

Diretório da Saúde & Bem Estar



Gazeta das Caldas

Esta revista faz parte da edição 5428 de 31 de março de 2022
do semanário Gazeta das Caldas e não pode ser vendida separadamente

Fermabe

segurança e saúde *no trabalho*

Segurança e Saúde **um bem para todos**
Ajudamos Empresas **a alcançar resultados**

25
anos



Segurança no Trabalho

Protege o trabalhador no local de trabalho, avaliando riscos e reduzindo acidentes, assegurando assim um ambiente seguro.



Medicina no Trabalho

Previne as doenças profissionais e os acidentes de trabalho, promovendo a saúde e a qualidade de vida do trabalhador.



Segurança no Trabalho

Permite a Análise de Perigos e Controlo de Pontos Críticos (HACCP), assegurando a qualidade dos produtos.



Medidas de Autoproteção

Prevenção de incêndios, manutenção das condições de segurança e adoção de medidas para fazer face a uma situação de emergência.

📍 Rua Vitorino Fróis, n.º 27-D
Apartada 777
2500-256 Caldas da Rainha

☎ (+351) 262 840 340
📠 (+351) 262 880 904

🕒 Segunda a Sexta-feira
9h-13h / 14h-18h

🌐 www.fermabe.pt

✉ fermabe@fermabe.pt

📱 in



Entidade Acreditada
DGS - Direção-Geral da Saúde

Como vamos de saúde no Oeste?

A Gazeta das Caldas publica, pela primeira vez, um Diretório da Saúde & Bem Estar, com o propósito de facilitar o acesso aos leitores e à comunidade dos serviços de saúde disponíveis na região

A pandemia transformou por completo as nossas vidas e teve reflexos evidentes em vários setores de atividade, sendo a saúde, por exclusão de partes, uma das áreas em que as mudanças foram mais evidentes. Neste período, que já se prolonga há dois meses, o Serviço Nacional de Saúde tem dito presente, apesar de toda a pressão a que está sujeito, graças ao empenho e liderança de grandes profissionais. Mas também os privados foram um suporte importante para a comunidade, mantendo as portas abertas e providenciando soluções que complementaram a oferta pública.

Apesar de a região há muito reclamar a construção de um novo hospital, a melhoria das condições das unidades de saúde (hospitais e centros de saúde) existentes não deixa de estar na ordem do dia. As lacunas são notórias, mas o esforço e a dedicação de médicos, enfermeiros, pessoal auxiliar e administrativo das entidades que

prestam cuidados de saúde no Oeste tem sabido torcear as dificuldades e manter um serviço de qualidade às populações. É evidente que nem tudo está bem. Mas é caso para dizer que isso seria uma utopia, pois quem trabalha na saúde tem a noção que é sempre possível melhorar.

Falar de saúde não é, todavia, resumir a questão a ter ou não doenças ou maleitas. Há muito que o bem estar passou a fazer parte daquilo que entendemos como "ter saúde" e, nessa medida, há muito que explorar no Oeste, sendo este Diretório, apenas e só, um mero instrumento de recolha de informação para lá chegar.

Esta é a primeira vez que a Gazeta das Caldas se abalança num projeto editorial exclusivamente dedicado à saúde e ao bem estar. A revista que o leitor tem nas mãos pretende ser um auxílio aos leitores e à comunidade em geral, apresentando alguns dos serviços que estão à disposição da população. Mas está longe de ser um projeto acabado e, num futuro próximo, será, certamente, revisto, ampliado e alargado a outras áreas complementares. Porque se quem trabalha na saúde tem a noção que é sempre possível melhorar, quem trabalha na imprensa, sobretudo a local e regional, sabe que é absolutamente imprescindível melhorar. ■

Ficha técnica

Diretor José Luiz Almeida e Silva **Diretor-adjunto** Joaquim Paulo **Textos** Fátima Ferreira, Joaquim Paulo, Joel Ribeiro, Isaque Vicente e Natacha Narciso **Fotografia** Joana Costa **Serviços comerciais** Sara Lopes e Rui Xavier **Serviços gráficos** Carina Querido e Carlos Reis **Impressão** Diário do Minho Tiragem 7 mil exemplares | Esta revista faz parte da edição 5428 da Gazeta das Caldas, de 31 março de 2022, e não pode ser vendida separadamente

O retrato da Saúde no Oeste

Quais são as doenças que mais afetam e que mais mortalidade causam na região, quais são os equipamentos hospitalares disponíveis e a sua capacidade? Eis algumas das questões a que se pode tentar responder

Joel Ribeiro

A necessidade de um novo hospital para o Oeste é uma questão unânime entre todas as entidades da região. Mas enquanto a nova solução não surge, importa saber com o que podem contar os habitantes da região em relação aos serviços hospitalares.

No Oeste existem 9 hospitais, dos quais 4 são

públicos e 5 privados. Em termos de capacidade de internamento, o conjunto dos hospitais do Oeste têm uma oferta de 568 camas, um número que aumentou nos últimos 5 anos, com mais 89 camas disponíveis. Este número dá uma relação de 1,6 camas por cada mil habitantes, capacidade muito abaixo da média nacional (3,5 camas por mil habitantes) e também abaixo da vizinha Região de Leiria, que tem uma capacidade média de 2,4 camas por cada mil habitantes. São dados do Instituto Nacional de Estatísticas observados em 2020.

O índice de movimento de doentes indica que os hospitais da região receberam 12.083 internamentos, com um tempo de internamento de 111.973 dias, o que perfaz uma média de 9,27 dias por internamento. Em 2015, o número de internamentos tinha ascendido a 14.971 pacientes,

Dados hospitalares no Oeste em 2020



Hospitais

9



Camas

568

Internamentos

12.083

9,27 dias de
tempo médio



Médicos

290



Enfermeiros

743

Atendimentos em Urgência

147.529

Fonte: INE

com uma média de 8,74 dias por internamento. Isto significa que o tempo médio por internamento aumentou meio dia em cinco anos.

Por sua vez, os serviços de urgência receberam em 2020 147.529 pessoas, um número em muito inferior ao registado em 2015, quando foram registadas 243.936 urgências nas unidades hospitalares do Oeste.

No que ao pessoal diz respeito, o INE indica que as unidades hospitalares do Oeste têm 290 médicos ao serviço, mais 22 do que há 5 anos. Há também mais enfermeiros ao serviço (743 contra os 634 de 2015), 190 técnicos de diagnóstico e terapêutica e 621 técnicos auxiliares, respetivamente mais 32 e 157.

As unidades hospitalares do Oeste realizaram um total de 277.352 consultas externas durante o ano de 2020, número que cresceu 2,9% nos últimos cinco anos.

Entre as especialidades, a grande nota de destaque vai para o aumento das consultas de psiquiatria, que aumentaram 133,8% comparando com 2015. Nesse ano, tinham sido realizadas 6.780 consultas desta que era a 8ª especialidade com maior número de consultas, em 2020 estas aumentaram para 15.850, levando-a a entrar no top 5 das especialidades com mais consultas externas realizadas.

No topo da lista continua a ortopedia, responsável por 43.871 consultas externas >>

Número de camas por habitante no Oeste é muito inferior à média nacional

Pub.

Há 48 anos a cuidar da saúde na Região Centro

(3312)

EXS n.º 1308B



Laboratórios Beatriz Godinho Saúde

Análises Clínicas | Análises de Anatomia Patológica
Análises Genéticas | Testes Pré-Natal | Testes COVID



Laboratório Tomaz

Análises a Águas, Alimentos, Ambientais,
Apoio à Agricultura e Veterinária



Polidiagnóstico Empresas

Saúde e Segurança no Trabalho | Segurança Alimentar
Gabinete de Psicologia do Trabalho | Formação Certificada



Contact Center

244 830 460

beatrizgodinho.pt | laboratoriotomaz.pt | polidiagnosticoempresas.pt



>> nas unidades hospitalares da região. Ginecologia passou a ser a segunda especialidade mais procurada, com 19.545 consultas, subindo um lugar em relação a 2015. A troca foi direta com otorrinolaringologia, que chegou às 18459 consultas.

Oftalmologia ocupa o quarto lugar com 17.266, o que fez esta especialidade entrar no top 5 comparado com 5 anos antes.

É preciso recordar que 2020 foi um ano hospitalar muito afetado pelo surgimento da pandemia de covid-19. Em comparação com 2019, foram realizadas cerca de 9.000 consultas externas a menos.

A pandemia teve um impacto ainda maior no que diz respeito às cirurgias. Os dados do INE apontam para uma média de 15 intervenções realizadas por dia em 2020 nos hospitais da região, o que compara com as 19,6 realizadas em 2015 e as 19,8 realizadas em 2019.

Principais causas de morte

No que diz respeito às causas de morte, as doenças associadas ao aparelho circulatório são

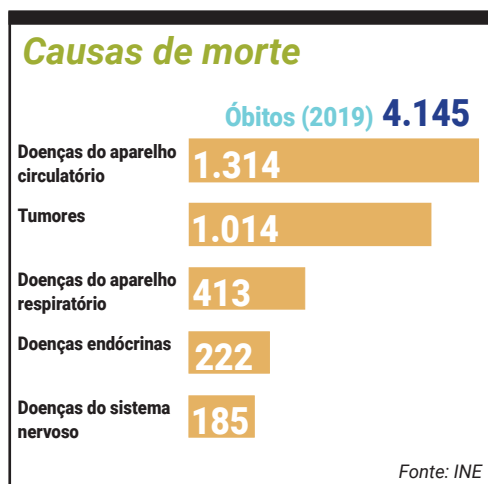
a principal causa de morte do Oeste e correspondem a quase um terço do total.

