das Caldas ou nas três farmácias do grupo (Caldense, Rosa e Santa Catarina). Até ao dia 14 a participação custa um euro (com direito a uma t-shirt), no próprio dia custa dois euros.

O percurso contempla uma passagem pelo La Vie (antigo Vivaci) para apreciar a exposição dos afectos. O passeio conta com o apoio dos PimpSUPL dia custa dois euros.

a uma t-shirt), no protgo Vivaci) para apreciar a exposição xenego para o dobro ões, Maçã de Alcobaca e da Copa. || I.V.

PUB.

PUB.

Physioclem é uma referência na fisioterapia desportiva

De mãos dadas pela sua saúde há 14 anos! Um número que orgulha todos os profissionais da physioclem, não só pela experiência adquirida, mas, e principalmente, pelo contacto que tem com todos aqueles que entram nas clínicas, seja em Alcobaca, Caldas da Rainha, Leiria ou Torres Vedras. São 14 anos de muitas histórias e partilhas. Uma clínica de referência na área do Desporto, que se preocupa com o bem-estar e rendimento físico, dado que intervém na prevenção.

Nas Caldas da Rainha, bem como em outras localidades, a physioclem acompanha atletas que brilham em Portugal e no estrangeiro. Profissionais que traçam objetivos e estão dispostos a concretiza-los. O mesmo acontece no seio dos fisioterapeutas que integram a clínica. Telma Santos, Frederico Silva, Federação Portuguesa de Badminton, Os Pimpões, o Sporting Clube das Caldas e Academia Felner são apenas alguns dos nomes e instituições.

Na physioclem, os atletas encontram muito mais do que fisioterapeutas dispostos a tratar ou prevenir lesões, encontram amigos. Telma Santos, atleta Olímpica

e 12 vezes campeã nacional de Badminton, deixou o seguinte testemunho: "A physioclem é uma fonte de energia positiva. Os tratamentos são o meu único momento para relaxar a mente. Se ganhei foi muito graças ao Marco. As mensagens que enviava deram-me ânimo. Consegue ver sempre um lado positivo em tudo", relembrando a sua participação no torneio de Uganda.

É nestas palavras, e outras, que a equipa da physioclem, liderada por Marco Clemente, fisioterapeuta e empresário, constrói o seu equilíbrio, aliada ao conhecimento científico.

"A cada dia que passa, é um prazer a ajudar as pessoas com aquilo que melhor sabemos fazer: avaliar, encaminhar, orientar, terapia manual, exercícios terapêuticos, ensino... Somos uma grande equipa. Embora dividida pelas quatro clínicas, somos coesos. Discutimos os casos, partilhamos experiências", salienta o também osteopata, que nunca se cansa de fazer mais e melhor.

Visite a página de Facebook da physioclem ou o blog e encontre as histórias, na rubrica "A Nossa Gente", de Telma Santos e de Frederico Silva. Outros se sucedem! ||



A Physioclem é uma fonte de energia positiva.

Os tratamentos são o meu único momento para relaxar a mente.

Telma Santos

Atleta Olímpica · 12 vezes campeã nacional de Badminton
Utente da consulta de Fisioterapia no Desporto

*Especialistas em
Fisioterapia no Desporto*



FISIOTERAPIA



MAMÃS E BEBÊS



POSTURA



OSTEOPATIA



BEM-ESTAR

CALDAS DA RAINHA
Rua da Paz, nº12
Tel. 262 831 110 / 913 950 440

www.physioclem.pt



**CAMINHAR PELA SAÚDE
PASSEIO PELA ROTA
BORDALIANA**

15 de Maio 2016 • 10:00h na Farmácia Rosa

PARCERIA

Gazeta das Caldas

APOIOS



COLABORAÇÃO



INSCRIÇÕES

1 € até 14/05
2 € a 15/05

A favor da REFOOD
OFERTA DE TSHIRT



Alimentação saudável – somos o que comemos

É uma daquelas pessoas que até gostava de ter uma alimentação mais saudável, mas não sabe por onde começar? Ou é a falta de tempo, de dinheiro, ou de paciência que impedem essa decisão? Hoje, pela mão de Joana Codinha Mendes, trazemos-lhe várias receitas que podem ser um bom princípio para mudar a dieta. Mas tenha sempre em mente o seguinte: mais que a alimentação, é preciso um estilo de vida saudável.

