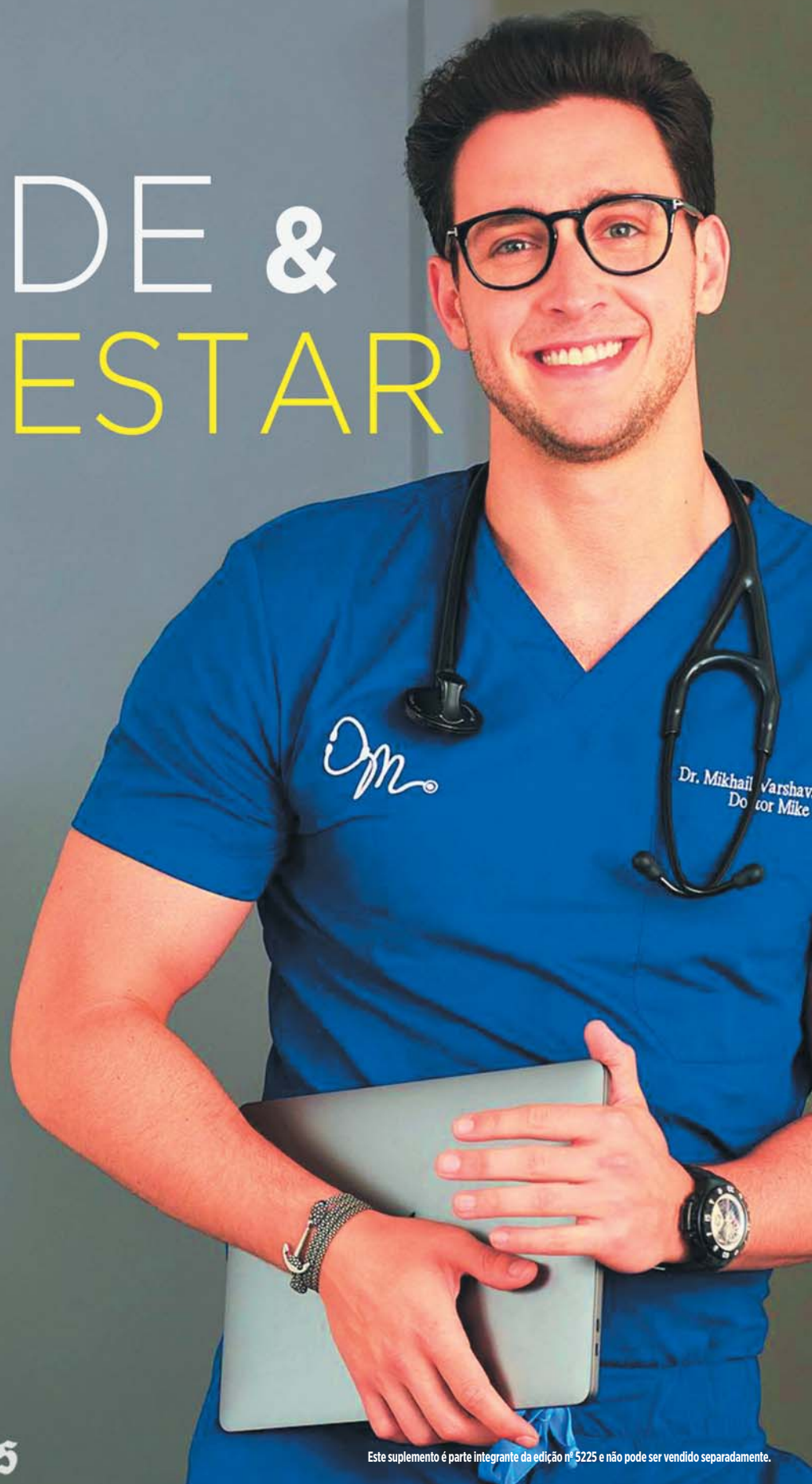


# SAÚDE & BEM-ESTAR

SUPLEMENTO



Gazeta das Caldas

Este suplemento é parte integrante da edição nº 5225 e não pode ser vendido separadamente.

# Os dadores de sangue são uns heróis

Desde 1976 que existe na cidade uma associação que trabalha em parceria com o Instituto Português do Sangue e da Transplantação de Lisboa (IPST). A sua missão? Salvar vidas. A Associação de Dadores Benévolos de Sangue de Caldas da Rainha organiza todos os anos recolhas de sangue em vários pontos do concelho: em 2017 foram dinamizadas 14 acções nas quais participaram 1250 dadores.

**Gazeta das Caldas** falou com esta associação, que gostaria que houvesse mais sensibilidade por parte das empresas e instituições caldenses para que se pudessem organizar mais recolhas de sangue nas Caldas da Rainha.

Maria Beatriz Raposo  
mbraposo@gazetacaldas.com

A entrada de Fátima Santos para a Associação de Dadores Benévolos de Sangue de Caldas da Rainha aconteceu por acaso. Foi há 20 anos que ficou desempregada quando o Centro de Emprego lhe falou da existência deste organismo: precisavam de alguém que estivesse 100% disponível para ajudar à gestão diária da associação. Fátima Santos aceitou e desde então esta tem sido a sua actividade principal. Ao núcleo responsável pertencem ainda Antonieta Faro (a fundadora) e Alfredo Simões.

**“Há muitas causas nobres, mas esta mexe com a saúde e isso deixou-me desde o início muito sensibilizada”,** conta Fátima Santos à **Gazeta das Caldas**. Encontramo-la na sede da associação, na Praça 5 de Outubro. Mas há uns anos a entrevista poderia ter-se realizado na Rua Diário de Notícias ou nos Pavilhões do Parque, onde a associação já teve as suas instalações. Curiosamente, Fátima Santos não pode dar sangue. Durante muito tempo pesou menos de 50 quilos (peso mínimo exigido aos dadores) e embora agora já pese 53 quilos, é uma pessoa que desmaia com alguma frequência. **“Não posso contribuir dessa forma, contribuo através da associação. Deixei-me muito feliz saber que já encaminhei muitas pessoas para serem dadores”,** afirma, realçando

que é muito gratificante organizar uma recolha de sangue e **“ver todos aqueles heróis reunidos e bem dispostos, sempre prontos a ajudar, até quando surge um apelo urgente”**.

Heróis? Sim. Heróis porque dedicam parte do seu tempo a salvar vidas – uma dívida de sangue pode servir para salvar até três vidas – e porque vestem a camisola desta causa com enorme responsabilidade. **“Há vezes em que os dadores não têm disponibilidade para aparecer numa recolha, então fazem questão de aparecer na seguinte. E muitos ficam tristes quando sabem que não puderam ajudar numa determinada ocasião”,** diz Fátima Santos.

Para uma pessoa poder doar sangue basta pesar pelo menos 50 quilos, fazer um estilo de vida saudável e ter entre 18 e 65 anos (há dadores mais velhos, desde que apresentem uma declaração médica em como estão aptos para a dádava). A maioria dos dadores escolhe sê-lo porque já teve um familiar ou amigo doente que precisou de uma transfusão. **“Mas também há bastantes ex-militares que antigamente doavam sangue com frequência e continuam a fazê-lo enquanto reformados, ou então pessoas que são influenciadas pelos pais que foram um exemplo neste aspecto”,** explica Fátima Santos. As dádavas de sangue são fundamentais porque há situações no

dia-a-dia dos hospitais que não podem ser resolvidas com comprimidos, antibióticos ou supositórios, sendo a única abordagem terapêutica a utilização de sangue. Segundo o IPST – responsável por fornecer 60% do sangue aos hospitais – são necessárias 1200 unidades de sangue por dia para cobrir as necessidades de transfusão sanguínea a nível nacional.

## “PRECISAMOS DE JOVENS DADORES”

Outro dado do Instituto Português do Sangue e da Transplantação de Lisboa é que tem havido uma redução do número de dadores com menos de 25 anos. A percentagem passou de 18,4% em 2004 para 14,8% em 2016. Fátima Santos também dá conta deste problema e salienta que embora a associação das Caldas tenha **“bastantes dadores jovens, são sempre precisos mais, até porque estes vão contribuir para influenciar outros da mesma idade. Temos pessoas que já deram sangue muitas vezes e estão a envelhecer”**.

Após a terceira dádava de sangue no período de um ano é atribuído ao dador o Cartão Nacional de Dador de Sangue, onde é registado todo o seu histórico de doações e que dá direito à isenção das taxas moderadoras no acesso às prestações do Serviço Nacional de Saúde.

A dádava de sangue é um proces-

so semelhante ao de uma análise de sangue. Demora cerca de 30 minutos, entre preencher um questionário, fazer a tiragem clínica com um médico e a recolha de sangue efectiva (470 mL). No final é recomendado que o dador faça uma pequena refeição – há sempre uma mesa com sandes, sumos e bolachas – de forma a evitar que tenha sintomas de fraqueza. Quando o inquérito foi introduzido, alguns dos dadores ficaram reticentes em responder embora soubessem que toda a informação é tratada com a máxima confidencialidade. Isto porque **“há perguntas que eles consideravam embaraçosas”,** conta Fátima Santos, a quem também coube a tarefa de sensibilizá-los para a importância deste questionário. **“Mais do que assegurar a qualidade do sangue, que depois é sempre tratado em laboratório, trata-se de proteger o próprio dador, garantindo que não corre nenhum risco”,** acrescenta.

Perguntas relacionadas com o comportamento sexual do dador – se já teve contactos sexuais a troco de dinheiro ou drogas, se tem alguma doença sexualmente transmissível ou se trocou de parceiro sexual nos últimos seis meses – constam do inquérito entregue aos dadores. Mas há mais factores de risco: uma pessoa que tenha sido operada há pouco tempo, que tenha feito uma tatuagem há menos de quatro meses, que se encontre a tomar antibiótico ou que esteja



Fátima Santos é actualmente a principal responsável pela Associação de Dadores Benévolos de Sangue de Caldas da Rainha

grávida não pode doar sangue.