Estes números são os apresentados pelo INE dizem ainda respeito a 2019 (não foram publicados ainda os de 2020) e indicam que, nesse ano, se registaram na região um total de 4145 óbitos.

Deste total, as doenças associadas ao aparelho circulatório representam 31,7% dos óbitos, com um total de 1.314. Destas, o acidente vascular cerebral (AVC), é o principal responsável por este número de óbitos (476).

A segunda maior causa de morte na região é o cancro, responsável por 1014 óbitos no Oeste em 2019, correspondendo a 24,5% do total. Isto significa que as duas maiores causas de morte no Oeste correspondem a mais de metade dos óbitos. Quanto aos tipos de tumor com mais mortes associadas, os do sistema respiratório estão no topo da lista (150) e correspondem a 15% do total, seguindo o contro do colón, com 103 óbitos, cerca de 10% do total.

As doenças do sistema respiratório são a terceira maior causa de morte na região, com 413 óbitos. A pneumonia surge à cabeça quando



este tipo de doença conduz à morte, com 168 óbitos registados.

As doenças endócrinas (222), associadas ao sistema hormonal, e as doenças do sistema nervoso (185), encerram as cinco maiores causas de morte na região.

Nascimento abaixo dos óbitos

No mesmo ano, 2019, foram registados 2.842 nascimentos por local de residência da mãe, o que significa que o saldo natural da região sofreu um decréscimo, uma vez que teriam sido necessários mais 1.303 nascimentos para igualar o número de Óbitos.

A esmagadora maioria dos partos foram realizados em ambiente hospitalar (2815), 21 foram

realizados ao domicílio e 6 aconteceram noutros locais.

Já em 2020, cujos dados foram já publicados pelo INE, nasceram menos 25 crianças de mães com residência no Oeste, 2.790 no total, dos quais 2.708 em ambiente hospitalar. No

entanto, nem todos estes partos foram realizados nas unidades hospitalares do Oeste, já que os serviços de maternidade da região registaram 1338 nascimentos. Destes, 616 foram de parto natural (eutócicos), enquanto 722 foram provocados (distócicos). Neste último particular,

observa-se uma inversão num plano aberto a 5 anos, altura em que a maioria dos partos foram naturais. ■

Saldo natural regrediu com óbitos a superarem os nascimentos

Pub.

(1252)



CLÍNICA BAÍA MEDICINA DENTÁRIA

Medicina Dentária

Ortodontia,
Implantologia,
Cirurgia oral,
Dentisteria e estética dental,
Higiene oral,
Odontopediatria,
Prótese fixa e removível

Estética Facial

Botox
Preenchimento com ácido Hialurónico e Prophilos

☎ 262 980 084 | 937 535 575

📍 Rua Dom Sancho I n 19 B Urbanização Fortunato
2460-098 São Martinho do Porto

CLÍNICA BAÍA SAÚDE E BEM-ESTAR

Especialidades

Análises clínicas,
Medicina geral e familiar,
Pediatria,
Cardiologia,
Otorrinolaringologista,
Psicologia,
Terapia da fala,
Nutrição,
Serviços de enfermagem

☎ 968 808 116

📍 Rua Conde Avelar n 59 loja drt®
2460-642 São Martinho do Porto

O que é o ACeS Oeste Norte?

O Agrupamento de Centros de Saúde do Oeste Norte tem um total de 22 unidades de saúde na região e emprega 425 pessoas

Isaque Vicente

O Agrupamento de Centros de Saúde (ACeS) do Oeste Norte é, tal como o nome indica, a rede de cuidados de saúde primários desta região e tem como missão a prestação desses

primeiros cuidados à população, sendo, regra geral, a primeira resposta da saúde a quem os cidadãos recorrem em casos de necessidade.

Das atribuições do ACeS faz parte o desenvolvimento de "atividades de promoção da saúde e prevenção da doença, prestação de cuidados na doença e ligação a outros serviços para a continuidade dos cuidados", mas também a realização de "atividades de vigilância epidemiológica, investigação em saúde, controlo e avaliação dos resultados e participar na formação de diversos grupos profissionais nas suas



diferentes fases, pré-graduada, pós-graduada e contínua".

O Agrupamento de Centros de Saúde do Oeste Norte serve uma população de 171.880 habitantes de seis concelhos, nomeadamente, Alcobça, Bombarral, Caldas da Rainha, Nazaré, Óbidos e Peniche, abrangendo uma área geográfica de 1.057 quilómetros quadrados.

Entre a população que é servida por este agrupamento de Centros de Saúde os principais desafios são as patologias relacionadas com o colesterol e triglicéridos, mas também com o excesso de peso e obesidade, com os fu-

madores e com a população cada vez mais envelhecida. "Para que esta tendência possa ser invertida é premente que continuemos apostados numa estratégia de prevenção junto dos cidadãos, com ações de sensibilização, quer nas consultas, quer na comunidade, com vista a efetivarmos uma mudança comportamental que permita minorar a incidência e prevalência destas patologias, alcançando assim um estilo de vida mais saudável", explicou a diretora

executiva do ACeS Oeste Norte, Ana Pisco, à Gazeta das Caldas.

Outro grande desafio nesta região prende-se com a falta de recursos humanos na área da saúde. "Atualmente deparamo-nos com um aumento no número de utentes sem médico de família, tendo passado de 8% em 2018, para 21% em 2022", alertou a diretora do ACeS, que desempenha o cargo desde 2014 e que foi reconduzida em 2021. A médica faz ainda notar que se prevê que estes indicadores possam "vir a aumentar, dado o número elevado de aposentações previstas até ao final do corrente ano".

A 31 de dezembro do último ano, dos mais de 171 mil utentes servidos pelo ACeS Oeste Norte, existiam 38366 sem médico de família atribuído, uma realidade muito preocupante nesta região (mas não só).

Esta entidade, que pertence à área administrativa da Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo (ARSLVT), conta atualmente com 10 Unidades de Saúde Familiar (USF), sete Unidades Cuidados Saúde Personalizados (UCSP), três Unidades Cuidados na Comunidade (UCC) compostas por seis equipas de cuidados domiciliários, uma Unidade Saúde Pública (USP) que integra seis autoridades locais de saúde - uma

>>

Percentagem de utentes sem médico de família subiu de 8% em 2018 para 21% em 2022

**Centros de Saúde da
região "respondem" ao
ACeS, entidade liderada
por Ana Pisco**



>> por concelho - e ainda uma Unidade de Recursos Assistenciais Partilhados, composta por dois psicólogos e três assistentes sociais.

No total, o ACeS Oeste Norte conta atualmente com 425 profissionais, que têm a responsabilidade de estar na linha da frente da prestação dos cuidados de saúde às populações.

Como facilmente se percebe, esta entidade tem grande relevância na vida dos habitantes dos seis concelhos da região, por representar, em muitos casos, a primeira linha de prestação de cuidados de saúde. E a pandemia apenas veio comprovar esta questão. A média de consultas no ACeS aumentou no último ano, "o que denota um esforço assinalável na recuperação

de consultas", depois dos constrangimentos impostos durante a pandemia, que levaram à realização de menos consultas, mas também a um afastamento dos cidadãos dos cuidados de saúde não relacionados com a pandemia de covid-19.

No quadriénio 2017-2020 a média de consultas realizada por utente inscrito no ACeS Oeste Norte tinha sido de 3,1, enquanto que no ano de 2021 a média de consultas realizadas por utente inscrito aumentou para os 3,4, passando das 546.334 consultas realizadas em 2020 para um total de 622.335 consultas em 2021, um aumento de cerca de 13%, o que corresponde a mais 76.001 consultas efetuadas do que no ano anterior. ■

**Média de
consultas por
utente realizadas
nos centros de
saúde na região
subiu 13% no
último ano**

Pub.



Cursos Profissionais

Técnico/a de Massagem de Estética e Bem-estar
Técnico/a de Termalismo
Técnico/a Auxiliar de Saúde

Rua Cidade de Abrantes, n.º 8
2500-146 Caldas da Rainha
Tel. 262 842 247
www.eteo-apepo.com | geral@eteo-apepo.com



Colaboramos com:



NÍVEL DE QUALIFICAÇÃO: Equivalência ao 12º ano | Qualificação profissional **nível IV** (Reconhecimento nos países da UE)

DURAÇÃO DOS CURSOS: 3 anos

ATRIBUIÇÃO DE: Subsídio de Alimentação | Subsídio de Transporte | Bolsa de Profissionalização | Bolsa de Material de Estudo (aos alunos com escalão 1, 2 e 3, no âmbito da Ação Social Escolar)

OUTRAS ATIVIDADES: Visitas de estudo | Possibilidade de estágios profissionais na Europa no âmbito do programa Erasmus+



(3308)

PORTAL DO UTENTE DO CHOESTE

<https://portalutente-choeste.min-saude.pt/>

E-mail

balcaounico@choeste.min-saude.pt

Linha de apoio telefónico

261 319 300

dias úteis das 9h às 17h



O QUE PODE FAZER ATRAVÉS DO PORTAL DO UTENTE:

- Pedidos de marcação de consultas subsequentes;
- Consultar agendamento de consultas, exames e tratamentos;
- Consultar o histórico;
- Efetuar pedidos de informação clínica;
- Consultar taxas moderadoras em dívida;
- Responder a questionários de satisfação.