Texto: Isaque Vicente
ivicente@gazetacaldas.com

Estamos no meio da Praça da Fruta, vemos, ouvimos, cheiramos, saboreamos e sentimos tudo o que esta tem para nos dar. Que melhor local para falar de alimentação saudável do que aqui? Numa solarenga manhã de sexta-feira estamos à conversa com Joana Codinha Mendes, engenheira alimentar e docente da Escola de Hotelaria e Turismo do Oeste desde 2013.

“Muitas vezes as pessoas até querem ter uma alimentação saudável, mas não sabem como fazer diferente”, começa por explicar. Assim, conta, a primeira coisa do dia é beber um copo de água com gotas de sumo de limão **“porque alcaliniza o sangue e ajuda o corpo a utilizar os minerais”**.

Pode, por exemplo, enriquecê-la com rodela de limão, pau de canela, lascas de gengibre e folhas de hortelã.

Em seguida deve fazer uma pausa, despachando-se para o dia a dia e, entre 20 a 30 minutos depois deve fazer aquela que é considerada a mais importante refeição – o pequeno-almoço. A maioria das pessoas não tira proveito desta importante refeição, acabando por usar produtos pouco saudáveis. Os néctares, leites achocolatados, iogurtes de aromas ou chás frios são bombas de açúcar e os cereais, para além do açúcar, contêm muitas gorduras.

“O grande problema associado à alimentação é a grande quantidade de produtos industriais que consumimos porque são alimentos pouco nutritivos e carregados de venenos”, resume.

SUGESTÕES SAUDÁVEIS

Posto isto, esta engenheira alimentar vai deixar aos nossos leitores algumas sugestões saudáveis.

Comecemos pelo pudim de chia, para o qual se usam 300g de morangos, mangas ou outro fruto de polpa carnuda, 200g de “leite” vegetal e quatro colheres de sopa de chia.

À noite, antes de ir dormir, faz-se um batido com as sementes de chia, o “leite” vegetal e a fruta. Deixa-se no frio e de manhã está formado um pudim que é colocado numa taça e finalizado com pedaços de morango, mirtilos, lascas de coco e pitada de granola. É fácil, completo e apelativo.

“Parece que estamos a comer uma sobremesa ao pequeno-almoço, mas não leva nenhum açúcar para além do da própria fruta”, realça.

Mas também podemos ir para as barras de cereais. Basta escolher o cereal de base (aveia, arroz tufado, quinoa, por exemplo) e introduzir o que quisermos saborear (como noz, ameixa, passas



Joana Codinha Mendes é engenheira alimentar e prefere fazer as suas compras na Praça da Fruta

de uva, etc.). Junta-se um adoçante natural (como o mel) ou manteiga de amendoim, vai ao forno e corta-se em pequenas barras. Uma vez mais, é fácil, bom e barato.

LEITE DE AVEIA

Joana Mendes nasceu em Peniche, onde ainda reside. Não é vegan, nem vegetariana. **“Não sigo uma corrente, observo o meu corpo e faço o que ele pede”,** explicou, concluindo que passou a comer menos carne e que deixou de beber leite de vaca, passando agora a fazer o seu leite de aveia, que lhe custa cerca de 20 cêntimos por litro e que aguenta entre três a quatro dias no frio. E assim paramos a conversa, que agora queremos aprender a fazer esse leite de aveia!

É fácil, assegura Joana Mendes. Colocamos entre 50 a 70 gramas de aveia, consoante a consistência desejada, em água durante uma hora. Depois bate-se a aveia com um litro de água, escoa-se com um passador de rede fina *et voilà*.

E perguntamos nós: com estas novas receitas, a nossa carteira não vai sentir esta mudança também?

Joana Mendes é peremptória na resposta: **“não sai muito mais caro”**. E exemplifica, deixando uma sugestão para o almoço: o salteado de cogumelos shiitake, com feijão e espinafres. Curiosos? Uma vez mais, não é difícil. A Joana ensina: coze-se em separado o arroz integral e o feijão vermelho. Depois é só saltear uma cebola e dois

ou três dentes de alho em azeite e deixar refogar. Junta-se gengibre e curcuma ralado e tempera-se com pimenta preta, pitada de cominhos, piri-iri e noz moscada. Por fim, juntam-se os cogumelos para saltear, seguidos, do feijão e do arroz. Rega-se tudo com um pouco de sumo de lima ou limão e deixa-se cozinhar por cinco minutos. Por fim, há que juntar uma boa dose de orégãos e espinafres.