## “QUERÍAMOS MAIOR SENSIBILIDADE DAS INSTITUIÇÕES”

O Centro da Juventude, a Escola Técnica e Empresarial do Oeste, o Cenfim, a Promol, o Centro Pastoral de Santa Catarina, a Escola de Sargentos do Exército e o ginásio Balance são alguns dos locais onde a Associação de Dadores Benévolos de Sangue de Caldas realizou colheitas nos últimos tempos. Contam ainda com uma unidade móvel para organizar acções na rua.

**“Às vezes queremos ir a mais sítios, mas a abertura das instituições não é assim tão grande, não há muita sensibilidade... É preciso insistirmos com paciência, fazer muitos telefonemas”,**

conta Fátima Santos, salientando que gostava que esta realidade mudasse ao ponto de serem as próprias entidades a procurá-la para que se realizassem mais recolhas de sangue no concelho. No ano passado foram dinamizadas 14 colheitas que envolveram a participação de 1250 dadores. A Associação de Dadores Benévolos de Sangue de Caldas da Rainha foi criada no dia 11 de Novembro de 2016. No mês passado foi distinguida pela Federação Portuguesa de Dadores Benévolos de Sangue como associação do ano. **“Não estávamos à espera deste reconhecimento, foi uma surpresa. Não é pelos prémios que trabalhamos e lutamos diariamente, mas é sempre gratificante recebê-los”,** conclui Fátima Santos. ■

## Perguntas frequentes

### Poderei dar sangue? Quais as condições para o fazer?

Podem dar sangue pessoas com hábitos de vida saudáveis, que tenham entre 18 e 65 anos e que pesem pelo menos 50 kg. Pessoas mais velhas só podem dar sangue caso o seu médico de família declare que continuam aptas para o efeito.

### Já dei sangue este ano. Posso repetir a dádava?

Pode repetir desde que respeite os intervalos entre as doações. Os homens podem dar sangue até quatro vezes por ano e as mulheres até três vezes, com um intervalo mínimo de dois meses entre as dádavas.

### Estou a amamentar. Poderei dar sangue?

A dádava de sangue durante a amamentação pode reduzir as reser-

vas de ferro, afectando a quantidade deste nutriente no leite materno. Recomenda-se que fiquem suspensas por três meses as mães que terminaram o período de amamentação, excepto nos casos em que a amamentação dure há mais de 12 meses (nesta última situação, as mães são consideradas aptas).

### Estou a tentar engravidar. Poderei dar sangue?

A mulher grávida ou que poderá estar grávida (com algum atraso menstrual) não pode dar sangue. Também não deve dar sangue a mulher que estiver sob algum tratamento de infertilidade.

### Estou a fazer medicação para o colesterol. Poderei dar sangue?

A medicação para o colesterol não é impedimento para a dádava de sangue, desde que se sinta bem.

### Estou a tomar antibiótico. Poderei dar sangue?

O antibiótico não é impedimento para a dádava de sangue, mas a doença infecciosa subjacente sim é. Os agentes infecciosos (bactérias, fungos ou vírus), apesar de localizados, podem ser encontrados no sangue circulante. Nos casos de infecção aguda (limitada no tempo) poderá dar sangue sete dias após terminar o antibiótico desde que os sintomas que motivaram o tratamento tenham desaparecido.

### Fiz um tratamento dentário. Poderei dar sangue?

Se o tratamento consistiu numa destarização, ajuste de aparelho ortodóntico, branqueamento ou polimento dentário, pode dar sangue 24 horas após o tratamento. Mas intervenções como a extração dentária, obturação ou a colocação de implantes implicam

uma espera de sete dias.

### Fui operado. Poderei dar sangue?

Poderá dar sangue quatro meses depois, caso não tenha tido quaisquer complicações e não tenha recebido transfusões de sangue. Caso contrário, a espera pode alargar-se aos seis meses.

### Mudei de parceiro sexual. Poderei dar sangue?

A mudança de parceiro sexual implica um período de suspensão de seis meses. As doenças sexualmente transmissíveis são também transmissíveis por transfusão sanguínea, pelo que um parceiro novo é sempre uma incerteza.

### Fiz uma tatuagem ou coloquei um piercing. Poderei dar sangue?

Uma tatuagem ou um piercing obrigam a uma suspensão de quatro meses.

### Posso contrair alguma doença quando dou sangue?

Não há qualquer possibilidade de contrair doenças através da dádava de sangue, pois todo o material é esterilizado, descartável e utilizado uma única vez.

### Quais os direitos do dador de sangue?

O dador de sangue tem direito à salvaguarda da sua integridade física e mental, à confidencialidade dos seus dados, ao reconhecimento público, à isenção das taxas moderadoras no acesso à prestação de cuidados de saúde do SNS, ao seguro do dador, ao acesso gratuito ao estacionamento nos estabelecimentos do SNS, a ausentar-se das suas actividades profissionais pelo período necessário para a dádava de sangue.

Medalhas atribuídas aos dadores de sangue: Diploma das 10 dádavas; Medalha cobreada (20 dádavas); Medalha prateada (40 dádavas)

Medalha Dourada (60/100 dádavas). O primeiro é atribuído pelo presidente do IPST e as medalhas pelo Ministro da Saúde.

### E os dadores de medula óssea?

A medula óssea é um tecido que existe no interior de todos os ossos e que tem a função de produzir as células que compõem o sangue (glóbulos vermelhos, glóbulos brancos e plaquetas). A medula óssea não se fabrica em laboratório, pelo que o transplante de medula óssea está dependente da existência de dadores. Todas as pessoas que se inscrevem para a dádava de sangue podem-se candidatar a serem potenciais dadores de medula óssea, sendo que sempre que surge um doente a necessitar de um transplante, procura-se um dador compatível na base de dados. ■ M.B.R.

# O que faz para se manter saudável e em forma?

**José Alberto Rocha,**  
director de marketing (Bombarral)



Os cuidados que tenho assentam essencialmente na alimentação, não consumo álcool, actividade física e descanso. Ao nível da alimentação evito excessos de gorduras e fritos, procuro diversificar entre carne, aves e peixe e variedade, como fruta e legumes, procuro comer várias vezes ao dia e faço refeições regradas. Ao longo do dia bebo água com frequência, ainda que não imponha uma meta. Admito que consumo doces em excesso, talvez para compensar não bebo refrigerantes e não consumo álcool destilado.

Abdiquei de praticar pilates há sete meses, após um exame de ressonância magnética ter identificado danos severos na coluna. No entanto, caminho o recomendado para a minha idade: um mínimo de 6.000 passos diários, cumprindo metade pela manhã e restante no término do dia. Além disso, tenho o saudável hábito de deitar cedo e cedo erguer, que considero fundamental para me manter sadio em termos físicos e psicológicos. Como o cérebro também necessita de exercício, o desafio é praticar a leitura, dos livros à pesquisa na internet.]]

**Nuno Santos,**  
técnico superior de Turismo (Óbidos)



Tento ter, sempre que possível, hábitos alimentares saudáveis e manter uma dieta equilibrada. Não "salto" refeições, dou bastante importância ao pequeno almoço e bebo bastante água ao longo do dia, por exemplo. Pratico exercício físico com regularidade, nomeadamente corrida, pois noto que me traz benefícios quer fisicamente, quer mentalmente.

Gosto ainda de fazer actividades ao ar livre, em que possa estar em contacto com a natureza e o mar. Tenho um [cão] Jack Russell bastante activo e que me ajuda a manter saudável.]]

**Bruno Dinis,**  
professor, (A-da-Gorda)



Faço exercício físico duas a três vezes por semana. Jogo futsal e futebol e nos outros dias, quando tenho disponibilidade faço caminhadas com a minha família, sensivelmente de uma hora. Durante o dia faço várias refeições, de forma a reduzir a quantidade de alimentos a ingerir ao almoço e ao jantar. Normalmente ao jantar como uma refeição ligeira, considerando que no período noturno é quando o organismo consome menos energia. Outro aspeto que tento ter cuidado é com o consumo de água, ingerindo normalmente um litro e meio de água por dia, situação que passei a ter maior atenção, principalmente após ter tido uma cólica renal.

Tento ter cuidado com a alimentação, substituindo nas refeições os hidratos de carbono por legumes e vegetais, reduzindo os doces e aumentando o consumo de fruta. No entanto, nem sempre é fácil e por vezes excedo-me, principalmente quando tenho refeições na casa da minha sogra e da minha mãe.]]

**Maria João Luís,**  
comerciante (Caldas da Rainha)



Faço pelo menos duas caminhadas por dia: de manhã e ao fim do dia, depois do trabalho. Passeio o meu cão, o Gonzaga, duas vezes por dia desde o centro da cidade até ao Parque D. Carlos I onde damos várias voltas. Por semana faço duas vezes Pilates e uma vez Yoga. Sempre que posso faço caminhadas, na praia, às vezes no Baleal, na natureza com e sem Gonzaga. Ter um cão é óptimo pois obriga-nos a sair de casa e a caminhar.

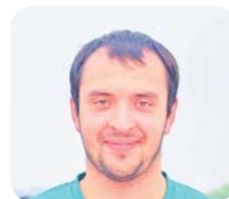
Também me preocupo com a minha alimentação: não como fritos e evito todo o açúcar que posso, se bem que não é fácil dado que quase tudo é açucarado. Tento não ingerir doces. Aposto fortemente nos vegetais, fruta e em alimentos com fibra.]]

**Vanessa Dias,**  
estudante de Dietética e Nutrição (Caldas da Rainha)



Tento ter uma alimentação o mais equilibrada e variada possível e corrigir os erros que cometo nos dias em que não como tão bem. Isso significa cobrir metade do prato com legumes, não prescindir da carne nem do peixe, e respeitar as quantidades recomendadas de hidratos de carbono. Confesso que há vezes em que como um doce ou um frito, mas o importante é compensar esses excessos noutros dias da semana. Também bebo pelo menos um litro de água por dia e às vezes substituo a água mineral por chás ou águas aromatizadas. Procuro fazer exercício físico quase todos os dias. Faço desporto federado e quando não tenho treino opto por fazer caminhadas, correr ou andar de bicicleta. A estrada da Foz do Arelho e a Mata Rainha D. Leonor são dos meus locais favoritos para fazer desporto ao ar livre.]]