**REPÚBLICA
PORTUGUESA**
SAÚDE



SNS SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE

CENTRO HOSPITALAR
Oeste
JUNTOS PELA SUA SAÚDE



Privados dão exemplo na prestação de cuidados

O Montepio - Rainha D. Leonor é uma das várias instituições de referência na saúde privada que se têm mostrado ao serviço das populações da região

Joaquim Paulo

A oferta de cuidados de saúde privada na região é vasta e tem vindo a ser reforçada nos últimos anos, com vários investimentos. Mas a entidade privada, embora de cariz mutualista, que há mais tempo opera nas Caldas da Rainha está por cá desde 1860. O Montepio - Rainha D. Leonor assume-se como uma das principais instituições da cidade e da região, suprimindo algumas das lacunas que o Serviço Nacional de Saúde tem, apesar de tudo, deixado a descoberto. E tem em

curso uma parceria estratégica com o Grupo Luz Saúde, destinada à área médica, que visa qualificar a oferta de serviços à população. E continua a desenvolver o projeto para o futuro Hospital, que deverá ser construído no antigo edifício da EDP e será candidatado aos fundos disponíveis do Plano de Recuperação e Resiliência.

Enquanto não chega o novo hospital, a entidade tem vindo a requalificar alguns serviços e, depois de mais de 20 anos a funcionar de forma provisória, o serviço de Otorrinolaringologia do Montepio foi inaugurado nas instalações da Casa da Saúde da associação mutualista, uma "prenda" para o 162º aniversário da instituição.

Um pouco por toda a região há outros grupos privados de saúde que estão ao lado das populações. O maior grupo privado de saúde da região com capital próprio 100% familiar é o H Saúde, entidade já com quatro décadas e que >>



TERMAS DAS
CALDAS
DA RAINHA

TERMAS DAS CALDAS DA RAINHA

As Termas das Caldas estão preparadas para o receber com toda a segurança, tendo reforçado os já rigorosos protocolos de higienização e aplicação das recomendações emitidas pelas autoridades de saúde.

Tratamentos disponíveis:

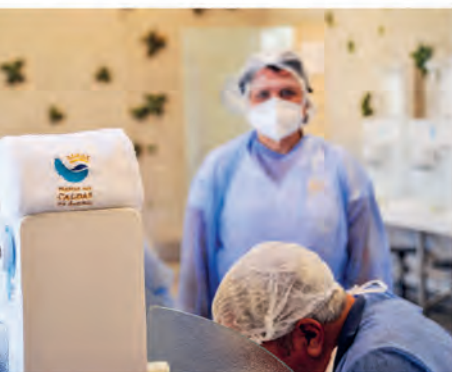
VIAS RESPIRATÓRIAS/ TÉCNICAS ORL

Nebulização individual
Inalação nasal buco faríngeo
Irrigação nasal
Pulverização faríngea
Aerossol termal/sónico

ABRE BREVEMENTE A VALÊNCIA

MUSCULO-ESQUELÉTICA E BEM-ESTAR

Banheiras de hidromassagem
Duches vichy, circular e pedidaix
Bertholaix
Estufas de vapor (coluna e membros)
Duche jato
Duche filiforme
Drenagem de proetz



📍 Termas das Caldas da Rainha
Largo Rainha Dona Leonor
2500-176 Caldas da Rainha

☎ +351 262 240 012

✉ termas@mcr.pt



>> possui, entre outras estruturas clínicas, a Policlínica Central da Benedita, espaço onde foi criada, após uma luta de vários anos, uma unidade de hemodiálise. A construção de um bloco operatório, que permitirá a realização de cirurgias de oftalmologia, otorrinolaringologia, dermatologia e estética, está entre as prioridades do grupo fundado por Antônio José Henriques e que, hoje em dia, é liderado pelo filho, Henrique Henriques.

Em Alcobaça, o grupo Sanfil também tem estado particularmente ativo. No passado mês de fevereiro, abriu um novo espaço em Alcobaça: a Clínica São Francisco. Depois da unidade de saúde que está instalada junto ao hospital da cidade, a Sanfil Medicina tem agora um novo espaço em

funcionamento, nas imediações da Santa Casa da Misericórdia, junto às residências assistidas daquela instituição, com diversas especialidades.

Outro grupo com grande relevância na região é o Beatriz Godinho Saúde, com origem em Leiria, e que hoje dispõe de uma abrangência geográfica no Centro, com mais de 130 postos, entre laboratórios e unidades de colheita.

Além destes grupos de maior dimensão, a prestação de cuidados de saúde por privados no Oeste é vasta. Entre clínicas de fisioterapia, clínicas dentárias, clínicas de psicologia, centros de bem estar, óticas, lares de idosos, entre outros, aproveite este Diretório para saber que aqui a saúde está no topo das prioridades. ■

**Vários grupos
privados têm
forte presença
no mercado da
região e são
complemento
ao público**

Pub.

(3321)

po
oculista do parque

A SUA ÓPTICA DE EXCELÊNCIA

- Consultas de Optometria Gratuitas
- Consultas de Contactologia Gratuita
- Medição da pressão ocular gratuita.

Rua Heróis da Grande Guerra, 113 2500-215 Caldas da Rainha
Telefone 262 840 291

Rotunda dos Arneiros, Edifício Cereja, Loja 5B 2500-073 Caldas da Rainha
Telefone 262 840 291

NOVO ESPAÇO, MESMA EQUIPA.



Esperamos por si,
a partir de 28 de março.



Farmácias mostraram capacidade de adaptação na pandemia

Em muito pouco tempo, as farmácias foram obrigadas a adaptar-se para conseguirem cumprir a missão de, muitas vezes, serem a primeira resposta aos cidadãos

Isaque Vicente

Tal como sucedeu em quase todo o mundo, quando a pandemia se instalou verdadeiramente nas nossas vidas, em março de 2020, as farmácias nas Caldas da Rainha viram-se obrigadas a adaptar-se para conseguirem cumprir a sua missão. Passados dois anos, as grandes diferenças são ao nível do método de entrega dos medicamentos, nomeadamente, com a criação ou um grande aumento da procura dos serviços, por exemplo, de entrega em casa ou "pick-up" na farmácia.

"Melhorámos o serviço de entrega ao domicílio, porque era essencial, e agora ainda é muito procurado, por exemplo, por pessoas que estão confinadas", explica Catarina Tacanho proprietária das farmácias do Grupo Correia Rosa. O serviço de "pick up", que possibilita pedir



Os serviços de entrega ao domicílio e pick up

os medicamentos por telefone ou por e-mail, pagar à distância e levantar na farmácia foi uma novidade facilitadora para os utentes "e têm tido muita procura".

Nas freguesias rurais também se notam as diferenças. Nos Vidais registou-se uma adaptação muito rápida, que além das mudanças mais básicas, levou também à possibilidade de testagem na farmácia. Ana Sofia Carreiras, da Farmácia Vidais, conta que já faziam a entrega de medicamentos ao domicílio, mas passaram "a fazer muito mais, ou porque as pessoas estavam infetadas ou para se protegerem e há pessoas que se habituaram a este serviço, com maior procura do que antes da pandemia". A forma de operacionalizar este contacto também mudou, com menos deslocações, assim como as formas de pagamento. "Tivemos de criar o pagamento por Mway", exemplifica.



são algumas das grandes mudanças

Ana Sofia Carreiras destaca que as farmácias são, "muitas vezes, o primeiro contacto de saúde" e, no caso da farmácia dos Vidais, que se integra numa comunidade rural de aldeia, sente que têm "uma grande responsabilidade perante a nossa população, especialmente a que tem dificuldades de deslocação, o que nos traz uma relação muito próxima com a população".

O grupo Correia Rosa vendeu 15 mil auto-testes em dezembro. "Quando começámos a testar em Santa Catarina, em dezembro, a taxa de positivos foi impressionantemente alta e considero que foi uma intervenção da farmácia muito importante para aquela comunidade", contou Catarina Tacanho, notando que o serviço

de testagem covid, que atualmente tem muito menos procura, "é para ficar".

E se, neste caso, o constante tocar do telefone levou à criação de uma plataforma online para fazer a marcação de testes, por outro lado, não é possível esquecer os tempos em que os responsáveis das farmácias passavam o dia com o telefone nas mãos em busca de fornecedores de produtos, como as máscaras e o álcool-gel, primeiro, e os testes, depois e o consequente aumento dos preços. Dessa fase, a cooperação entre as várias farmácias também foi um ponto positivo notado, porque "o importante era termos o produto disponível para os clientes, não era pelo dinheiro, porque as margens em produtos covid são fixas e são muito curtas", explicou Catarina Tacanho.

Atualmente, ao nível físico, nas farmácias, as diferenças são só a manutenção do acrílico de proteção e do álcool-gel. Depois há uma outra diferença, mas essa ao nível do distanciamento físico entre as pessoas na fila e o aguardar a vez na rua, um hábito que em vários casos já não é imposto, mas que se mantém.

A exposição de produtos, que tinha sido reduzida ou interditada, também já retomou a normalidade. É preciso lembrar que, nunca fechando, as farmácias, no primeiro confinamento atendiam à porta fechada, com a venda ao postigo. "Penso que, de uma forma geral, as farmácias, no período da covid, se souberam adaptar muito rapidamente para nunca deixar de prestar o serviço às pessoas", realça Catarina Tacanho, notando a importância, mas também o cansaço e a pressão colocada sobre as equipas.