Para além de receitas, Joana Mendes gosta de falar sobre a importância da alimentação, não só na prevenção, como também na cura de doenças, destacando as propriedades fitoquímicas presentes em vários vegetais que ajudam a combater o cancro.

Voltemos ao projecto que lançou no final do ano passado: o Be Bio. A ideia surgiu nas formações que dava como engenheira alimentar. Ali mostrava os riscos associados aos vários alimentos e os formandos perguntavam: “o que podemos comer com segurança?”. Assim, decidiu lançar a página do Facebook e no futuro pretende criar um blog para chegar às pessoas da região e fazer workshops nas Caldas, para além de criar os seus próprios produtos para venda.

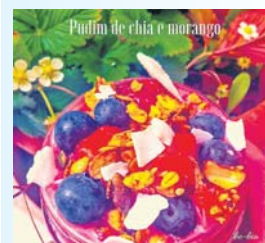
CREME DE FRUTA PARA O LANCHE

E deixa-nos, para o lanche, um creme de fruta com granola. Bata uma laranja, uma maçã e frutos vermelhos, depois finalize com fruta fresca e granola. Calma! Antes de pôr as mãos na massa, recorde-se que todas as sementes

devem ser germinadas em água. E se estiver nas Caldas, o melhor é mesmo recorrer à Praça da Fruta, podendo complementar as compras em lojas de produtos biológicos ou de produtos naturais. Ainda assim, salienta Joana Mendes: **“é preferível comer produtos não biológicos do que não comer fruta ou vegetais de todo”**.

Como o dia ainda não acabou, para o jantar a sugestão é um minestrone, para o qual se refogam em azeite dois dentes de alho, uma cebola picada, louro, uma pitada generosa de piri-iri, um ou dois ramos de aipo e uma cenoura cortados aos pedacinhos e deixam-se a amolecer. Depois junta-se um tomate bem maduro, triturado, orégãos, feijão (já cozido), sal e pimenta e deixar cozinhar. Juntar água a gosto (não muita para não ficar muito líquida), massa, courgete aos pedaços. Depois da massa cozida juntar couve cortada em juliana e sal picada e deixar cozinhar por mais 2-3m.

Ficou com água na boca? Então mãos à obra, que a gula não tem de ser um pecado. **“Adoro comer e como o que gosto”,** exclamou Joana Mendes, explicando que **“tem de ser apelativo ao gosto, ao olfacto e à visão porque os olhos são os primeiros a comer”**. Portanto, sempre tendo em mente um equilíbrio entre alimentação saudável, exercício físico e saúde mental, experiente uma destas receitas e tire as suas próprias conclusões. **“É importante olhar para nós como um todo, alimentar bem o corpo e a mente”,** conclui. ■



PUDIM DE CHIA

300g morangos ou manga ou outro fruto de polpa carnuda
200g bebida “leite” vegetal (usei de aveia)
4 colheres de sopa de chia
Finalizar com pedaços de morangos, mirtilos, lascas de coco e Pitada de Granola



MINISTRONE

Refogar em azeite dois dentes de alho, uma cebola picada, louro, uma pitada generosa de piri-iri, um ou dois ramos de aipo e uma cenoura cortados aos pedacinhos e deixar amolecer. Juntar depois um tomate bem maduro triturado, orégãos, feijão (já cozido), sal e pimenta e deixar cozinhar. Juntar água a gosto (não muita para não ficar muito líquida), massa, courgete aos pedaços. Depois da massa cozida juntar couve cortada em juliana e sal picada e deixar cozinhar por mais 2-3m.



SALTEADO DE COGUMELO SHIITAKE, FEIJÃO E ESPINAFRES

Cozer arroz integral e reservar. Cozer o feijão e reservar. Saltear em azeite uma cebola, 2-3 dentes de alho (depende do tamanho) e deixar refogar um pouco. Juntar gengibre e curcuma ralado e temperar com pimenta preta, pitada de cominhos, piri-iri, noz moscada. Juntar os cogumelos e saltear. Colocar o feijão vermelho e o arroz. Regar com um pouco de sumo de lima ou limão. Deixar cozinhar por mais 5m. Colocar uma boa dose de orégãos e por fim os espinafres e envolver. ■

Casal de caldenses quer colocar o pão na base de uma alimentação saudável

Ana Belém e Luís Rosa decidiram, aos 36 e 43 anos, respectivamente, fazer uma mudança radical na sua vida. Ela jurista e ele especialista em Recursos Humanos (a trabalhar há cinco anos na Noruega), fizeram uma pausa nas suas carreiras profissionais para frequentar um curso de padaria na sua cidade natal, as Caldas da Rainha. Começaram em Março e não se arrependem da decisão tomada, até porque o seu futuro poderá passar por apostar nesta área, numa vertente de alimentação saudável e de qualidade de vida.