**Rúben Gonçalves,**  
repositor de armazém (Caldas da Rainha)



Costumo praticar desporto regularmente. A nível federado, jogo badminton e futebol de praia, mas também jogo futsal, futebol 11 e às vezes ténis. O desporto é essencial para fazer um estilo de vida mais saudável e manter o equilíbrio, não só físico como psicológico. Faço muito desporto com os meus amigos, por isso os treinos acabam por ser também momentos de convívio em que eles me incentivam a dar sempre o meu máximo. Confesso que ao nível da alimentação devia ter mais cuidado. É o meu ponto fraco. Às vezes abuso no fast-food e nas guloseimas, embora depois tente compensar estes excessos com a prática de exercício físico.]]

**Carolina Segurado,**  
estudante (Caldas da Rainha)



Tenho uma alimentação equilibrada faço desporto. Vou todos os dias, logo de manhã, ao ginásio. Costumo fazer máquinas, pesos e cardio. E duas a três vezes por semana costumo correr na rua na zona do Bowling e do estádio de rugby. Na alimentação, procuro comer várias vezes por dia, evito comidas processadas e faço eu o meu próprio lanche para levar para a escola.]]

**Catarina Gaspar,**  
estudante (Caldas da Rainha)



Vou ao ginásio três vezes por semana, depois das aulas. Faço máquinas, aulas de pilates, ioga, cycling, bodycombat e outras. Tenho, na medida do possível, uma alimentação equilibrada e evito o fast food. Também como várias vezes ao dia e em poucas quantidades. Para a escola costumo trazer comida de casa, cozinhada por mim ou pela minha mãe.]]

**Eva Machado Fonte,**  
coordenadora clínica (Caldas da Rainha)



Tento manter aquilo que é o equilíbrio, ou seja, uma alimentação saudável e pratico o desporto que gosto, não o desporto só para queimar calorias. Desta forma consigo manter-me saudável física e psicologicamente. Sempre pratiquei desporto, desde que me lembro de ser "gente", e vou fazendo os que me dão prazer. Corro habitualmente, frequento o ginásio e vou experimentando outras coisas. As experiências mais recentes foram o padel e o paddel ténis. Não faço nada de extremos, como dietas ultra rigorosas, tento manter sempre o equilíbrio. E também não entro em extremos no desporto, por mais que me entusiasme tento manter-me regrada, porque é isso que me faz sentir bem e na minha vida diária traduz-se

em conforto e bem-estar.

As visitas ao médico são frequentes, de meio em meio ano, para saber se está tudo bem. É uma parceria, eu cumprio o que ele me diz que é regrado e ele cumpre com a parte dele.]]

# Liga dos Amigos do Hospital ajuda doentes há 25 anos

A Liga dos Amigos do Centro Hospitalar das Caldas da Rainha (LACHCR) tem 33 novos elementos que pediram para ser voluntários nos últimos três anos. Ao todo são já 70 pessoas que prestam auxílio aos doentes do hospital, ajudando-os na melhoria do seu bem-estar.

A LACHCR, que está a celebrar o seu 25º aniversário costuma ajudar o CHO na aquisição de equipamentos hospitalares e também os próprios doentes e/ou familiares que vivem com dificuldades, oferecendo roupa e bens para a casa que lhes são doados.



Na sessão de formação participaram responsáveis da Liga, do hospital e da autarquia



A Liga dos Amigos conta com 70 voluntários

Natacha Narciso  
nnarciso@gazetacaldas.com

O que faz um voluntário no hospital? **“Tem que se ter o foco no doente e ajudá-lo no que ele precisa”**, responde Manuela Paula, uma das responsáveis da LACHCR.

A coordenadora explicou que há várias tarefas, desde conversar um pouco com o doente, ajudá-lo a tomar uma refeição, ou acompanhá-lo a exames ou análises noutras áreas do hospital.

A LACHCR também distribui aos utentes livros e revistas e faz o acompanhamento das crianças nas salas de espera, oferecendo-lhes papel e lápis coloridos para que se distraiam, antes de serem chamadas para as consultas.

Desde 2015 inscreveram-se 33 pessoas para ser voluntárias. No ano passado, apenas cinco elementos se mostraram interessados em pertencer à

Liga, algo que Manuela Paula lamenta pois gostaria de poder contar com mais gente, sobretudo jovens.

Os novos voluntários tiveram formação nos dias 3 e 4 de Maio onde ouviram elementos do corpo directivo e clínico do CHO, da Liga e da autarquia. Na sessão do dia 3, membros da Liga dos Amigos do Hospital de Setúbal partilharam a sua experiência de voluntariado com os congéneres caldenses.

**“Tudo o que é tratado aqui é muito importante”**, disse a responsável Manuela Paula em relação à formação. Os novos voluntários aprendem, por exemplo, com uma dietista, como se deve dar comida ao doente acamado e com enfermeiros como se deve proceder à limpeza e desinfecção dos espaços onde ficam os utentes. Foi também dado a conhecer como deve ser a conduta e a postura mais correcta

de um voluntário no hospital que não deve **“dar nas vistas, nem falar demais”**.

Segundo a coordenadora, neste momento não há falta de voluntários. Ao todo são 70 pessoas que prestam serviço no hospital das Caldas. No entanto Manuela Paula considera que o grupo **“está envelhecido”** – uma larga maioria já passou dos 60 anos e a responsável gostaria de ver gente jovem a interessar-se pelo voluntariado.

A Liga não se ocupa apenas dos doentes hospitalizados. São frequentes as doações para utentes que precisam de próteses ou de ajuda financeira para comprar um par de óculos. **“Se somos amigos dos doentes, ajudamos os que precisam nas aquisições relacionadas com a saúde”**, disse Manuela Paula, recordando que a Liga está a celebrar este ano o seu 25º aniversário.

Outras das áreas de inter-

venção do LACHCR é a doação de equipamento para o próprio CHO. Já ofereceram aparelhos que eram necessários para os serviços de Oftalmologia, de Medicina Física e de Reabilitação, assim como para a Pediatria. Estão atentos aos que os vários serviços lhes pedem, avaliam e vão fazendo dádivas de material diverso. Já deram um frigorífico que era necessário para a Cirurgia, compraram materiais para as aulas de preparação para os partos, assim como aquecedores de biberons para a Maternidade. Foi a Liga que substituiu alguns de televisores das enfermarias e deu subsídios para a realização de congressos.

## SER PONTUAL E SABER OUVIR

Maria José Monteiro, 83 anos, é uma das voluntárias mais velhas da LACHCR que agora já não está a exercer. A profes-

sora do ensino básico, quando se reformou, sentiu que ainda tinha forças para ajudar e os doentes estão entre os que mais precisam de auxílio, tendo sido uma das primeiras a integrar a Liga.

Diz que o que mais gostava era de ouvir os doentes. Maria José Monteiro, muitas vezes, sentava-se e limitava-se a ouvir, sem dizer quase nada. **“Às vezes significava mais do que um bom remédio ou tratamento”**, disse a docente, natural de Vila Real, que trabalhou décadas em Óbidos, onde fundou a Telescola.

Na sua opinião há regras que um voluntário não deve esquecer: a pontualidade é fundamental pois o doente não deve ficar muito tempo à espera de alguém que o vai ajudar. Depois deve ouvir mais do que falar e **“nunca passar cá para fora o que nos foi contado”**, rematou.

Por seu lado, Joana Constantino,

de 20 anos, é a mais jovem voluntária do grupo. Há muito que a caldense tinha interesse em estar ligada a algo que ajudasse as pessoas e por isso está muito satisfeita em poder **“dar alguma alegria”** aos utentes que estão hospitalizados. Trabalha sobretudo na Pediatria e aprecia a dedicação dos profissionais de saúde para com as crianças.

Joana Constantino vai ao hospital uma vez por semana e fica com os petizes doentes enquanto os pais vão jantar ou dar um salto a casa.

A jovem estudou Teatro em Cascais e agora está de regresso à terra natal. Diz que vai continuar a ser voluntária e acha que para ajudar os outros é preciso **“pensar positivo e perceber que há mais do que só a nossa vida”**.

Joana Constantino gostava que mais gente jovem pudesse integrar o grupo de voluntários da LACHCR.■



Maria José Monteiro



Joana Constantino

**VITAL3m**  
CLÍNICA DENTÁRIA, LDA.

Rua de Ourém, Lote 5, Loja C, R/C Dto.  
Almoinha Grande, Nova Leiria 2415-581

Rua Columbano Bordalo Pinheiro, n.º 32  
Fração E, Caldas da Rainha 2500-147

geral@vital3m.com

244 092 830  
967 666 851

262 838 683  
968 792 560

www.vital3m.com

# “Temos um pouco de tudo para auxiliar quem vive com dificuldades”

Texto e Fotos: Natacha Narciso  
nnarciso@gazetacaldas.com

É no Hospital Termal que a Liga dos Amigos do Centro Hospital das Caldas da Rainha (LACHCR) tem a funcionar o Espaço Rainha. Há um pouco de tudo para ajudar quem mais precisa, desde roupa para todas as idades até aos eletrodomésticos para a casa. “Ajuda e passa” é um dos lemas do Espaço Rainha. É a voluntária da Liga, Cidália Silva, que coordena os trabalhos desta vertente solidária onde não se questiona ninguém se está a passar por dificuldades, se perdeu o emprego, ou se o que pediu para levar é também para dar a um familiar. “As pessoas quando vêm pedir é algo que já custa quanto mais estar a dar a conhecer mais pormenores das dificuldades...”, diz a responsável enquanto faz uma visita guiada às secções do Espaço Rainha. Este foi criado há dois anos e recebe doações de quem quiser dar todo o tipo de roupa e tudo o que uma casa necessita, desde os cobertores aos tachos da cozinha.