"A população espera velocidade e é muito exigente com o nosso serviço, porque geralmente funciona bem", resume. ■

A cooperação entre as várias farmácias para dar resposta às necessidades foi um ponto positivo neste período

Hospital é desígnio do Oeste

Há mais de uma década que o novo Hospital para o Oeste é uma reivindicação da região, mas ainda não há decisões nem compromisso formal do Governo

Fátima Ferreira

O novo Hospital do Oeste faz parte do pacote de compensações que o Governo decidiu conceder à região, em 2008, depois de ter mudado a localização do novo aeroporto de Lisboa da Ota para Alcochete. No entanto, mais de uma década depois, o equipamento ainda não está garantido e os municípios continuam em disputa pela localização.

Assim que a intenção de criar um novo Hospital

no Oeste foi anunciada pelo ministro da Saúde, num programa de televisão, em 2008 (também numa resposta à proposta lançada pelo administrador hospitalar, José Marques Serralheiro), a Câmara de Alcobaça socorreu-se do estudo coordenado por Daniel Bessa, a pedido do Ministério da Saúde, que apontava este concelho para acolher o equipamento e comprou, inclusive, um terreno em Alfeizerão para o efeito. No entanto, também as Caldas quer o novo hospital. A Câmara, então liderada por Fernando Costa, apresenta várias localizações na periferia da cidade, como a “Quinta dos Texugos” (Tornada), ou um terreno junto à fábrica do Sabão e perto nó da A8.

Este foi um assunto que sempre reuniu unanimidade entre as forças políticas locais, que fizeram aprovar diversas moções e dinamizaram, a par da sociedade civil, iniciativas de defesa da

Falta de condições do Hospital das Caldas são cada vez mais notórias



construção do novo hospital nas Caldas. Dois anos depois, surge um novo estudo, a apontar as Caldas da Rainha como a localização preferencial, que logo mereceu a contestação de Alcobaça.

Mais recentemente também o Bombarral entrou a “corrida” pela localização do novo equipamento de saúde, com vários especialistas a justificar esta solução como a mais central relativamente à área de abrangência. Há dois anos, a OesteCIM abriu um concurso público para a realização de um estudo sobre a política de saúde na região, que, além de fazer um diagnóstico dos recursos e debilidades do território, deverá indicar a futura localização do novo hospital.

Entretanto, em meados de novembro, elementos

da Câmara e da Assembleia Municipal das Caldas reuniram com a ministra Marta Temido, defendendo a construção do novo hospital na cidade. A “centralidade” e as “condições que a cidade tem para receber e fixar os profissionais de saúde”,

foram alguns dos argumentos avançados e onde a governante reconheceu a necessidade de construir o novo equipamento, mas remeteu as decisões para depois do estudo da OesteCIM.

A entidade defendeu, em sede de consulta pública do PRR a importância estratégica para a região

deste investimento e, durante a campanha para as legislativas, os candidatos pelo distrito de Leiria foram unânimes na necessidade da sua construção. Mas o desígnio continua por cumprir. ■

Caldas aponta centralidade e condições para fixar profissionais

Pub.

SAÚDE E DESPORTO

**ESCOLA SUPERIOR DE
EDUCAÇÃO E CIÊNCIAS
SOCIAIS (ESECS).Leiria**

Mestrado
Prescrição do Exercício e Promoção da Saúde

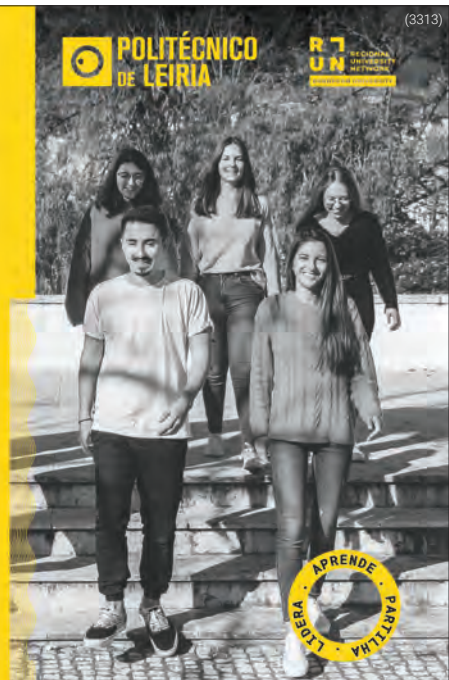
**ESCOLA SUPERIOR DE
SAÚDE (ESSLei).Leiria**

Mestrado
Enfermagem Comunitária-Área de Enfermagem
de Saúde Comunitária e de Saúde Pública
Enfermagem Comunitária-Área de Enfermagem
de Saúde Familiar

Enfermagem Médico-Cirúrgica-Área de
Especialização em Enfermagem à
Pessoa em Situação Crítica

Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica
Terapia da Mão

www.ipleiria.pt



(3313)



MONTEPIO RAINHA DONA LEONOR

162 anos ao serviço das Caldas e dos caldenses

- Serviço de Atendimento Permanente (SAP) de segunda a domingo
- Serviço de Enfermagem
- Imagiologia
- Exames diversos
- Internamento
- Cuidados Continuados
- Pequena Cirurgia
- Bloco Operatório
- Consultas de Especialidade

Alergologia; Cardiologia; Cirurgia Geral; Cirurgia Plástica; Cirurgia Vascular; Clínica Geral; Clínica Geral e do Viajante; Dermatologia; Endocrinologia; Gastroenterologia; Medicina Geral e Familiar; Medicina Interna; Nefrologia; Neurocirurgia; Neurologia; Nutrição; Oftalmologia (protocolo externo); Ortopedia; Otorrinolaringologia; Pneumologia; Psicologia/Psicoterapia; Psiquiatria; Reumatologia; Urologia/Andrologia; Terapia Manual/Fisioterapia/Osteopatia



**Gostamos
de cuidar.**

DESDE 1860



**Casa de Saúde
Consultório
Otorrinolaringologia**



**Director Clínico
Dr. António Martins**



Seja associado e beneficie de condições especiais.

Para marcação de consultas ou informações:
262 837 100

www.montepio-rdl.pt

Caldas da Rainha com maior oferta de tratamentos termais a partir de junho

A entrada em funcionamento da ala sul do Hospital Termal e a criação do plano de expansão visam contribuir para alavancar o termalismo na cidade

Fátima Ferreira

O termalismo está na génese das Caldas da Rainha. É ali que se encontra o Hospital Termal mais antigo do mundo, mandado erigir por D. Leonor em 1485 para dar assistência aos mais pobres, mas que também foi frequentado por reis e aristocratas. As termas, que foram motor de dinamização da então vila e, atualmente cidade, e cujas águas curam doenças respiratórias e de origem musculoesquelética, encerraram em 2013, devido à persistência da bactéria legionella nas suas águas.

Manter-se-ia fechado até maio de 2019, altura em que foi reaberto o Balneário Novo e começaram a ser disponibilizados tratamentos de otorrinolaringologia. Esta reabertura resulta do investimento da autarquia, na altura liderada pelo PSD, em canalizações e melhoramentos nas infra-estruturas decorrentes da concessão do património, por parte do Estado, e também do direito à exploração da água mineral

denominada “Caldas da Rainha”, por um período de 50 anos. O contrato, que data de 2017, determina ainda que as antigas piscinas termais “não poderão ter utilização balnear e que deverá ser acautelado e preservado o património geológico e cultural existente no mesmo”. À autarquia cabe também construir um novo estabelecimento termal ou adaptar um ou mais edifícios, bem como propor à DGEG um projeto de preservação e eventual classificação do Hospital Termal.

Em fase de conclusão estão os trabalhos que visam reabilitar e modernizar a ala sul do Hospital Termal, que será dedicada aos tratamentos nas áreas musculoesqueléticas, completando a oferta termal. O espaço, que deverá abrir em junho, estará equipado com novas banheiras adequadas para tratamentos clínicos musculoesqueléticos e também para massagens e bem-estar, que passarão a fazer parte da oferta das termas caldenses.

Câmara aprovou documento no sentido de levar a cabo um projeto de expansão do termalismo na cidade

Promoção da saúde

Desde 2018 os aquistas têm beneficiado de comparticipação nos tratamentos termais prescritos pelo SNS em 35% até ao valor de 95 euros. O ano passado, aquando da visita ao Balneário Novo, integrada nas cerimónias do 15 de Maio, o então secretário de Estado da Saúde, António Lacerda Sales, destacou a importância dos tratamentos termais na recu-



Atualmente apenas funcionam os tratamentos de inalação no Balneário Novo

peração de sequelas na fase pós-pandemia. “Devemos olhar para as águas termais numa ótica de promoção da saúde, mas também de atividade de entre família ou entre amigos”, salientou, defendendo o diálogo entre diferentes entidades e promovendo uma maior informação e investigação.