Fátima Ferreira
fferreira@gazetacaldas.com

O interesse pela panificação é antigo, mas as actividades profissionais de ambos foram adiando a sua concretização, até Janeiro deste ano, altura em que viram um anúncio sobre a abertura de um curso de padaria no pólo caldense da Escola de Hotelaria e Turismo do Oeste (EHTO).

O casal há muito que já fazia pães em casa, até porque Ana Belém é vegetariana e procuravam ambos fazer uma alimentação o mais saudável possível. Entretanto, com o nascimento da filha e a sua intolerância à proteína do leite de vaca, ainda passaram a dar mais atenção à alimentação e, entre ela, ao consumo de pão saudável.

As tentativas que já tinham feito para dar uma verdadeira concretização a este *hobby*, com mais informação e técnica, saíram-lhes goradas porque os cursos existentes eram para desempregados ou pessoas em fase de reconversão profissional, pelo que ficavam sempre sem vaga. Ainda tentaram aprender em algumas padarias. **“Inicialmente havia uma grande abertura, mas quando as pessoas se apercebiavam que estávamos interessados e queríamos aprender mais, as portas fechavam-se a fechar”,** recorda Luís Rosa. A notícia da abertura do curso levou-os a suspender a actividade profissional, sobre-

tudo Luís Rosa que trabalhava na Noruega, durante seis meses, para regressar à terra natal e aprender mais sobre padaria. Desde meados de Março que andam, literalmente, a pôr a mão na massa, e dizem que está a correr bem, embora seja tudo novidade. **“Os nossos colegas já são todos panificadores e pessoas com muita experiência nas áreas da pastelaria e padaria, mas para nós quase tudo é novidade e fazer pão não é uma arte tão simples como se possa imaginar”,** diz Luís Rosa que está sempre atento aos segredos e detalhes que fazem um bom padeiro. O formando revela ainda que este é um curso **“muito completo”,** embora no seu caso, pela falta de experiência, pense que **“precisariamos de mais horas de área prática”**. Já tiveram um módulo de padaria regional portuguesa e, na semana passada, na sala de formação de padaria estava tudo a postos para uma aula sobre como fazer pão bijou, uma especialidade do norte do país.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

O casal ainda não sabe como será o seu futuro, após o final desta formação, em Setembro, mas vai dizendo que está a gostar e pondera mesmo vir a fazer desta área uma forma de vida. E o enfoque será, especificam, sempre numa vertente de alimentação saudável, sobretudo com



Ana Belém e Luís Rosa numa aula do curso de padaria, que decorre até Setembro

a confecção de pães possíveis de serem consumidos por hipertensos, diabéticos e celiacos.

Ana Belém diz mesmo que um dos motivos que lhe suscitou interesse nesta formação foi o facto de esta incidir bastante em produtos biológicos, o que também faz dela um projeto-piloto em Portugal. Luís Rosa corrobora da ideia de que está

a verificar-se uma alteração de paradigma na área da padaria, com uma aposta em alternativas mais saudáveis, como de resto já há muito tempo se verifica na Noruega. No país nórdico **“consome-se mais pão que em Portugal, mas talvez não haja tanta variedade como cá”,** explica Ana Belém, acrescentando que enquanto que em Portugal a maior procura

é pelo pão de trigo e refinado. Em contrapartida, na Noruega usam-se sobretudo as farinhas mais integrais e outras variedades como o centeio, espelta e aveia. **“O consumo de pão de trigo refinado, que em Portugal é feito diariamente, na Noruega tem um consumo residual, por considerarem que é pobre em termos nutricionais”,** conclui. ||

Certificado, eficaz e não-invasivo

“A sua qualidade é única e a nossa também”

Nutrição adequada
Avaliação Metabólica Ortomolecular
Reeducação Alimentar

Optimização da Qualidade de vida
Psicologia Nutricional

Cuidados corporais e faciais
Tratamentos contra a celulite e gordura localizada
redução de peso e modelação corporal
Rejuvenescimento da Pele
Depilação Permanente

ATÉ MENOS 10CM COM UMA ÚNICA SESSÃO

Perishape
TRATAMENTO NÃO-INVASIVO
ELIMINAR GORDURA LOCALIZADA SEM CIRURGIA É AGORA POSSÍVEL.