O espaço abre as suas portas às terças e às quintas-feiras à tarde e o passa a palavra foi tal que a Liga já ajudou 200 pessoas de várias localidades da região. Mas para ter tudo organizado,



Da equipa que distribui os bens fazem parte Graciete Filipe, Cassilda Cardoso, Cidália Silva (coordenadora), Luísa Ferreira e Lurdes Ferreira

a equipa de voluntárias trabalha todos os dias da semana.

“É uma autêntica loja. Só que aqui não se vende nada. Dá-se tudo”, disse a coordenadora que antes de vir morar para as Caldas, já fazia voluntariado em Abrantes, localidade onde viveu vários anos. Cidália Silva foi funcionária pública e reformou-se por doença. Quando melhorou, achou que ainda podia contribuir para o bem-estar dos outros através do voluntariado. E não são raras as vezes que a sua equipa leva roupa doada para a sua casa para lavar e passar a ferro antes ser oferecida a quem precisa.

A prioridade do Espaço Rainha era ter enxoval para os bebés “mas depois não fazia sentido

deixar os outros membros da família sem auxílio”, comentou a responsável, explicando que a Liga trabalha em parceria com outras entidades como a Cruz Vermelha e a Cáritas, colaborando com bens que são depois enviados em contentores para África, ajudando quem mais precisa nos PALOP.

“Há uma enorme dedicação. Eu não era nada sem isto...”, disse Cidália Silva que se revê na ajuda ao próximo. A responsável acrescentou que também aceitam doações de empresas e já receberam ajudas para aquele espaço de vários espaços caldenses.

“Não imagina a alegria das crianças quando aqui vêm buscar brinquedos!”, disse a voluntária para quem há sem-

pre hora para entrar mas não há hora para sair do Espaço Rainha. Cidália Silva recorda que no fim do mês não há salário.

## POLVOS EM CROCHÊ PARA RECÉM-NASCIDOS

Enquanto a equipa do Espaço Rainha distribui a roupa e os bens para a casa, há um outro grupo que faz crochê. Das suas mãos saem pequenos polvos, feitos em linha de algodão. “São para dar aos bebés do nosso hospital sobretudo aos prematuros”, explicou Manuela Paula enquanto explica como se faz estes exemplares que medem entre sete a nove centímetros e que possuem vários tentáculos. A ideia de criar es-

tes Polvos de Amor surgiu no Hospital Universitário da cidade dinamarquesa de Aarhus, em 2013. Segundo a equipa médica da Dinamarca, após a experiência de colocar as peças de crochê junto aos bebés, registaram-se melhorias nos sistemas respiratórios e cardíacos e aumentaram os níveis de oxigénio no sangue. Os recém-nascidos acalmavam em contacto com os pequenos polvos de malha, brincando com os seus tentáculos que se crê que lhes possa lembrar a vida in útero e o contacto que tinham com o cordão umbilical. O certo é que a palavra foi passando e há muitos grupos de voluntários por todo o mundo que estão a tricotar para os bebés.

Nas Caldas é a equipa da LACHCR que se dedica a fazer estas peças. “Já fizemos uma primeira remessa que foi entregue ao serviço de Neonatologia do Hospital”, disse Manuela Paula, acrescentando que os polvos foram distribuídos pelos bebés que lá estavam. Neste momento as voluntárias da Liga já se encontram a tricotar mais polvos para oferecer aos recém-nascidos no Dia Mundial da Criança. As voluntárias da Liga ensinam quem quiser aprender a fazer estas peças, todas as terças e quintas-feiras no Hospital Termal, no Espaço Rainha. Os “Polvos de Amor” têm-se revelado os melhores companheiros dos prematuros, enquanto fortalecem nas incubadoras.■



O grupo de voluntárias que faz os famosos Polvos de Amor

PUB.

### CAMINHAR PELA SAÚDE

#### ROTA DE ARTE PÚBLICA DO ESCULTOR FERREIRA DA SILVA

13 de Maio 2018 • 9:30h na Praça 25 de Abril  
INCLuíDO NO PROGRAMA DE FESTAS DA CIDADE

**PARCÍPE**

**COLABORAÇÃO**

**Patrocinadores**

**Localização**

**Horário**

**Informações**

**Parceiros**

A LusoSmile tem como missão o acesso a uma saúde oral para todos, apostando na qualificação e qualidade dos serviços prestados.

Ao marcar o seu rastreio de saúde oral sem custo, usufrui de 10% de desconto em reabilitação fixa ou removível mediante aceitação do seu Plano Integral de Tratamento.

Recorte pelo picotado e apresente no momento da sua marcação. Oferta válida até 30 de Junho de 2018.

O seu sorriso é a nossa paixão

**LusoSmile**  
MEDICINA DENTÁRIA

Atendimento Personalizado  
Diagnóstico Médico  
Radiografia Panorâmica  
Facilidades de Pagamento

Morada:  
Praça da República, nº92 - 2500-798 Caldas da Rainha

Contactos:  
T. 262 840 090  
T. 963 132 069 | T. 917 070 260 | T. 932 637 991  
Email: caldasdarainha@lusosmile.pt  
www.lusosmile.pt

# Legionella: uma velha conhecida dos caldenses

Não foram uma nem duas. Foram quatro vezes, nos últimos 13 anos. Em 2005, 2009, 2012 e 2013 o Hospital Termal das Caldas encerrou devido à presença de legionella na água. Por isso, quando há quatro anos um dos maiores surtos afectou Vila Franca de Xira e a legionella ganhou mediatismo nacional, para os caldenses o assunto não foi uma novidade. Afinal a legionella já era uma sua velha conhecida.

Só no ano passado foram detectados no país 233 casos de infecção por legionella e entre 2005 e 2015 esta bactéria infectou 1.300 pessoas, causando a morte de uma centena de doentes em Portugal. Dados da Direcção Geral de Saúde e do Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doenças.

**Gazeta das Caldas** diz-lhe o que deve saber sobre a bactéria.

Maria Beatriz Raposo  
mbraposo@gazetacaldas.com

Existem 47 espécies de Legionella, mas a Legionella pneumophila é reconhecida como a mais patogénica. Estas bactérias encontram-se em ambientes aquáticos naturais e sem risco (como em lagos e rios) e em sistemas artificiais (como redes de abastecimento/distribuição de água, aparelhos de ar condicionado, chuveiros e torneiras, jacuzzis e saunas, canalizações de água quente e fria e sistemas de arrefecimento presentes em edifícios como hotéis, centros

comerciais, termas e hospitais). A doença dos legionários é uma forma de pneumonia grave que resulta da exposição à bactéria Legionella pneumophila e foi assim designada porque em 1976 morreram 34 pessoas e adoeceram outros 221 participantes da Convenção da Legião Americana, no hotel Bellevue Stratford, em Filadélfia. Já em Portugal a doença apareceu pela primeira vez três anos mais tarde e desde 1999 que pertence à lista de Doenças de Declaração Obrigatória. Como se transmite? A Legionella transmite-se por inalação de gotículas de va-

por de água contaminada (aerossóis) que são tão pequenas que veiculam a bactéria até aos pulmões. Mas não se contagia de pessoa para pessoa nem através da ingestão de água contaminada.

São vários os factores que favorecem o desenvolvimento da bactéria: temperatura da água entre os 20°C e 45°C (ótima entre os 35°C e 45°C), humidade relativa superior a 60%, zonas de reduzida circulação de água, presença de outros organismos (como algas) em águas não tratadas ou processos de corrosão ou incrustação. O período de incubação da Legionella varia entre dois a 10 dias após o contacto, seguindo-se um quadro de pneumonia que quase sempre justifica internamento hospitalar. A doença pode também surgir como forma respiratória não pneumónica, com um período de incubação mais curto (dois a três dias), assemelhando-se a uma síndrome gripal, conhecida como Febre de Pontiac. Arrepios, febre alta, dores de cabeça e dores musculares são os primeiros sintomas manifestados. Em pouco tempo apa-



A Legionella transmite-se através da inalação de gotículas de vapor de água contaminada e afecta sobretudo pessoas adultas

rece a tosse seca e nalguns casos a dificuldade respiratória, diarreia e vômitos. Há ainda situações em que o doente pode sentir-se confuso ou entrar em delírio. A doença dos legionários é detectada através de exames laboratoriais e é tratada com recurso a antibióticos. Atinge

especialmente adultos, entre os 40 e 70 anos, com maior incidência nos homens. Fumadores, pessoas com problemas respiratórios e doentes renais têm mais probabilidade de contrair a doença.

O controlo Legionella pode ser feito com um programa de vigilância e manutenção de ins-

talações e equipamentos que utilizem água e que são susceptíveis de conter a bactéria. Até ao dia 8 de Fevereiro tinham sido detectados em 2018 15 casos da doença dos legionários (nove em mulheres e seis em homens, 87% em pessoas com mais de 50 anos).||



O Hospital Termal esteve encerrado em 2005, 2009, 2012 e 2013 por causa desta bactéria (Foto de Arquivo)

PUB.

**O Seu dentista de confiança!**  
Dr<sup>ª</sup> Marietta Masson

**MASSON**  
Dental Clinic

Medicina dentária integral  
Estética e implantologia

961 770 099 | www.massondental.pt | geral@massondental.pt

Rua José Pinto Miranda  
Nº4 R/C Dto.  
2500-287  
Caldas da Rainha  
Sentido Hospital para largo da feira, antes da rotunda.

Já estamos abertos

## Centro Médico e Dentário da Avenida



O Centro Médico e Dentário da Avenida é uma Clínica de Medicina Dentária que está desde 2005 instalada no centro das Caldas da Rainha, com uma atmosfera acolhedora e um ambiente relaxante e confortável, potenciando a máxima comodidade aos seus pacientes. Apresentamos um conceito baseado em Medicina Dentária 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 au-

toconceito, 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 dos nossos pacientes, dado que, a degradação da cavidade oral, na eventualidade de não ser examinada e tratada no seu tempo devido, poderá acarretar patologias de elevado risco para a saúde de cada um.