Com o atual executivo, liderado pelo Movimento Vamos Mudar, o termalismo caldense passou a ser visto numa outra perspetiva. Logo no início do mandato autárquico foi estabelecido um memorando de entendimento com o PS, em que entre os pontos de convergência estão assuntos como a construção de um novo balneário termal, a criação de um plano de incentivo ao investimento e lançamento das bases para a criação de um centro de investigação das

águas termais. Mais recentemente foi aprovado pelo executivo municipal a proposta socialista para elaboração e execução de um projeto de expansão do termalismo na cidade. Este plano, cujas diligências para a sua concretização já começaram, pretende juntar a água termal e os tratamentos termais, em articulação com a praia, as águas da Pocinha de Salir do Porto, o Parque D. Carlos I e a Mata. Deve, igualmente, incluir um Centro de Investigação das Águas Termais e demais Recursos Hidrológicos, que qualifique as Termas das Caldas e apostar numa forte promoção e divulgação das termas caldenses.

O estudo deverá também auxiliar o executivo na tomada de decisão sobre a localização, a tipologia e a capacidade de um novo balneário, que deverá integrar o complexo termal. ■

Região tem leque alargado de oferta formativa nas áreas de saúde e bem-estar

Oeste tem um conjunto de formações profissionais na área da saúde e bem-estar, que se complementam com os cursos superiores do Politécnico de Leiria

Joel Ribeiro

A área da saúde e bem-estar é vista por vários estudos e especialistas como um dos tipos de profissões com melhores perspectivas de sucesso no futuro, em comparação com outro tipo de atividades que estarão mais suscetíveis à automatização e que, por consequência, se estima que haja degradação da empregabilidade..

No Oeste, a saúde e bem-estar tem sido encarada como uma aposta de futuro, também, para a sustentabilidade do próprio território, tirando partido da capacidade que a região tem para conciliar estas áreas da saúde, do bem-estar e o termalismo com a capacidade de atração turística.

Essa aposta tem sido acompanhada com o crescimento da oferta formativa nestas áreas, com a disponibilização de um conjunto de cursos que visam formar profissionais altamente qualificados, tanto ao nível dos cursos técnicos

de formação profissional, como a nível da formação superior, em articulação com o Politécnico de Leiria e a sua Escola Superior de Saúde de Leiria.

Começando pela formação profissional, são várias as escolas do Oeste a disponibilizar oferta na área da saúde e bem-estar.

Começando pelas Caldas da Rainha, a ETEO – Escola Técnica Empresarial do Oeste oferece o curso de Técnico Auxiliar de Saúde, que visa formar profissionais que auxiliam na prestação de cuidados de saúde aos utentes, na recolha e transporte de amostras biológicas, na limpeza, higienização e transporte de roupas, materiais e equipamentos, na limpeza e higienização dos espaços e no apoio logístico e administrativo das diferentes unidades e serviços de saúde, sob orientações do profissional de saúde. Esta escola tem, ainda, no seu currículo letivo o curso de Técnico de Termalismo, que tem por objetivo formar profissionais para um setor que está em revitalização na região, capazes de desempenhar funções inerentes ao processo

terapêutico termal nas suas diversas aplicações, desde a prevenção, cura e reabilitação, à intervenção na ótica da promoção da saúde e do bemestar.

Também na EHTO – Escola de Hotelaria e

Entre o Oeste e Leiria encontram-se diversos cursos profissionais, TeSP e superiores



Há um crescendo de procura entre os jovens para as profissões nestas áreas

Turismo do Oeste, a formação no termalismo passou a ser aposta em 2020 com o curso de Turismo Saúde e Bem-Estar. Esta nova formação assenta nas áreas do termalismo, talassoterapia e Spa e tem por objetivo ir de encontro às necessidades das empresas, capacitando os profissionais com qualificação adequada.

Voltando ao curso de Técnico Auxiliar de Saúde, há mais três escolas na região a oferecer esta área de formação, nomeadamente o Externato Dom Fuas Roupinho, na Nazaré, a Escola Secundária Henriques Nogueira e a Escola Profissional de Penafirme, ambas em Torres Vedras.

Também em Torres Vedras, o Politécnico de Leiria oferece um conjunto de cursos TeSP - Técnicos Superiores Profissionais são ciclos de estudo de ensino superior que têm a duração de

quatro semestres letivos e permitem a obtenção de um diploma de técnico superior profissional equivalente ao nível 5 do Quadro Nacional de Qualificação.

Nas áreas específicas de saúde e bem-estar, o IPL tem na sua oferta formativa os cursos TeSP de Análises Laboratoriais, Alimentação Saudável, Gerontologia, Produtos de Apoio em Saúde e ainda o de Secretariado Clínico.

Já fora do Oeste, mas enquadrada na região, o Politécnico de Leiria tem ainda a Escola Superior de Saúde, justamente em Leiria, com um conjunto de cursos superiores nas áreas de saúde e bem-estar. Os cursos disponíveis são os de Enfermagem, Fisioterapia, Terapia da Fala, Terapia Ocupacional e ainda o de Dietética e Nutrição. ■

Alcobaça



Clínica Baía
Medicina Dentária
Medicina dentária - Estética facial

📍 Rua Dom Sancho I n 19 B Urb. Fortunato
2460-098 São Martinho do Porto
☎ 262 980 084 - 937 535 575
✉ clinicadentariabaia@gmail.com 🌐 clinicadentariabaia



Clínica Baía
Saúde e Bem-estar
Análises clínicas, Medicina geral e familiar, Pediatria e Nutrição

📍 Rua Conde Avelar n 59 loja drt^a
2460-642 São Martinho do Porto ☎ 968 808 116
✉ clinicadentariabaia@gmail.com 🌐 clinicadentariabaia



Clínica Dentária
Doutora Sorrisos

Reabilitação Oral, Odontopediatria, Estética Dentária

📍 Rua de Alcobaça, n.º3, loja C, Pinhal Fanheiro,
2460-312 Bárrio-Alcobaça ☎ 262 083 332
✉ doutorasorrisos@gmail.com
🌐 www.doutorasorrisos.pt 🌐 doutorasorrisos



Fisioterapia e Bem Estar

📍 Rua Dr. José Nascimento e Sousa, n.º21, 2.º andar, 2460-042 Alcobaça
☎ 262 598 239 - 968 370 588
✉ info.alcobaca@physioclem.pt 🌐 www.physioclem.pt



📍 Rua Mariana Coelho da Bernarda, n.º 38 -
2460-065 Alcobaça ☎ 262 580 050

Caldas da Rainha



📍 Caldas da Rainha 1: Rua Leonel Sotto Mayor,
n.º 27 A ☎ 262 845 294 📍 Caldas da Rainha 2:
Rua Vitorino Fróis, n.º 68 C ☎ 262 842 610



Body Concept
Centro de Estética

📍 Rua Heróis da Grande Guerra n.º 134, 2500-320
Caldas da Rainha ☎ 262 877 270
✉ caldasdarainha@bodyconcept.pt



Segurança no Trabalho
Medicina no Trabalho
Segurança no Trabalho
Medidas de Autoproteção
Segurança Alimentar
Formação
Atestado para renovação de carta de condução
Medicina Desportiva

📍 Rua Vitorino Fróis, n.º 27-D, Apartado 777,
2500-256 Caldas da Rainha ☎ 262 840 340
✉ fermabe@fermabe.pt 🌐 www.fermabe.pt
🌐 fermabe.pt



Unidade de Caldas da Rainha - Centro Hospitalar do Oeste E.P.E.

📍 Rua Diário de Notícias, 2500-176 C. Rainha
☎ 262 830 300 🌐 www.choeste.min-saude.pt
✉ balcaounico@choeste.min-saude.pt
gabinete.cidadao@choeste.min-saude.pt



Clínica Dentária Joana Nascimento

Medicina Dentária

- 📍 Rua Tenente Sangreman Henriques, nº1 - 1º i
2500-253 C. da Rainha ☎ 960402983 - 262841465
- 📧 clinicadentariajoananascimento



Clínica Dentária do Montepio

Clínica Dentária

- 📍 Rua do Montepio, 9, 2500-180 Caldas da Rainha ☎ 262 843 931
- 📧 geral@cdmontepio.com



CONSULTÓRIOS MÉDICOS DE CALDAS DA RAINHA, LDA

Consultas e exames de cardiologia

Especialidades Médicas

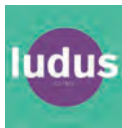
- 📍 R. António Sérgio, lote 51 r/c, 2500-130 Caldas da Rainha ☎ 262 840 390 - 262 833 668
- 📧 consultoriosmedicos@msn.com



Dr. Luciana Félix
PODOLISTA

Consultório de Podologia

- 📍 Rua Santos Bernardes, n.º 5,
2500-277 Caldas da Rainha ☎ 262 835 332
- 📧 podologistalucianafelix@gmail.com



Ludus - Clinic

Fisioterapia, psicologia e nutrição

- 📍 Avenida 1º de maio, 2 - 2º Esq,
2500-081 Caldas da Rainha

- ☎ 928 127 799
- 📧 Info@ludus.clinic 🌐 www.flordapele.pt
- 📧 ludus.clinic 📧 ludus.clinic

Grupo Correia Rosa

- Serviço de testagem COVID
- Serviço de nutrição
- Ortopedia e ajudas técnicas
- Aconselhamento em Dermocosmética
- Entregas em casa ou no trabalho
- Farmácia vai à escola



- 📍 Rua da Índia, 24, Santa Catarina
Caldas da Rainha ☎ 262 927 443 - 927 992 654
- 📧 farmacia.santacatarina@correiarosa.pt



- 📍 Rua Vitorino Frois, 57 – NOVA LOCALIZAÇÃO
C. Rainha ☎ 262 832 256 - 966 159 400
- 📧 farmacia.caldense@correiarosa.pt