CALDAS DA RAINHA
262 845 900
RUA ARMINDA ALVES, BLOCO 5. Nº 1. R/C ESQ.

SÃO PEREGRINO
CENTRO ESPECIALIZADO DE TRATAMENTO DE FERIDAS

SÃO MESES, POR VEZES ANOS DE SOFRIMENTO, MAS QUE TÊM SOLUÇÃO COM O TRATAMENTO E ACOMPANHAMENTO ADEQUADO.

MARQUE A SUA CONSULTA CONNOSCO E VEJA POR SI MESMO.

VISITE-NOS TAMBÉM NO
facebook
FACEBOOK.COM/SANPEREGRINO

RUA CARLOS FILIPE DE SOUSA, 110A
2500-140 CALDAS DA RAINHA

+351 262 842 745

EDI
SAÚDE

Estética e Beleza

Pedicure, Manicure,
Verniz de Gel e Unhas de Gel
Massagens
Produtos Naturais,
biológicos e chás

Largo da Igreja em Alfeizerão - 910055279

Fotodepilação com luz pulsada: uma técnica indolor e mais barata

A Luz Pulsada Intensa (IPL - Intense Pulsed Light) é uma técnica de fotodepilação que utiliza a luz para eliminar o pêlo, ou melhor, para “adormecer” a sua célula-mãe. Embora seja menos eficaz que o laser, traz outros benefícios: é mais acessível à carteira, não provoca dor e actua em todos os tons de pele.



A luz pulsada intensa consegue remover o pêlo até três anos, sendo mais acessível à carteira e não provocando dor



Depilação com linha

Em Portugal tornou-se popular há pouco tempo, mas em países como a China, Índia ou o Irão, a técnica da depilação com linha é cultivada há séculos. O “threading” - normalmente aplicado nas sobrancelhas - consiste na eliminação temporária do pêlo através de um fio cem por cento algodão que desliza sobre a pele e se enrola ao pêlo. O procedimento não é livre de dor, embora esta seja tolerável.

“No Oriente este saber é ensinado de geração em geração e faz-se muito em casa, mas agora ganhou novos adeptos porque permite delinear perfeitamente a zona da sobrancelha, elevando-a de forma a realçar o olhar”, explica Isabel Ferreira, acrescentando que nem a cera nem a fotodepilação conseguem um resultado tão preciso. ■ M.B.R.



Maria Beatriz Raposo
mbraposo@gazetacaldas.com

A fotodepilação chegou às clínicas de estética portuguesas há cerca de 15 anos. Antes disso esta tecnologia era apenas utilizada em medicina e o seu manuseamento estava interdito às esteticistas.

“Quando a depilação com luz deu o salto para os centros de estética, os preços elevados tornaram o tratamento acessível a poucas pessoas”, explica Isabel Ferreira, gerente dos estabelecimentos No+Vello (Não+Pêlo) de Caldas da Rainha, Mafra e Torres Vedras.

Hoje, depilar uma zona como as axilas custa aproximadamente 30 euros por sessão: inicialmente o tratamento com IPL exige consultas mensais, mas à medida

que vai avançando passa a ser realizado com menor periodicidade. Ao fim de oito a dez meses o cliente está livre de pêlos, embora a depilação não seja definitiva. Isto é, elimina-se 85% da pilosidade por cerca de três anos, mas é necessária manutenção (uma a duas sessões por ano). Os restantes 15% correspondem a uma percentagem de pêlos muito finos que praticamente não têm cor e nascem pontualmente.