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



## Que papel pode ter o médico de Medicina Interna na vigilância de uma gravidez de risco?



O avanço da medicina tem trazido novos desafios em várias áreas. Com o aumento da idade materna, uma realidade da sociedade atual, vários problemas se impõem durante a gravidez, nomeadamente o aumento da prevalência das doenças crónicas maternas prévias à gravidez, que requerem acompanhamento diferenciado durante a mesma, uma vez que se associam a um maior risco de desfechos desfavoráveis para a mãe e para o feto. Há várias décadas, relativamente a muitas doenças crónicas, de que é exemplo o Lupus seria impensável que uma mulher pudesse levar a cabo uma gravidez de sucesso, algo que resultava num flagelo enorme para mulheres em idade fértil com doença crónica. Atualmente assiste-se a uma mudança deste paradigma. Hoje em dia já é possível, mulheres com doenças crónicas nomeadamente doenças autoimunes, asma, doenças da tireoide, hipertensão arterial, diabetes, epilepsia e outras não menos importantes, serem mães e terem uma gravidez de sucesso, se devidamente controladas antes da concepção e se devidamente acompanhadas durante a gestação.

A gravidez de risco leva a um aumento da prevalência de complicações médicas durante a gestação. Assim, a assistência às complicações que possam surgir requer também uma abordagem adaptada e multidisciplinar.

Emerge, portanto, uma necessidade crescente de envolver médicos especialistas das várias áreas do saber, nesta temática, particularmente de especialistas da área médica com enfoque para a Medicina Interna, a apoiarem os obstetras nesta tarefa, acompanhando a mulher grávida com patologia médica e colaborando também no tratamento da doença médica que possa surgir durante esse período. Assim, surge o conceito de Medicina Obstétrica, uma vertente da medicina que se dedica à doença médica prévia

ou às complicações médicas que surgem durante a gravidez, onde a diferenciação de especialistas de Medicina Interna nesta área pode de facto ter um papel fundamental não só no seguimento médico destas mulheres como na articulação com as outras especialidades, tendo como pedra basilar a obstetrícia.

Aspetos importantes a considerar para uma mulher com doença prévia à gravidez que deseje engravidar...

**1.** É essencial que mulheres com idade avançada ou com doença crónica e que tenham um projeto de gravidez sejam avaliadas numa consulta pré-concepcional, onde será avaliado o grau de gravidade da doença e a sua estabilidade bem como a medicação necessária para obter esse controlo. Para que a gravidez corra bem é fundamental que antes de engravidar a doença esteja estável ou controlada. Esta consulta pode realizar-se ao nível dos cuidados primários/centros de saúde, com o médico obstetra ou com o médico que já acompanhe determinada paciente antes da gravidez e estes, se considerarem necessário, vão encaminhá-la –ão para um outro local de seguimento mais adequado.

**2.** Outro ponto importante é cumprir com a medicação prescrita. Existe uma ideia errada de que a grávida não pode tomar medicamentos porque pode fazer mal ao feto. Evidentemente que muitos são os medicamentos que podem ser perigosos durante a gravidez, alguns de venda livre como anti-inflamatórios. Isto realça a necessidade da consulta pré-concepcional. Nessa consulta o médico deve rever os medicamentos que a mulher está a fazer e explicar quais os que deverão ser mantidos, quais os riscos e os benefícios e fazer substituições por fármacos mais seguros, sempre que adequado. É importante clarificar que muitas

vezes o controlo da doença de base que um fármaco permite pode superar o risco, mas esse julgamento tem de ser feito por um médico especialista nesta área.

**3.** A grávida com doença médica deve ter um acompanhamento correto e rigoroso durante a gestação e no pós parto, com especialistas diferenciados nesta área e, quando indicado, num centro de referência. Mais uma vez a escolha do local onde vai ser seguida a gravidez deve ser, quando possível, definida na consulta pré-conceção.

**4.** Após o parto, a mãe deve ser reavaliada pela equipa que a seguiu durante a gravidez para que sejam feitos os ajustes necessários e para que possa ser encaminhada novamente ao seu médico assistente ou a outro especialista quando justificado.

Em conclusão, o rigoroso controlo das doenças de base e a vigilância contínua destas grávidas contribuem de forma importante para a redução da morbimortalidade materno-fetal. O especialista em Medicina Interna com diferenciação em Medicina Obstétrica pode ter um papel crucial para o êxito destas gravidezes constituindo a ponte de ligação com outros especialistas.¶

**Inês Felizardo Lopes**

Médica interna de Medicina Interna, Hospital de São José

**Augusta Borges**

Médica especialista em Medicina Interna,  
Maternidade Alfredo da Costa

PUB.



## Centro Médico e Dentário da Avenida



### Marque a sua consulta

Há mais de uma década que o seu Sorriso é a nossa motivação!  
Venha visitar-nos em Caldas da Rainha e conhecer o Serviço de Excelência que temos para si e para a sua família.

**Antes**



**Depois**



**Diretor Clínico: Dr. Bryan Ferreira**

Todas as áreas da Medicina Dentária e Reabilitação Oral

[www.cmdavenida.com](http://www.cmdavenida.com) | [cmdavenida@gmail.com](mailto:cmdavenida@gmail.com) | 262 842 233 | 917 954 600

Membro de:



AACD American Academy of Cosmetic Dentistry  
ACCREDITED MEMBER



Academy of Osseointegration  
Advancing the Vision of Implant Dentistry

# “A vacinação deveria ser obrigatória”, defendem médicos da Saúde Pública

A vacinação deveria ser obrigatória. É a opinião dos médicos da Saúde Pública das Caldas da Rainha, Jorge Nunes e Cristina Pecante, que consideram que seria essencial a sociedade civil promover o debate sobre o tema. Até porque, dizem, vacinar os filhos é um acto de cidadania e quem não o faz está a negligenciar a saúde dos filhos e dos outros.

Texto e Fotos: Natacha Narciso  
nnarciso@gazetacaldas.com

Na manhã de sexta-feira, 4 de Maio, Francisco Ferreira, de cinco anos, acompanhado pela mãe, aguardava a sua vez para ser vacinado, na sala de espera da Unidade de Saúde Familiar Rainha D. Leonor. Francisco já entrou na sala e está ao colo da mãe, enquanto as enfermeiras preparam duas vacinas: uma contra o Sarampo, Papeira e Rubéola, e uma segunda que o protegerá contra a Difteria, Tétano, Tosse Convulsa e Poliomielite. Uma picada em cada braço, após alguma hesitação. “Foi um menino valente e corajoso”, disseram as enfermeiras. A mãe, Ana Apolinário, estava satisfeita pois “o meu filho portou-se bem” após o momento das picadas das duas vacinas. “Sim, doeu-me um pouco... mas já passou”, disse Francisco Ferreira, que entretanto se ocupou em examinar a oferta dos autocolantes que as duas enfermeiras lhe fizeram. Um deles diz “Sou corajoso” e Francisco pô-lo ao peito. Na mão levou uma folha com autocolantes de animais. “Creio que é muito importante ter as vacinas em dia por causa das doenças”, disse Ana Apolinário que, além do Francisco, tem também uma menina de sete anos. Ambos possuem as vacinas em dia.

## TAXAS DE VACINAÇÃO ACIMA DOS 90%

Ana e os seus filhos contribuem para o facto do Oeste ter “uma boa taxa de vacinação”, disse Jorge Nunes, coordenador da Unidade de Saúde Pública das Caldas da Rainha. Segundo o médico, há apenas algumas bol-

sas de pessoas com problemas sócio económicos onde a vacinação não é totalmente cumprida. Nas Caldas a taxa de vacinação chega, pelo menos, aos 95%, o que permite “criar a imunidade de grupo”, ou seja, que a larga maioria das pessoas esteja protegida contra as doenças.

As medidas mais importantes nas últimas décadas em termos de Saúde Pública foram o acesso à água potável, o saneamento básico e a vacinação. Esta última tem comprovado a sua importância pela descida da mortalidade ao longo dos anos. “Há doenças que tinham uma elevada taxa de letalidade e que já nem existem na Europa”, disse o responsável, lamentando, no entanto, que estas ainda persistam nalguns países mais pobres.

Cristina Pecante, da mesma unidade, é a responsável pela equipa de vacinação da região Oeste Norte. Este agrupamento de centros de saúde “é daqueles que tem uma das melhores taxas de cobertura da região”, disse.

Pontualmente, segundo os médicos, têm existido casos de Tuberculose e de Escarlatina que são tratados. A nível nacional já apareceram casos de doenças como sarna ou piolho do pombo. “No Oeste não temos tido nenhum surto que nos cause grandes preocupações”, disseram os responsáveis, acrescentando que não houve nos últimos anos nenhum surto de Sarampo ou de Meningite. “Agora não podemos baixar a guarda pois elas andam aí”, alerta a médica sublinhando a importância de cumprir o plano de vacinação.

Cristina Pecante ainda acrescentou que o Plano Nacional de Vacinação (PNV) foi instituído em 1965 e que desde então os

seus responsáveis têm estado atentos aos estudos mundiais que são feitos nesta área. Assim, o PNV tem sido alvo de constantes revisões e até já foram retiradas vacinas graças à erradicação das doenças, tal como aconteceu com a da Varíola em 1980. Cristina Pecante refere ainda que “há expectativas muito boas de controlar o vírus do papiloma humano que levará ao consequente controlo do cancro do colo do útero”.

## A OBRIGATORIEDADE DE VACINAR

Os médicos defendem a vacinação a todo o custo. Hoje vacinar é apenas “fortemente recomendada”. Manter os altos níveis de vacinação é “fulcral” dado que “se os habituais 5% de não vacinados tiverem o vírus, este não é capaz de se desenvolver, dado que 95% da população está protegida pela vacinação”, explicou Cristina Pecante.

Também o coordenador da Saúde Pública, Jorge Nunes, é a favor da obrigatoriedade da vacinação. Qualquer questão que surja na sociedade, quando está em causa a sua saúde pública surgem obrigatoriedades e até punições. “Porque razão se instituiu a obrigatoriedade das pessoas serem multadas quando falam ao telemóvel enquanto conduzem?”, questiona-se o médico. Em primeiro lugar porque “está a colocar a sua segurança em causa” e, em segundo, porque “estão a pôr em causa a segurança dos outros”. Se numa situação destas é tão óbvia a penalização, “porque é que em relação à vacinação não se faz o mesmo?”.