- 📍 Av. 1º de Maio 12A, Caldas da Rainha
☎ 262 831 996 - 915 702 242
- 📧 farmacia.rosa@correiarosa.pt



Mafalda Guedes Silva

Psicologia - Psicoterapia

Presencial e à distância (online)

- 📍 Rua Dr. Botelho Moniz, 40 – Ietra O – Caldas da Rainha ☎ 919 453 058
- 📧 info@mafaldaguedessilva.pt
- 📧 mafaldaguedessilva.pt



Medicina Dentária

- 📍 Rua José Pinto Miranda Nº4, 2500-287 Caldas da Rainha ☎ 961 770 099 📧 geral@massondental.pt
- 🌐 www.massondental.pt 📧 massondental/

Montepio Rainha D. Leonor



SAP

Atendimento sem marcação Médico Permanente todos os dias das 8.30h às 20h

📍 Rua do Montepio, nº9, 2500-253, Caldas da Rainha 📞 262837100
✉ geral@montepio-rdl.pt 🌐 www.montepio-rdl.pt



Centro de Apoio a Idosos Lar Dr. Ernesto Moreira

📍 Rua do Lar, nº1, 2500-882 Caldas da Rainha
📞 262 870 400
✉ geral@montepio-rdl.pt 🌐 www.montepio-rdl.pt



Condomínio Residencial Serviço de Apoio Domiciliário

📍 Rua 26 de Agosto, 2500-882 Caldas da Rainha 📞 262 839 580
✉ geral@montepio-rdl.pt 🌐 www.montepio-rdl.pt



Montepio em Casa Fisioterapia, Enfermagem, Terapia da Fala e Médico ao Domicílio

📍 Rua 26 de Agosto, 2500-882 Caldas da Rainha 📞 961 397 712
✉ montepio.casa@montepio-rdl.pt
🌐 www.montepio-rdl.pt



Casa de Saúde

Consultas de Especialidade, Exames, MCDT's, Fisioterapia e Internamento todos os dias.

📍 Rua do Montepio, nº9, 2500-253 Caldas da Rainha 📞 262837100 ✉ geral@montepio-rdl.pt
🌐 www.montepio-rdl.pt



My Choice Clinic

Endermologia LPG - Criolipolise - Lipolaser - Drenagem Linfática Limpeza Pele - Depilação Laser SHR

📍 Rua Vitorino Fróis n46 D, 2500-256 Caldas da Rainha 📞 928 093 339



ÓPTICA

Consultas de Optometria Gratuitas Consultas de Contactologia Gratuita Medição da pressão ocular gratuita.

📍 Rua Heróis da Grande Guerra, 113 2500-215 Caldas da Rainha 📞 262 840 291

📍 Rotunda dos Arneiros, Edifício Cereja, Loja 5B 2500-073 Caldas da Rainha 📞 262 840 291

✉ oculistadoparque@hotmail.com
🌐 oculistadoparque 📱 oculistadoparque



Ortopedia

Fisioterapia

Osteopatia

Pilates clinico

Ginecologia

Obstetrícia

Medicina geral e familiar

📍 Rua Mestre Francisco Elias, 22 - 2500-236 Caldas da Rainha 📞 262 187 553 - 918 00 900
✉ info@ortholab.pt 🌐 www.ortholab.pt



Óptica

📍 Rua heróis da Grande Guerra, 124, 2500-320
Caldas da Rainha ☎ 262 843 269 📧 opticaldas@opticaldas.com 🌐 www.opticaldas.com



Ortopedia Rainha

**Comércio de produtos Ortopédicos
Aconselhamento Técnico Especializado**

Laboratório de Ortoprotesia (Fabrico produtos à medida)

📍 Rua do Montepio 5-D 2500-253 C. Rainha
☎ 262 834 920 - 964 864 884 📧 geral@ortopediarainha.com 🌐 www.ortopediarainha.com



Fisioterapia e Bem Estar

📍 Rua S. João de Deus, nº1, Bloco I, Loja 7,
Quinta da Oliveira - 2500-885 Caldas da Rainha
☎ 262 831 110 - 913 950 440
📧 info.caldas@physioclem.pt 🌐 www.physioclem.pt

DR. RUI SALRETA

Consultas de oftalmologia

**Cirurgias - cataratas, laser (LASIK: Miopia,
Astigmatismo e Hipermetropia)**

📍 Rua Raul Proença, n.º 59, 1 Esquerdo, 2500-248
Caldas da Rainha ☎ 262 842 420 - 966 459 946



Tratamento de feridas crónicas, em particular úlceras de perna

📍 Rua Mestre Francisco Elias, 22, 2500-236
Caldas da Rainha ☎ 960 291 237 📧 speregrino



Sara Carvalho Malhoa Psicologia, Formação, Alto Rendimento Desportivo

📍 Caldas Shopping - Rua Raúl Proença n.º 71, 2.º
pisso, frac. 205 | 2500-248 Caldas da Rainha
☎ 965 765 367 📧 consultorio@saramalha.pt



Termas das Caldas da Rainha

Tratamentos disponíveis:

Vias Respiratórias / Técnicas Orl

*Nebulização individual
Inalação nasal buco faríngeo
Irrigação nasal
Pulverização faríngea
Aerossol termal/sónico*

Abre brevemente a seguinte Valência

*Musculo-esquelética e Bem-estar
Banheiras de hidromassagem
Duches vichy, circular e pedidaix
Bertholaix
Estufas de vapor (coluna e membros)
Duche jato
Duche filiforme
Drenagem de proetz*

📍 Largo Rainha Dona Leonor, 2500-176 Caldas
da Rainha ☎ 262 240 012 📧 termas@mcr.pt



Vista da Aldeia Residence

Estrutura Residencial para pessoas idosas

📍 Rua da Corredoura n.18 A, Cabreiros,
2500-622 Salir de Matos ☎ 262 877 245
📧 vistadaldeia18a@gmail.com 🌐 vistadaldeiaresidence.com
📍 Vista-da-Aldeia-Residence 📧 vista_daldeiaresidence

▶ Leiria



📍 Quinta do Cabeço
2400-110 Leiria ☎ 244 819 300

▶ Óbidos



ADSFAN

*Lar de Idosos, Centro de Convívio e
Serviço Domiciliário*

📍 Estrada da Fonte Santa nº2, 2510-321
A-dos-Negros ☎ 262 958 799 📧 secretaria@
laradosnegros.com 🌐 www.ads-fan.org
📞 adsfan.ipss/ 📧 adsfan.ipss/

▶ Peniche



Unidade de Peniche - Centro Hospitalar do Oeste E.P.E.

📍 Rua General Humberto Delgado, 2520-447
Peniche ☎ 262 780 900 🌐 www.choeste.min-saude.pt
📧 balcaounico@choeste.min-saude.pt
gabinete.cidadao@choeste.min-saude.pt



📍 Delegação: Largo Prof. Francisco Freire, n.º9 -
R/C Dto., 2520-247 Peniche
📍 Sede: Av. Marquês de Pombal, Lote 2 - 5.º
Esq., 2411-901 Leiria ☎ 244 830 460

▶ Pombal



📍 Rua Prof. Dr. Carlos Alberto Mota Pinto
Ed. Alto Cabaço, R/C, 3100-492 Pombal
☎ 236 200 230

▶ Torres Vedras



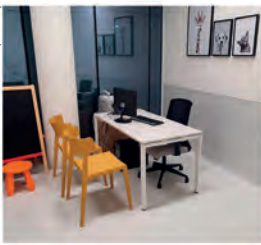
Unidade de Torres Vedras - Centro Hospitalar do Oeste E.P.E.

📍 R. Dr. Aurélio Ricardo Belo, 2560 - 324 Torres
Vedras ☎ 261 319 300
🌐 www.choeste.min-saude.pt
📧 balcaounico@choeste.min-saude.pt
gabinete.cidadao@choeste.min-saude.pt



Fisioterapia e Bem Estar

📍 Rua Vitor Cesário da Fonseca, nº4, r/c Loja B
(junto à Expotorres), 2560-689 Torres Vedras
☎ 261 326 924 📧 info.torresvedras@physioclem.pt
🌐 www.physioclem.pt



A NOVA **CLÍNICA DE ALCobaça**

**ATENDIMENTO PERMANENTE
CLÍNICA GERAL E FAMILIAR
ESPECIALIDADES
ENFERMAGEM
ANÁLISES CLÍNICAS
RADIOLOGIA
CARDIOLOGIA
GASTROENTEROLOGIA
MEDICINA DENTÁRIA
FISIOTERAPIA
E MUITO MAIS...**



T. 262 580 050

**RUA MARIANA COELHO DA BERNARDA, Nº 38
2460-065 ALCobaça**



 **CLÍNICA
SÃO FRANCISCO**
SANFIL MEDICINA

SANFIL MEDICINA, A CUIDAR DESDE 1953.

CHO: O futuro depende do que fazemos no presente



Dra. Elsa Baião

Presidente do Conselho de Administração do Centro Hospitalar do Oeste, E.P.E.

Fugindo aos casos que nos assolam diariamente através da comunicação social, olhemos para dados mais sistemáticos sobre o Centro Hospitalar do Oeste (CHO):

Integrado no SNS, o CHO é composto pelos Hospitais das Caldas da Rainha, Peniche e Torres Vedras.