Relativamente à manutenção, Isabel Ferreira chama a atenção para o erro comum de substituir a fotodepilação pela depilação a cera. Embora este método seja mais rápido e menos dispendioso que uma sessão IPL, o gesto do puxão faz aumentar a circulação sanguínea e, consequentemente, a actividade metabólica das células. “Uma situação que esta-

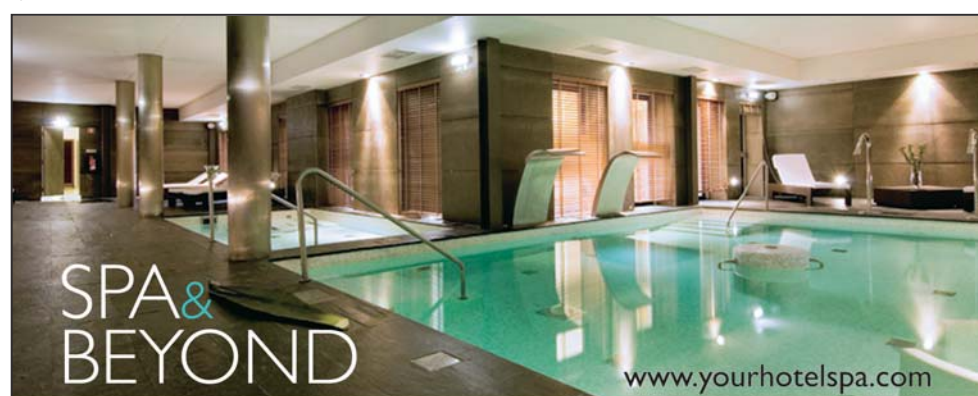
va controlada deixa de estar e corre-se o risco de nascerem novos pêlos. Em último caso, é preferível que se utilize a gilete”. A eficácia do tratamento depende ainda do equilíbrio hormonal do paciente. Comparada ao laser, a luz pulsada intensa é mais recente, acessível e indolor, só que menos eficaz. Isto significa que seis sessões de laser equivalem a 10 de IPL.

Ambas as tecnologias adormecem a célula do pêlo (fóliculo piloso) através da luz, mas enquanto o laser trabalha exclusivamente com um comprimento de onda específico, o IPL permite seleccionar a quantidade de energia utilizada. Uma característica que facilita a actuação em tons de pele mais escura: como os impulsos de luz actuam ao reconhecer a melanina do pêlo - o seu pigmento - “o laser nem sempre consegue distinguir o pigmento do pêlo do

pigmento da pele muito bronzada (com mais melanina), o que pode prejudicar o tratamento e provocar manchas”, salienta a responsável.

A fotodepilação revela-se mais eficaz em peles claras de pêlo escuro e grosso. Ao mesmo tempo, as axilas são consideradas as zonas com resultados mais rápidos, enquanto o rosto é normalmente mais demorado. Quanto às áreas depiladas, existe apenas uma restrição e é no sexo masculino: os testículos. De resto, quer os glúteos, como o peito, as costas, as pernas, as virilhas e a zona perianal são livres de se livrarem dos pêlos.

Ao contrário da cera, susceptível de causar hematomas, comichão, foliculite (inflamação do fóliculo piloso) e pequenas queimaduras, a luz pulsada elimina o pêlo sem danificar a pele. ■



SPA &
BEYOND

www.yourhotelspa.com

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

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

Surpreenda-se, aproveite as nossas ofertas promocionais.

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



YOUR HOTEL & SPA
ALCOBACA

★★★★

(0872)



f www.facebook.com/acasadaarvore

CURSO de PREPARAÇÃO para o NASCIMENTO

CURSO EXPRESSO para GRÁVIDAS

MASSAGEM aos BEBÉS

MASSAGEM PRÉ-NATAL

MASSAGEM TERAPÉUTICA

ACUPUNCTURA

MEDICINA TRADICIONAL CHINESA

MASSAGEM TUI NÁ

YOGA para CRIANÇAS

YOGA para ADULTOS

YOGA para GRÁVIDAS

PILATES

TAI CHI

CHI KUNG

PSICOLOGIA

COACHING

REFLEXOLOGIA

TERAPIA EDUCACIONAL

OFICINA do TEATRO

PROGRAMAS para DIFICULDADES de APRENDIZAGEM

cdaarvore@gmail.com

Rua Leão Azedo nº30, Caldas da Rainha

262 833 301

PUB.

Mantenha-se jovem – envelheça de forma saudável

Todos sabemos que atualmente o ser humano tem, em média, o dobro da longevidade de outros tempos, e não é preciso recuar muito na História da Humanidade.

No início do século 20, era incomum as pessoas ultrapassarem a idade de setenta anos. A melhoria da alimentação e dos cuidados de higiene, as vacinas, os antibióticos e a acessibilidade aos cuidados de saúde, foram os principais factores que contribuíram para o aumento da população idosa em quase todas as regiões do mundo.