O médico acha que já foi comprovado ao longo dos anos que a vacinação já erradicou doenças, tendo evitado milhões de



Marta Félix (directora clínica do ACES Oeste Norte), Jorge Nunes e Cristina Pecante, ambos médicos da Saúde Pública

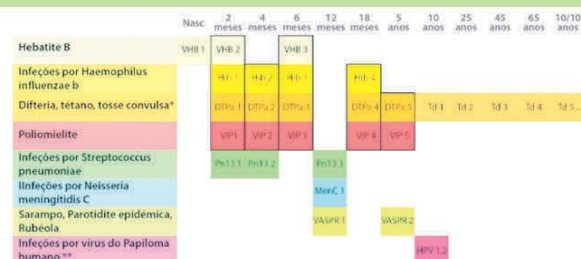
mortes e de incapacidades. Jorge Nunes vai mais longe afirmando que “é negligência por parte dos pais não vacinar os seus filhos”.

Cristina Pecante afirmou que hoje há movimentos que defendem que os pais que não vacinam os filhos deveriam ser sinalizados, “dado que estão a colocá-los em risco”, disse. Os filhos podem apanhar uma doença banal, mas que pode ter consequências graves pois “podem causar incapacidades, deficiências graves e até a morte”. Enquanto que uma doença viral “começa, dura e acaba” outras

podem complicar-se “devido a pneumonias ou a meningites”. A responsável questiona-se até que ponto o não vacinar deveria ser sancionado dado que é uma negligência por parte dos pais. Cristina Pecante ainda contou que os movimentos anti-vacinação defendem, por exemplo, que as crianças desenvolveram autismo após a vacina do sarampo. O que se comprovou foi que as crianças a quem tal aconteceu “já tinham alterações do comportamento anteriores”. Marta Félix, directora clínica do ACES Oeste Norte, referiu que o Centro de Saúde trabalha em

rede com o CHO e, por isso, os serviços têm ligação no que diz respeito à vacinação dos bebés. Há ainda outros factores que contribuem para a expansão dos vírus das doenças. A globalização, as viagens, as companhias low cost contribuem para que haja maior contágio, sobretudo se existirem bolsas de não vacinados nos locais de destino. E daí ser igualmente importante que quem viaja para países estrangeiros deva ir à Consulta do Viajante, de modo a levar as vacinas para as doenças que são endémicas nos países para onde se dirigem.■

## PNV 2017 – ESQUEMA RECOMENDADO



\* As gravações serão vacinadas contra a tosse convulsa, o tétano e a difteria (Tos) em cada gravidez.

\*\* Aplicável apenas a raparigas, com o esquema 0, 8 meses.

Fonte: Direcção Geral da Saúde. Norma 6/2016, de 16 Dezembro 2016



O Francisco foi um valente. Levou duas vacinas e aguentou as picadas sem chorar. Foi premiado com um beijo reconfortante da sua mãe Ana e com vários autocolantes coloridos, oferecidos pelas enfermeiras.

# “Sou um apaixonado pela enfermagem porque gosto de pessoas”

O que há de especial na profissão de enfermeiro? Como é trabalhar todos os dias com crianças? E o que é que está mal na carreira de enfermagem? Francisco Neto, enfermeiro no serviço de Urgência Pediátrica do Hospital das Caldas conversou com a **Gazeta das Caldas** sobre estas questões e mais algumas. O pretexto? Amanhã, dia 12, celebra-se o Dia Mundial do Enfermeiro.

Francisco Neto é também o único representante directo da Ordem dos Enfermeiros nas Caldas da Rainha.

Maria Beatriz Raposo  
mraposo@gazetacaldas.com

Natural de Mação, Francisco Neto queria ser professor de Educação Física. Sempre gostou de desporto e durante muitos anos jogou futebol federado. Chegou mesmo a fazer (e foi aprovado) nos exames de admissão da Faculdade de Motricidade Humana de Lisboa. Mas a média trocou-lhe as voltas porque não teve nota suficiente para entrar no curso.

**“Como também gostava da área das lesões desportivas, uma tia minha que era médica sugeriu-me que seguisse Enfermagem”,** conta Francisco Neto à **Gazeta das Caldas**, realçando que tropeçou na área da saúde por acaso mas acabou por se apaixonar pela profissão durante a licenciatura (bacharelato na sua época). Estudou em Leiria e depois veio trabalhar para as Caldas, há quase 30 anos. Conquistou-o o mar, o Chafariz das 5 Bicas e uma caldense, com quem viria a casar-se mais tarde. **“Lembro-me que fui muito bem recebido pelas enfermeiras Isabel Cunha e Evangelina Semeão, numa altura em que o Hospital até dava alojamento aos enfermeiros e as condições eram diferentes”,** recorda.

Começou por integrar o serviço de Urgência Geral mas quando decidiu ser pai quis experimentar a Urgência Pediátrica. Queria aprender a cuidar melhor dos seus filhos. Actualmente, permanece na Pediatria e também trabalha nos veículos de emergência do INEM (incluindo o helicóptero), dá formação e é enfermeiro do trabalho. Recentemente, Francisco Neto concluiu o mestrado em Enfermagem Comunitária. **“Gosto muito de trabalhar com situações agudas, mas os cuidados primários são determinantes, acho mesmo que o grande investimento deve ser feito na prevenção”,** diz o enfermeiro, explicando que a sua especialização aborda terapêuticas que são centradas nas necessidades de saúde (e não na doença e respectiva cura) e numa relação com o doente que perdure no tempo e não se esgote no momento da consulta. Mais: a prevenção pressupõe também que a própria pessoa faça parte da gestão da sua doença e da saúde da sua comunidade.

**“Agora o paciente participa activamente no seu tratamento, é ele quem decide o que fazer perante várias opções que lhe são dadas, antes era o médico que tinha o papel de protagonista”,** afirma Francisco Neto, dando conta que o diagnóstico de enfermagem é holístico, ou seja, tem em consideração a pessoa no seu todo e não apenas as partes do corpo onde se desconfia que haja um problema de saúde. No seu caso, que trabalha diariamente com crianças, os pais fazem parte do diagnóstico, por exemplo. O enfermeiro reconhece que nem todos os colegas gostam do serviço de Pediatria porque não é fácil lidar com o choro da pequenada. Mas diz também que o tempo lhes dá a experiência para saberem interpretar as birras. Há delas que significam saudades dos pais, outras fome ou então que estão com dores. O mais fascinante é que as crianças não mentem.

## “A REFORMA NÃO ME PREOCUPA”

Há quase 30 anos no Hospital das Caldas, Francisco Neto garante que não se apercebeu da passagem do tempo. **“Com 51 anos, a reforma não me preocupa. Vão ter que me aturar até que ‘a voz me doa’, como costumam dizer os fadistas”,** reforça, acrescentando que a sua profissão é ideal para quem gosta de manter contacto com as pessoas. Há vezes em que o material está obsoleto e escasseiam os recursos. Mas os enfermeiros não podem transparecer as dificuldades nem aos doentes nem aos pais. **“As pessoas confiam em nós, por isso só temos que transmitir confiança e garantir que vai correr tudo bem”,** diz Francisco Neto, realçando que **“havendo adesivo e boa vontade, tudo se faz”**. É preciso vestir a camisola do serviço, manter uma postura o mais íntegra possível e ser-se desenrascado (mantendo o profissionalismo). Sendo a Urgência o cartão de visita de qualquer hospital, maior a responsabilidade de fazer boa figura. Sujeitos à pressão dos pais, os enfermeiros não se devem esquecer que a prioridade são as crianças. É este o conselho de Francisco Neto. **“Hoje em dia os pais não podem faltar aos empregos e revoltam-**

**-se quando chegam ao hospital e lhes dizemos que o filho tem uma virose. Isto porque os antibióticos não tratam os vírus, a recomendação é que a criança fique em casa resguardada, só que eles não têm vida para isso”**. Preocupante é que nalguns casos os profissionais de saúde cedem à pressão dos pais e recebem medicação que atenua mas não resolve o problema. E quando morre uma criança? Francisco Neto já se viu perante situações dramáticas. Já passou uma noite inteira a dar oxigénio a um bebé através de um tubinho para na manhã seguinte receber a notícia que não havia sobrevivido. **“Mas não podemos encarar essas lutas como batalhas perdidas, pois temos a consciência que fizemos sempre tudo o que pudemos”,** diz.

## “OS ENFERMEIROS TÊM UM PAPEL DETERMINANTE NO SNS”

Os enfermeiros passam 24 horas à cabeceira do doente mas são também dos profissionais de saúde que mais têm sido desvalorizados no sistema de saúde. **“Temos um papel determinante na sustentação do Serviço Nacional de Saúde, mas depois deparamo-nos com um sistema que está completamente do avesso”,** sublinha Francisco Neto, pronto em afirmar: **“não estamos satisfeitos e já não acreditamos em promessas”**. No seu caso, não lhe é reconhecida a carreira técnica nem a sua especialidade, embora tenha feito toda a formação necessária para o efeito (além da licenciatura e do mestrado, frequentou várias pós-graduações). **“Aquilo que mais me custa é saber que este meu descontentamento se pode reflectir nas crianças com quem trabalho todos os dias”,** confessa, notando que a enfermagem ainda não conseguiu uma exposição mediática (principalmente na televisão) que amplifique os problemas que são igualmente reais fora do grande ecrã. Como membro da Ordem dos Enfermeiros, Francisco Neto procura estar perto das pessoas que decidem. E embora saliente que este é um órgão regulador e transversal cuja preocupação passa por assegurar a satisfação do enfer-



Francisco Neto é enfermeiro especialista no serviço de Urgência Pediátrica do Hospital das Caldas

meiro, não tem um papel reivindicativo como os sindicatos. **“É claro que não deixamos de estar presentes nas manifestações, até porque o nosso lema é que ninguém está sozinho,**

**mas não nos envolvemos directamente em quezílias relacionadas com as injustiças salariais, por exemplo”,** explica Francisco Neto, assegurando que um dos principais objetivos da Ordem é

intervir juntos dos sindicatos para que haja uma só voz entre todas as entidades em vez da procura por protagonismos que em nada favorecem a classe da enfermagem.■

PUB.