É responsável pela prestação de cuidados de saúde a uma população de 292.546 residentes, distribuídos por 9 concelhos, dispersos por uma área geográfica de 1.588 km², sendo 207 km² de área urbana e 1.381 km² de área rural, com uma dispersão geográfica assinalável.

A região é um polo de forte atração turística, avolumando o número de potenciais utentes, para além do número elevado de lares (mais de 4.000 lugares) e unidades de cuidados continuados (cerca de 400 lugares), que utilizam os serviços do CHO.

Integra 1.879 profissionais, tendo em 2021 realizado 156.665 consultas, 5.126 cirurgias, 1.266 partos e 137.913 episódios de urgência, para além dos 13.210 doentes internados. O orçamento ultrapassou os 90 milhões de euros.

Num só dia, realiza, em média, 946 consultas, 378 episódios de urgências, 19 cirurgias, 3 partos, tem 278 doentes internados, e serve 454 refeições diárias, gastando por dia 1.583€ em roupa lavada, 1.515 € em eletricidade e 594€ em água.

Disponibiliza mais de 30 especialidades e subespecialidades diferentes de consulta, 340 camas (incluindo hospitalização domiciliária e internamento COVID), dois blocos operatório, um bloco de partos, 15 hospitais de dia, um serviço domiciliário e inúmeros meios de diagnóstico e terapêutica. Assegura 8 urgências: duas urgências médico-cirúrgicas, uma urgência básica, duas urgências pediátricas, uma urgência de ginecologia/obstetrícia e duas urgências COVID (ADR- SU)!

É esta a extensão dos números desta Instituição, que passou e ultrapassou fusões atribuladas entre os Hospitais da zona norte e sul do Oeste.

Longe do conformismo a que as dificuldades institucionais e nacionais poderiam convidar, preferimos perspetivar o futuro pelo lado do

Muito se fala na construção de um novo hospital para a região. Porém, há que assegurar que as três Unidades Hospitalares que integram o CHO são alvo de uma reestruturação e modernização

desenvolvimento. Impõe-se grandes melhorias estruturais nos próximos anos nas 3 unidades, combatendo a antiguidade e desadequação dos atuais edifícios. Haverá novas valências: internamento de psiquiatria, cuidados intensivos e cuidados paliativos. Urge consolidar a expansão das áreas de ambulatório, especialmente com o crescimento da cirurgia de ambulatório e da hospitalização domiciliária, para além da aposta nas novas tecnologias, seja na telemonitorização ou na telereabilitação.

Salienta-se ainda o projeto de humanização, objetivo central na procura da integral respeito pela pessoa doente, familiares e acompanhantes.

Muito se fala na construção de um novo hospital para a região do Oeste. Porém, no curto prazo,

há que assegurar que as três Unidades Hospitalares que integram o CHO são alvo de uma reestruturação e modernização que assegure a resposta adequada, em termos de infraestrutura, de tecnologia e de recursos humanos, de acordo com os padrões da medicina atual. Foi este o desígnio dos últimos anos, cuja continuidade se pretende e que será elementar para alavancar a diferenciação deste Centro Hospitalar e a motivação dos profissionais.

Há muito por fazer, mas estamos convictos que iremos conseguir atingir os ambiciosos objetivos a que nos propomos, tendo como base uma equipa de profissionais altamente competentes e dedicados que constituem a maior força deste projeto.

A bem dos nossos doentes. ■

Pub.

(3317)



PARA UMA RECUPERAÇÃO TRANQUILA

Ortopedia
Fisioterapia
Osteopatia
Pilates clínico
Ginecologia
Obstetrícia
Medicina geral e familiar

☎ 262 187 553 ☎ 918 00 900 🌐 ortholab.pt

📍 Rua Mestre Francisco Elias, 22 - 2500-236 CALDAS DA RAINHA

Vamos deixar cair a máscara...?



António Silva Graça

infeciologista

Chegou há dois anos, no inverno, como habitualmente acontece com os vírus respiratórios que sabemos serem a causa de constipações, resfriados, gripes... mas já então sabíamos que o SARS-CoV-2 era um vírus diferente, porque novo para a espécie humana, e por ser a causa de uma infeção respiratória distinta, pelos sintomas, pela grave evolução clínica e a mortalidade associada, e pela rápida e descontrolada disseminação. Então, não havia ainda conhecimento nem tempo suficientes para entender por que era tão difícil o controlo desta pandemia, tão complexa a fisiopatologia da covid-19.

Como sempre acontece quando surge um novo vírus, e não existe imunidade individual nem coletiva que ajude a enfrentá-lo, carecíamos de uma vacina que pudesse ajudar a construir uma imunidade eficaz. Conseguimos obtê-la em menos de um ano, o que só foi possível pelo avanço tecnológico e o investimento que lhe foi destinado.

A elevada cobertura vacinal existente em Portugal (mais de 95% da população com idade superior a 12 anos tem a vacinação completa!), permite que não exista agora pressão sobre o Serviço Nacional de Saúde, e estejam a ser evitadas as formas clínicas graves e a dramática mortalidade que lhes estava associada, pese embora não seja possível alcançar com estas vacinas uma

imunidade esterilizante, capaz de evitar a infeção e a posterior transmissão do vírus.

Em meados de fevereiro, foram reduzidas muitas das restrições que condicionavam a mobilidade individual, a atividade profissional, o acesso a atividades culturais, enfim, a nossa vida coletiva. É possível que tenha havido precipitação na alteração, em simultâneo, de algumas dessas limitações, nomeadamente a recomendação do teletrabalho, a anulação do isolamento profilático dos contactos de alto risco e a ausência de controlo no acesso a eventos desportivos e culturais de grande dimensão, a bares e a discotecas. Tal opção terá sido provavelmente a razão da incidência dos novos casos e da mortalidade não se terem reduzido de forma substantiva nas semanas imediatas.

Com o regresso da primavera e da sua esperançosa luminosidade, teremos de novo a oportunidade de aproveitar os espaços abertos para as refeições, para os tempos livres e as atividades lúdicas. Estamos a sair de um inverno longo e difícil, não pelo rigor climatérico, mas porque voltámos a vivenciar uma nova onda pandémica, que, embora com consequências menos gravosas, atingiu milhares de pessoas, e, pelo absentismo que gerou, atrasou a recuperação económica, e afetou a aprendizagem escolar dos jovens, o funcionamento dos serviços e das organizações. Com o culminar da época fria e a redução da transmissibilidade/disseminação comunitária do SAR-CoV-2 e dos outros vírus respiratórios (como o vírus da gripe A), iremos finalmente poder deixar cair a máscara... o que será provavelmente temporário, admitindo-se que novas ondas, embora menos amplas e mais espaçadas, possam ressurgir quando as temperaturas voltarem a descer, no próximo outono. ■

O que faz mexer a saúde



Araújo Martins

Coordenador ORL Montepio

“As melhores prendas vêm em embrulhos pequenos”. Os ditados e expressões idiomáticas são por vezes contraditórios mas, em poucas palavras, ajudam-nos a pensar muito sobre alguns temas.

Em Portugal, na área da saúde, como no resto da sociedade, temos beneficiado e sofrido com a globalização. A formação, os recursos materiais e a deslocação de profissionais aumentou a qualidade dos cuidados de saúde em virtualmente todos os locais onde sejam prestados. Contudo, por vezes, alguns dos intervenientes mais visíveis – as orientações, as plataformas, os indicadores, os e-mails, etc. – ganham protagonismo e distraem-nos da nossa missão e do trabalho que efectivamente queremos desenvolver. Em jeito de comparação,

podemos olhar para os automóveis e despojá-los dos seus ABS, airbags e alertas de colisão que são equipamentos muito importantes mas não indispensáveis. O que faz andar um carro é o seu motor e na Saúde a força motriz vem das pessoas – doentes e profissionais que se encontram e colaboram para um objectivo comum. Na saúde, o contexto local e o contexto pessoal são muito importantes. É por esse motivo que duas pessoas com o mesmo problema de saúde podem ter experiências de doença muito diferentes.

Ao longo de todo o seu percurso na história, o ser humano sobreviveu, evoluiu e proliferou graças à habilidade fantástica para desenvolver e utilizar ferramentas em seu auxílio. Hoje, nas nossas vidas agitadas corremos o risco de trabalhar para as nossas ferramentas em vez de trabalhar com as nossas ferramentas. À semelhança do que acontece em todas as profissões centradas na interação humana, a magia que sentimos no nosso trabalho em saúde vem das palavras e dos gestos que se trocam em consultas, exames e tratamentos e que são o essencial. O resto são ferramentas que devem estar lá para tornar isso possível. ■

Pub.