A função visual sofre mudanças no decurso da vida adulta e algumas alterações podem funcionar como biomarcadores ou fatores de risco para o desenvolvimento de doenças oculares ou neurológicas na idade adulta tardia. É importante conhecer os factores biológicos (por exemplo, neuronais ou ópticos) e os factores ambientais (como o tabaco ou a dieta) que podem influenciar um envelhecimento mais “saudável”.

A perda da visão das cores, pode estar relacionada com a Catarata e os campos visuais também afetados pelo envelhecimento, podem estar relacionados com o Glaucoma ou com alterações neurais ligadas ao envelhecimento. Também a sensibilidade ao contraste, adaptação ao escuro e a percepção de movimento diminuem com a idade, de tal forma que em condições de baixa luminosidade, os idosos exigem, em média, três vezes o contraste dos adultos mais jovens. Os adultos mais velhos também são menos capazes de discriminar entre duas direções de movimento e diferenciar diferenças de velocidade. Todos estes défices podem contribuir para as dificuldades no desempenho das tarefas diárias, como a mobilidade, a condução, a leitura com pouca iluminação e estarem associados a acidentes de viação e a quedas. Além da Catarata e do Glaucoma, a Degenerescência Macular da Idade e a Retinopatia Diabética são as principais causas de cegueira nos adultos.

Todas estas doenças devem ser precocemente diagnosticadas, tratadas e regularmente vigiadas pelo seu oftalmologista.

Os resultados de investigações publicadas pelo grupo de oftalmologistas da AMO podem ser usados para desenvolver e avaliar intervenções que retardem ou revertam parcialmente o envelhecimento relacionado com as perdas de capacidades funcionais visuais, melhorando assim a qualidade de vida.

Não há remédio melhor do que a prevenção e a vigilância para permitir atuar rápida e eficazmente, antes que as sequelas graves se instalem de forma irreversível associadas a perdas de visão irreversíveis. Consulte o seu médico, cuide dos seus olhos e da sua visão, mantenha-se activo e feliz. ||

João Paulo Cunha

A saúde em primeiro em Santa Catarina



Foram cerca de 150 os participantes nesta caminhada pela saúde.

No passado domingo cerca de 150 pessoas participaram no evento “Saúde em 1º”, em Santa Catarina. Organizado pelo grupo Mãos à Obra, o evento contou com um passeio de cicloturismo e outro de BTT, caminhada pela freguesia, aeróbica, hidroginástica e uma palestra sobre alimentação saudável, para além, claro, de um almoço.

Quando chegamos a Santa Catarina já os grupos do cicloturismo e do BTT partiram do largo das piscinas. Antes da caminhada havia uma aula de zumba, para aquecer os músculos. Mal chegamos vamos ao encontro dos caminhadores, que passeiam

pela freguesia. São mais de cem. Sobem aqui, descem ali, apreciam a paisagem e fazem exercício físico. Pelo caminho um carro vai dando os reforços (maçã e água).

Logo de seguida houve um lanche junto às piscinas e depois aeróbica e hidroginástica. Antes do almoço, no Centro Pastoral houve uma palestra de alimentação saudável.

O grupo Mãos à Obra integra 30 jovens da freguesia, entre os 14 e os 30 anos, que pretendem dinamizar Santa Catarina, promovendo o convívio e o orgulho em pertencer à freguesia.

Mariana Carvalho, uma das co-organizadoras desta iniciativa contou à **Gazeta** que esta “**é uma forma de dar a conhecer as várias actividades que existem na freguesia**”.

Como são uma associação sem fins lucrativos, tudo o que angariaram foi doado ao Centro Pastoral, “**que é uma obra por acabar**”, lembrou.

“**O balanço é muito positivo pois vieram mais pessoas do que estávamos à espera. Estas actividades fazem com que as pessoas não se isolem e enquadram-se numa lógica de vida saudável: desporto, alimentação e saúde mental**”. || I.V.

AMO

ASSOCIAÇÃO
MÉDICA
OLHAR BEM

Oftalmologistas:

Dr. João Paulo Cunha

Dr. Luís Hipólito

Dr. Duarte Amado

Dr. Arnaldo Santos

Dra. Luísa Colaço

Dra. Mariana Sá Cardoso



Contactos Telefónicos:

262 877 301 / 927 165 701

Morada: Av. 1º Maio nº42 R/c • 2500-081 Caldas da Rainha



<https://www.facebook.com/gazetacaldas/>