**Monte Pio**

**Consultas de Especialidades**  
**Meios Auxiliares de Diagnóstico**  
**Cirurgias**  
**Internamento**  
**Fisioterapia**  
**Lar**



**MONTEPIO RAINHA D. LEONOR**

**Futuras Instalações**



**Contacte-nos em:**  
Rua do Monte Pio Rainha D. Leonor, 9  
2500-180 Caldas da Rainha

**Através dos números:**  
262 837 100  
262 837 131  
262 837 104  
262 837 105  
262 870 405  
262 837 180  
262 843 931  
262 837 124  
262 870 400  
262 870 409

**Geral**  
**Fax Geral**  
**Marcação de Consultas**  
**R.X.**  
**Fisioterapia**  
**Ecografia e TAC**  
**Clinica Dentária**  
**Unidade de Convalescença**  
**Lar**  
**Fax Lar**



# Cinco municípios do Oeste já aderiram a programa de acesso gratuito a medicamentos

Chama-se abem: Rede Solidária do Medicamento e é um programa solidário da Associação Dignidade, que paga na totalidade os medicamentos aos beneficiários (pessoas carenciadas) que só têm de apresentar um cartão nas farmácias aderentes. Na região, os municípios de Torres Vedras, Bombarral, Lourinhã, Peniche e Óbidos, já aderiram.

Actualmente já são apoiadas mais de 4000 pessoas e o objectivo da associação é chegar ao final do ano com cerca de 25 mil beneficiários.

Fátima Ferreira  
fferreira@gazetacaldas.com

Um em cada cinco portugueses não tem dinheiro para comprar os medicamentos de que precisa. Todos os dias há pessoas que pedem ao farmacêutico para lhes dizer qual o medicamento prioritário porque não têm dinheiro para cumprir toda a prescrição. E há doentes crónicos que não cumprem a terapêutica prescrita pelo médico por razões económicas. Tendo em conta esta realidade, a Associação Dignidade criou o programa solidário abem, que permite a quem se encontra numa situação de carência económica o acesso aos medicamentos de que necessitam sem custos. Tem também como objectivo assegurar que as pessoas os obtenham, mas com mais dignidade, uma vez

que é utilizado um cartão, respeitando, desta forma, a identidade dos beneficiários.

O município do Bombarral foi, na região, o primeiro a aderir a este programa, logo no início do ano, dando cumprimento a umas das prioridades que tinha estabelecido.

**“Não poderia aceitar que um concidado nosso tivesse de escolher muitas vezes em adquirir os bens de primeira necessidade, em vez da medicação que necessita”,** referiu na altura o presidente, Ricardo Fernandes, ele próprio farmacêutico e empresário do sector.

Entretanto, também Torres Vedras, Lourinhã, Peniche e, mais recentemente, Óbidos, aderiram ao abem. Neste último caso, o protocolo foi firmado a 27 de Abril e vai beneficiar todos os agregados familiares



As famílias carenciadas têm direito aos medicamentos de forma gratuita

em comprovada situação de carência económica, residentes e recenseados no concelho há, pelo menos, 12 meses. Os munícipes que cumpram os requisitos terão assegurada a comparticipação total dos medicamentos, mediante prescrição e receita médica.

Dados recolhidos pelo Centro

de Intervenção Social do município (CIS) prevêem que sejam abrangidos cerca de 100 agregados familiares, até ao final do ano. De acordo com o vereador José Pereira, o programa “está pronto a entrar em funcionamento, contudo entre a formalização de cada uma das candidaturas

**dos interessados e aprovação do processo e emissão do respetivo cartão, prevê-se que os primeiros beneficiários possam ter acesso aos medicamentos totalmente gratuitos no início do mês de Junho”.**

O programa já chega a todos os distritos do país e possui

actualmente 4189 beneficiários, sendo que a maioria são pessoas em idade activa. A meta da associação é chegar ao fim do ano com 25 mil pessoas abrangidas.

Actualmente já foram dispensadas 83.564 embalagens de medicamentos.

Em Janeiro, o programa abem venceu o prémio António Sérgio, na categoria de Inovação e Sustentabilidade. A abem é o primeiro programa solidário da Associação Dignidade, uma instituição particular de solidariedade social, que resulta de parcerias instituídas com autarquias, IPSS e outras instituições da área social e da saúde. O seu financiamento é garantido pelas entidades parceiras, os municípios e por donativos de instituições e particulares.■

PUB.

**ana saramago**  
cabeleireiros

telf. 262 835 758 / 917 309 226

rua da cutileira, 3  
caldas da rainha  
anasaramagocabeleireiros@gmail.com

(337)

**NutriCaldas**

CLÍNICA DE NUTRIÇÃO E ESTÉTICA DAS CALDAS DA RAINHA



**Planeie as suas férias enquanto nós cuidamos de si**  
**Venha conhecer as nossas promoções em vigor**

Rua Arminda Alves - Bloco 5, N.º 1, R/C Esq.  
2500-066 Caldas da Rainha  
Tel.: 262 845 900 - Tlm.: 917 297 758

clinicanutricaldas@gmail.com  
Facebook: Clínica NutriCaldas  
**www.nutricaldas.pt**

(335)

# A caldense Sofia Marques dá cartas no mundo da Cardiopneumologia

Sofia Marques, 30 anos, é cardiopneumologista e trabalha no Hospital de Santa Cruz (Carnaxide). Costuma estar de prevenção ao bloco operatório onde participa nas intervenções e em transplantes de coração. Trabalha ainda todos os dias na área da Pneumologia numa clínica privada em Oeiras. Ser médica cardiopneumologista requer que resolva problemas relacionados com o diagnóstico e terapêutica das doenças do foro cardiovascular e respiratório. Compete-lhe o planeamento e a execução de meios com-

plementares de diagnóstico aos seus doentes. E ainda colabora na programação e execução das acções terapêuticas específicas no estudo morfo-funcional e fisiopatológico do coração, vasos e pulmões dos seus pacientes. A jovem médica ainda tem mais uma especialidade: é perfusionista, ou seja, em determinadas circunstâncias, esta médica pode sustentar a vida de uma pessoa enquanto o coração está sem bater e os pulmões sem ventilar. Sofia Marques trabalha com dispositivos biomédicos que suportam as funções vitais que

normalmente são desempenhadas pelo coração e os pulmões, mantendo o paciente vivo durante qualquer situação médica em que é necessário oferecer suporte ou substituir as funções cardiopulmonares ou circulatórias. A caldense é, por isso, um elemento essencial nas equipas de cirurgia cardíaca do Hospital de Santa Cruz. Sofia Marques também se dedica à investigação e percorre o mundo a participar em congressos da especialidade em vários países. Já esteve na Índia, França, Alemanha e Espanha e nalguns

já apresentou os seus trabalhos. Um dos seus últimos artigos científicos foi publicado na revista "Salutis + Ciência - Revista de Ciências da Saúde" de Março. Neste seu trabalho, a médica apresenta um estudo que efectuou sobre as infeções pós-operatórias que representam a complicação não cardíaca mais comum após uma cirurgia ao coração e que fazem aumentar a incidência de doenças, a mortalidade e o custo total de internamento. Segundo a médica, o número de doentes com risco acrescido

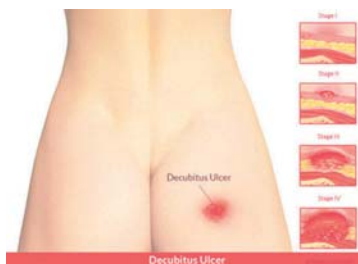
de adquirir infeção após cirurgia cardíaca "tem vindo a aumentar devido ao maior número de factores de risco cardiovasculares presentes nesta população". Entre eles destacam-se a obesidade, a diabetes mellitus, a doença pulmonar obstrutiva crónica, a insuficiência renal crónica, o acidente vascular cerebral prévio e o enfarte agudo do miocárdio. Em Portugal existe pouca investigação sobre este tema e por isso Sofia Marques tem dado a conhecer este estudo em congressos internacionais. N.N.



Sofia Marques

PUB.

## Escaras: prevenir é melhor que tratar



As úlceras de pressão, usualmente referidas como escaras, são feridas que aparecem na pele dos indivíduos que permanecem mui-

to tempo na mesma posição. A localização das úlceras de pressão também se relaciona com as condições em que se encontra o paciente, isto é, se estiver acamado ou em cadeira de rodas, haverá zonas mais propícias que outras.

A prevalência das úlceras de pressão permanece elevada, constituindo uma importante causa da morbilidade e mortalidade. Consequentemente, a qualidade de vida do doente e dos seus cuidadores é altamente afetada, sendo uma necessidade emergente a adoção de estratégias preventivas.

Para evitar a formação de escaras devem ser adotados alguns procedimentos, nomeadamente:

- Deverá ser efetuada uma inspeção periódica da pele, nas áreas de risco (pontos de pressão) ou de úlceras prévias, pelo doente ou pelos cuidadores. Caso seja feita pelo doente, de modo a facilitar, poderá utilizar um espelho para visualizar o estado da pele;
- Em pacientes acamados deverá ser feito o reposicionamento no leito, no mínimo, a cada 2h;
- Em pacientes que utilizem cadeira de rodas, o reposicionamento deverá ser feito a cada 15-20 min;
- Não esfregar a pele durante a higiene; secar bem a pele e hidratá-la;
- A roupa da cama deve ser em algodão, e deverá estar seca e sem vincos;
- A alimentação deve ser bastante equilibrada e rica em proteínas; Deve se aumentar a ingestão de água;
- Deverão ser utilizados dispositivos ortopédicos que reduzam a pressão sobre as áreas ósseas de risco.