(3314)

CONSULTÓRIOS MÉDICOS DE CALDAS DA RAINHA, LDA



HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO:
Segunda a Sexta-feira
das 8h30 às 21h00

UNIDADE CARDIOVASCULAR - DR. ERNESTO CARVALHO

> **Consultas e exames de cardiologia**

> **Especialidades Médicas**

> Eco-doppler - Carotídeo - Venoso - Arterial

> Ecografia Abdominal - Renal - Prostática - Tiróide - Pélvica - Vaginal

> Ecografia Muscular - Esquelética - Partes Moles/articulações

> Ecografia Obstétrica

> Ecografias

ANÁLISES CLÍNICAS



GERMANO DE SOUSA
CENTRO DE MEDICINA LABORATORIAL



Horário de Segunda a sexta-feira das 8h00 às 10h30

Acordo com:

ARS, ADSE, PT/ACS, Multicare, CGD, Advancecare, Medis, SAD-PAD-PSP, ADM

R. António Sérgio, lote 51 r/c (atrás do Tribunal) - 2500-130 CALDAS DA RAINHA - Tel.: 262 840 390 / 262 833 668 - consultoriosmedicos@msn.com

Cuidados de Saúde Primários



Ana Pisco

*diretora do Agrupamento de
Centros de Saúde Oeste Norte*

É por todos reconhecida a enorme relevância que os Cuidados de Saúde Primários têm no Sistema de Saúde em Portugal, tanto assim é, que muitas vezes ouvimos dizer que são a porta de entrada dos cidadãos no sistema, são, portanto, a primeira linha de resposta do Serviço Nacional de Saúde (SNS) na prestação de cuidados de saúde aos cidadãos. Sendo esta uma verdade incontestável, temos que ter em linha de conta que o SNS assenta em três áreas distintas, mas complementares, e que por isso, devem ser interdependentes na sua capacidade de resposta: os Cuidados Saúde Primários, os Cuidados Saúde Hospitalares e a Saúde Pública.

Vivemos um tempo em que o acesso à informação está ao alcance de um click, em que o cidadão está mais informado e exigente – e bem – o que obriga que cada um de nós faça mais e melhor, convocando-nos, a todos, a encontrar as soluções mais inovadoras, mais céleres e eficientes, que permitam, em tempo útil, uma adequada resposta às suas necessidades.

Outra área que devemos acelerar e reforçar é a Literacia em Saúde, instrumento essencial

para dotar o cidadão de mais conhecimento que lhe permita compreender informação em saúde de forma a tomar decisões mais responsáveis e acertadas sobre a sua saúde, melhorando assim a sua qualidade de vida.

A par da literacia, também a melhoria das instalações das unidades de saúde é geradora de motivação e satisfação, e por isso gostaria de salientar o enorme esforço que nestes últimos anos tem sido feito e que deve ser reforçado e continuado na reabilitação e construção de novas unidades de saúde dignas e apropriadas ao exercício profissional, que em muito tem contribuído para a melhoria do acesso à prestação de cuidados de saúde, bem como das condições assistenciais e da qualidade dos serviços prestados, contribuindo

para o aumento da satisfação dos utentes e profissionais de saúde.

É certo que há aspetos para os quais importa ter um olhar mais atento, como seja a questão de profissionais que estão perto da aposentação, ou mesmo a dificuldade de reter novos profissionais no SNS. Claro está que estes são desafios para os quais urge encontrar respostas robustas e atrativas que possam minorar ou

inverter esta tendência.

Pese embora estes e outros desafios que certamente iremos ter pela frente, estou certa e segura de que edificámos um Serviço Nacional de Saúde do qual todos nos podemos orgulhar, focado nas pessoas e para as pessoas, que todos os dias através dos seus profissionais presta um serviço de excelência a todas e a todos, que num ou noutro momento dele venham a precisar. ■

**Edificámos
um Serviço
Nacional de
Saúde do
qual todos
nos podemos
orgulhar**

Enfarte agudo do miocárdio - Tratamento após alta hospitalar



Ernesto Carvalho
cardiologista

Nos últimos dois anos temos estado preocupados com o covid, protegendo os nossos doentes e protegendo-nos. Felizmente conseguimos sobreviver a esta fase. Agora a nossa preocupação deve estar focada nos doentes não covid e dentro destes, os doentes com doença coronária, embora respeitando e tratando os doentes covid.

Não possuímos os números exatos mas temos a percepção que houve uma redução de doentes com enfarte agudo do miocárdio que recorreram ao Serviço de Urgência nessa fase (+/- 50%) e consequentemente com complicações por enfarte agudo do miocárdio muito mais graves.

É importante salientar que a doença coronária é uma doença crónica, geralmente progressiva, imprevisível e com eventos potencialmente fatais ou não fatais - uma doença que não tem cura, com um tratamento para toda a vida.

Muitas vezes o doente tem que tomar 4, 5 ou 6 medicamentos e é muito importante que mantenha sempre os fármacos / tratamento que a evidência científica demonstrou melhorar o prognóstico e a qualidade de vida. A ligação e o acesso fácil ao cardiologista assistente e/ou médico assistente são essenciais para o cumprimento da terapêutica muitas vezes numerosa.

Além disso, é extremamente importante a adoção de um estilo de vida saudável, controlando os fatores de risco cardiovasculares reduzindo o perigo de eventos fatais e não fatais - alimentação saudável, actividade física adequada, controlo de peso, da diabetes e da dislipidemia e procedendo a cessação tabágica.

O doente deve cumprir a terapêutica farmacológica e não farmacológica de acordo com o seu cardiologista assistente e/ou médico assistente, de modo a manter os alvos terapêuticos definidos pela evidência científica, tais como cessação imediata do tabaco, pressão arterial sistólica < 140 mmHg e pressão arterial diastólica < 90 mmHg, controlo da dislipidemia com redução do LDL e dos triglicerídeos, diabetes com HbA1c < 7% índice de massa corporal entre os 20-25 Kg/m².

Compete ao cardiologista assistente e/ou médico assistente o aconselhamento destes objetivos terapêuticos, bem como o incentivo à adesão e persistência no tratamento - tratamento para a vida - que inclui a escolha de uma terapêutica antitrombótica, a escolha da terapêutica hipolipemiente, terapêutica antianginosa, bloqueadores beta adrenérgicos, antihipertensores, antidiabéticos orais, inibidores da bomba de protões e ainda a vacina da gripe. Além do mais é essencial uma boa relação com o cardiologista assistente de modo a que seja prescrita ao doente a melhor evidência científica e ainda a explicação dos sinais de alarme.

Deverá manter-se uma periodicidade de consulta, de modo a contribuir para o desenvolvimento de uma medicina personalizada. ■

A Fisioterapia em Portugal



Emanuel Vital
fisioterapeuta

Ao contribuir para a melhoria do estado físico, psicológico e social do indivíduo, a Fisioterapia afirma-se como uma profissão que integra e aprofunda o conceito de saúde.

A Fisioterapia intervém, por isso, no continuum que é o estado de saúde para otimizar o movimento, a autonomia funcional, permitindo aos indivíduos e às comunidades desfrutarem de um bem-estar e de uma melhor qualidade de vida relacionada com a saúde.

A Fisioterapia, exercida por fisioterapeutas, conhece a sua existência em Portugal no início da década de sessenta do século XX. Os primeiros fisioterapeutas foram formados no âmbito da Santa Casa de Misericórdia de Lisboa, tendo o primeiro curso de formação tido início em 1957.

De poucas dezenas de fisioterapeutas na década de sessenta do século passado, a poucas centenas no final dos anos 70 e 80, a profissão cresceu exponencialmente nos últimos vinte anos, passando de pouco mais de 2000 fisioterapeutas no início deste século para 3500 em 2010 e cerca de 15000 atualmente.

Os fisioterapeutas em Portugal têm como estruturas representativas a Associação Portuguesa de Fisioterapeutas (criada em 12 de novembro de 1960), o Sindicato dos Fisiotera-

peutas Portugueses (criado em 16 de janeiro de 1999), e a Ordem dos Fisioterapeutas (criada em 30 de setembro de 2019).

A Fisioterapia traz valor social.

A recuperação ou a melhoria do desempenho físico e mental permite à pessoa uma melhor experiência de vida e uma participação social mais efetiva.

A Fisioterapia contribui para que se possa viver mais anos de vida com menos incapacidade, um indicador de saúde importante e um fator determinante para sustentabilidade do sistema de saúde.

A Fisioterapia cria valor onde existe.

A oferta formativa atrai muitos candidatos e os cursos de Fisioterapia dão robustez às Escolas de Saúde.

No contexto do trabalho, os serviços de Fisioterapia promovem um melhor desempenho dos trabalhadores e uma maior eficiência das empresas.

No desporto, constitui a espora que suporta os êxitos dos atletas e das equipas.

Na ciência, traz novos saberes ao mundo.

Na tecnologia, alarga as fronteiras da funcionalidade, criando e recriando novos dispositivos e equipamentos.

Bebés, crianças, adolescentes, adultos, homens e mulheres, e idosos também, conhecem e reconhecem o benefício da Fisioterapia.

Estima-se em mais de 150.000 os portugueses que, todos os dias, recorrem aos fisioterapeutas.

A Fisioterapia é a terceira maior profissão prestadora de cuidados de saúde, em Portugal e no mundo. São mais de quinze mil os portugueses que escolheram ser fisioterapeutas. ■

CRESCEMOS A PENSAR EM SI

VISITAR SITE ▶



physioclem 20 ANOS
fisioterapia e bem-estar

CALDAS DA RAINHA
RUA S. JOÃO DE DEUS, Nº1, BLOCO I,
LOJA 7, QUINTA DA OLIVEIRA
262 831 110 . 913 950 440



Policlínica

central da Benedita

-  Consultas de Especialidade Médica
-  Análises clínicas e Medicina geral
-  Centro de Enfermagem e Fisioterapia
-  Higiene e Segurança no Trabalho
-  Serviço Médico Permanente
-  Marcações Online (grupoh.pt)

262 925 610
geral@policlinicabenedita.com
Rua da Policlínica s/n - 2475-151 Benedita



Segunda a sexta: 08h00 às 21h00
Sábado: 08h00 às 18h00
Domingos e Feriados: 09h00 às 12:00