Na gama de Ortopedia, existem produtos de apoio ou ajudas técnicas que ajudam na prevenção e complementam o tratamento, os chamados produtos anti-escaras. A sua principal função passa pela redução de pressão nas áreas ósseas, a fim de evitar o aparecimento das mesmas. É importante referir que estes dispositivos médicos não substituem a necessidade dos reposicionamentos periódicos e adequados a cada caso.

É importante não esquecer que cada caso é um caso, e portanto, as soluções a aplicar poderão variar.

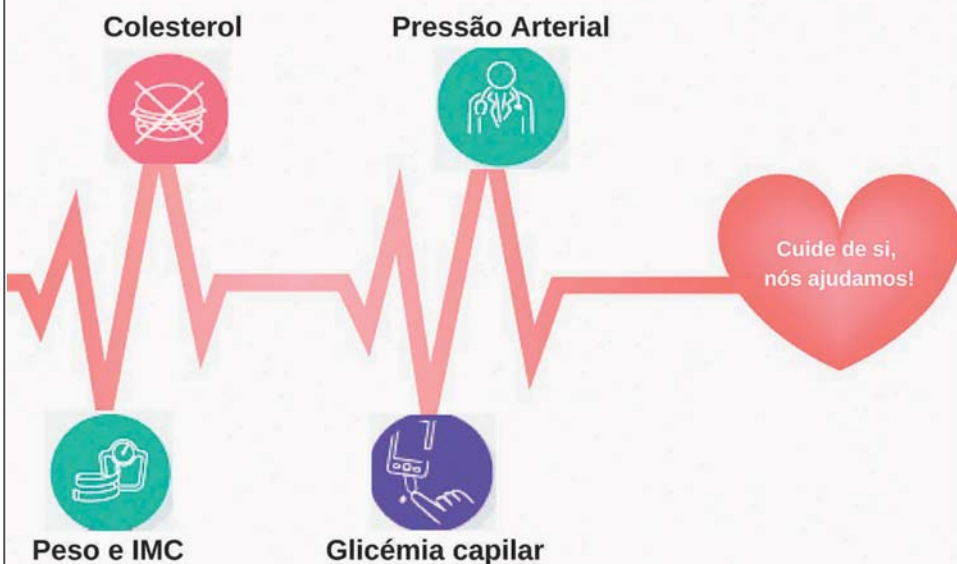
Consulte um profissional!

articular@correiarosa.pt

Por José Loureiro, Técnico de Farmácia e  
Beatriz Nicolau, Ortoprotésica  
ARTICULAR – Ortopedia e Bem-estar

## Cuide de si - RASTREIO GRATUITO -

18 de Maio  
9h00 - 12h00



Com o apoio de  
**DIETA EASYSLIM**  
EFICÁCIA E SEGURANÇA NA PERDA DE PESO



FARMÁCIA  
CALDENSE



FARMÁCIA  
ROSA



FARMÁCIA  
SANTA CATARINA

# A “enfermeira das vacinas” tem muitas histórias para contar

Cristina Narciso sempre quis ser enfermeira. Seguiu os passos da irmã mais velha e percebeu que o seu destino profissional seria o de cuidar da saúde dos outros. Só não sabia que iria fazê-lo nos mais variados contextos: em hospitais universitários, a bordo de petroleiros, nas casas dos doentes, nos postos de saúde e em todas as escolas do concelho caldense. Os últimos anos da sua carreira profissional foram na vacinação do Centro de Saúde das Caldas da Rainha onde chegou a vacinar 100 crianças por dia.

Natacha Narciso  
nnarciso@gazetacaldas.com

Natural do Porto, Cristina Narciso formou-se na Escola de Enfermagem da Invicta em 1968 e foi trabalhar durante dois anos para o Hospital de Santo António.

Em 1970 a jovem enfermeira integrou uma equipa que foi convidada para abrir o serviço de Pediatria no Hospital Universitário de Luanda. Recorda que assinou um contrato de seis anos ao fim do qual foi trabalhar para a Companhia de Petróleos de Angola, a Petrangol (hoje Sonangol) para fazer Saúde Pública.

Acompanhada por um médico, fez várias campanhas, vacinando os milhares de funcionários da empresa, tendo que subir aos petroleiros para acudir doentes a bordo. Vacinou os trabalhadores da petrolífera contra várias doenças como a Malária, o Tétano ou a Doença do Sono. **“Tínhamos que fazer um pouco de tudo! Até as operações se fossem necessárias...”**, disse Cristina Narciso, explicando que a sede da firma ficava em Santo António do Zaire (hoje Soyo). Tinha então que estar sempre de prevenção e disponível 24 horas por dia, durante 30 dias. O rádio tinha lugar cativo na sua mesa da cabeceira e era numa pick up Range Rover que **“ia para todo o lado”**.

Vivia-se em 1976 e, passado este mês de trabalho, a enfer-

meira vinha a Portugal ver a filha bebé (autora deste texto). Tinha cinco meses quando veio viver com a família materna no Porto **“pela falta de segurança”** em Angola.

A descolonização obrigou a que Cristina Narciso regressasse pouco depois com o marido e restante família. **“Vim para as Caldas da Rainha em 1976”**, disse, recordando que ia a caminho do hospital das Caldas para arranjar emprego quando viu o pedido de enfermeiras na então Caixa de Previdência (que mais tarde se uniu aos Centros de Saúde), situada na Rua Diário de Notícias. **“Já não cheguei a subir a ladeira...”**, lembra a enfermeira que preferia o horário diurno dos cuidados primários aos turnos nocturnos do hospital porque tinha uma filha bebé.

Quando inciou o trabalho na Caixa de Previdência, só os enfermeiros homens é que faziam domicílios. **“Fui a primeira enfermeira a prestar cuidados de saúde na casa das pessoas”**, disse Cristina Narciso que não se imaginava **“presa”** a trabalhar num só sítio.

## VOLTAR A FERVER SERINGAS

Hoje lembra que quando saiu de Portugal, nos hospitais do Porto, em 1970, **“ainda se fervia seringas como método de esterilização”** enquanto que no Hospital Universitário de Luanda **“todo o material que usávamos**



Cristina Narciso, nos anos 70, quando trabalhou no serviço de Pediatria no Hospital Universitário de Luanda

**já era descartável”**. Quando veio para as Caldas em 1976 **“voltei a ferver seringas...”**.

Na época, sempre que era necessário, os enfermeiros da Caixa substituíam ou cobriam falhas de pessoal no Centro de Saúde / Saúde Pública que, na altura, funcionava no primeiro andar do hospital. Era ali que também estava a vacinação e Cristina Narciso ia com frequência fazer este serviço, quando as pessoas de todo o concelho ainda tinham que vir às Caldas para vacinar. Mais tarde, foi possí-

vel vacinar nos posto de saúde das freguesias.

## LEVAR A SAÚDE ÀS ESCOLAS

Já a trabalhar no novo edifício do Centro de Saúde, Cristina Narciso foi para a Saúde Pública, integrando a equipa da Saúde Escolar. Acompanhou vários médicos às escolas, vacinando, fazendo rastreios e promovendo sessões com dentistas, bombeiros e elementos de forças policiais.

Recorda que trouxe às Caldas o sexólogo Júlio Machado Vaz, que veio participar em sessões para jovens, pais e professores. **“Sempre tentei inovar ao longo da minha carreira”**, disse a enfermeira, que acrescentou que a Saúde Escolar das Caldas **“foi pioneira, a nível nacional, a fazer rastreios auditivos nas escolas do concelho”**. Não faliu nenhum dos estabelecimentos escolares, assim como todos os infantários e jardins de infância caldenses.

A Saúde Escolar era dividida com a Vacinação, serviço que se dedicou igualmente até se reformar, em 2007.

O momento de levar a vacina não é fácil para as crianças e seus familiares. Cristina Narciso recorda que havia dias em que existiam longas filas de crianças



para vacinar e cada uma tinha a sua forma de reagir. Algumas não choravam, outras gritavam ou fugiam e lá vinha a enfermeira de seringa em punho. **“Era uma grande responsabilidade...”**, disse, acrescentando que chegou a vacinar mais de uma centena de crianças nos dias de maior afluência ao Centro de Saúde. Muitas vezes foi também à Maternidade vacinar os recém-nascidos. Embora de forma esporádica, teve alguns vacinados que desmaiaram após a picada. Alguns foram mesmo de ambulância para o hospital até recuperar os sentidos.

## A “ENFERMEIRA DAS VACINAS”

Ainda hoje é conhecida como **“a enfermeira das vacinas”**. Cristina Narciso diz que toda a vida manteve **“uma postura confiante”** para descansar pais e crianças. Avisava os familiares com antecedência de que forma iria reagir a criança e quais os possíveis efeitos secundários, como uma pequena inflamação

ou uma ponta de febre nesse dia. **“Coisas muito passageiras que em nada diminuem a importância da vacina. Mais valia estes efeitos secundários do que sofrer uma vida inteira de consequências graves das doenças”**, disse.

Actualmente encontra na rua jovens de 20 anos que lhe dizem: **“foi a senhora que me vacinou na minha escola!”** e é também na rua que se cruza com mães que não esquecem a enfermeira que as vacinou, nalguns casos também aos seus filhos. Hoje sente saudades de ir às escolas e do convívio entre os técnicos de saúde e os professores. Afirma que as sessões sobre cuidados de saúde que realizou durante a sua vida profissional activa dão hoje a bagagem que necessita para leccionar as aulas de Educação para a Saúde na Universidade Sénior.■

*Declaração de interesse: a entrevistada é a mãe da jornalista autora do artigo.*



Reformada há dez anos, ainda hoje se mantém ligada à profissão, pois dá aulas de Educação para a Saúde na Universidade Sénior



Centro Humanitário  
**Litoral Oeste Norte**

dcaldasrainha@cruzvermelha.org.pt  
Tel: 262 836 300

**Cursos de Socorrismo:**  
TAT, CEPS, TSP, SBV/DAE,  
Socorrismo  
Pediátrico

**Consultas:** Psicologia Infantil e Adultos  
Terapia da Fala