

Diretório da Saúde & Bem Estar



ORTHO LAB

ortopedia / fisioterapia

CONSIGO DESDE 2006

PARA UMA RECUPERAÇÃO TRANQUILA

- Ortopedia
- Fisioterapia
- Osteopatia
- Pilates Clínico
- Ginecologia
- Medicina Geral e Familiar



☎ 262 187 553

Custo da chamada para rede fixa e rede móvel nacional

☎ 918 022 900

🌐 ortholab.pt

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



Falemos de saúde

A aposta crescente nos cuidados em casa e na prevenção da doença, a par da evolução tecnológica na área, são alguns dos destaques desta segunda edição do diretório da Saúde & Bem Estar

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades”. Gazeta das Caldas volta a publicar, pelo segundo ano consecutivo, um Diretório de Saúde & Bem Estar, que pretende facilitar o acesso da comunidade aos serviços disponíveis na região.

Ao longo de 40 páginas é feito um retrato da saúde no Oeste. Mostramos como a região acompanha a realidade nacional: nascem menos e morrem mais. As doenças cardio-vasculares são a principal causa de morte seguida dos tumores e, juntas, representam mais de metade do número de mortes na região. Mas também há boas notícias nesta área, o avanço da tecnologia permite uma maior monitorização e, em muitos casos, evitar o internamento, possibilitando aos cidadãos serem acompanhados nas suas residências. Os cuidados

de proximidade, mantendo as pessoas o máximo de tempo possível no conforto das suas casas, é também um dos desideratos do SNS com a Hospitalização Domiciliária, a que se juntam também as farmácias que, progressivamente, têm vindo a disponibilizar serviços de entrega de medicamentos, e até mesmo de cuidados de enfermagem, ao domicílio.

A prevenção da doença é, cada vez mais, uma prioridade numa tentativa de aliviar a resposta hospitalar e manter o corpo e a mente sã. Nas páginas seguintes mostramos as novidades ao nível dos tratamentos de bem-estar com água termal, mas também damos a conhecer projetos que têm por objetivo ajudar na saúde mental, um dos grandes problemas atuais, e para o qual muito veio contribuir a pandemia.

A elevada tensão emocional e stress, a maioria das vezes aliada a condições de trabalho desgastantes, mas também o isolamento, sobretudo nas faixas etárias mais elevadas são problemáticas cujo espetro está a aumentar e que urge combater.

Esta revista pretende ser um auxílio nesse sentido, mostrando alguns dos serviços e projetos que estão à disposição da população, sabendo de antemão que muitos outros existem e que iremos abordar numa próxima edição. ■

Ficha técnica

Diretor José Luiz Almeida e Silva **Diretora-adjunta** Fátima Ferreira **Textos** Fátima Ferreira, Joel Ribeiro, Isaque Vicente, Natacha Narciso e Joana Cavaco **Serviços comerciais** Sara Lopes e Rui Xavier **Serviços gráficos** Carina Querido e Carlos Reis **Impressão** Diário do Minho Tiragem 6 mil exemplares | Esta revista faz parte da edição 5474 da Gazeta das Caldas, de 16 de fevereiro de 2023, e não pode ser vendida separadamente.

Atividade assistencial do CHO aumentou em 2021

Cuidados hospitalares subiram nas diversas vertentes. Pessoal ao serviço nos hospitais, incluindo médicos, também aumentou

Joel Ribeiro

A atividade assistencial do Centro Hospitalar do Oeste (CHO) aumentou no ano de 2021, segundo os dados do Instituto Nacional de Estatística.

Começando pelos atendimentos em urgência, foram registadas 168.143 ocorrências no Centro Hospitalar do Oeste, um incremento de 14% em relação ao ano anterior. No entanto, este é ainda um número que ficou muito aquém do de 2019,

o último pré-pandemia, no qual os serviços de urgência do CHO atenderam a 231.791 episódios de urgência.

Também no número de internamentos houve um aumento em relação a 2020, na ordem dos 11,8%. Em 2021 foram registados 13.505 internamentos, mais 20 mil do que em 2020. Contrariamente ao que aconteceu na urgência, o número de internamentos voltou a um nível idêntico ao pré-pandemia, apenas 1,7% abaixo dos registados em 2019.

Ao nível das consultas externas, o aumento de atividade foi ainda maior. O CHO registou um total de 339.713 consultas, com um crescimento de 22,4% em relação a 2020 e de 18,9% em relação a 2019.

Por especialidade, a ortopedia continua a ser

Estatísticas da saúde no Oeste



**Pessoal ao
serviço nos
hospitais**

2401
+3,9%



Médicos

310
+6,9%



Enfermeiros

768
+3,4%



Urgências

168.143
+14%



Internamentos

13.505
+11,8%



Consultas externas

339.713
+22,4%

Fonte: INE



a que mais leva utentes ao CHO. No total, foram prestadas 48.725 consultas de ortopedia, mais 11,1% do que em 2020 e também acima do número registado em 2019 (0,7%).

É ainda de registar que quase todas as principais especialidades aumentaram o número de consultas próximo ou acima dos 20%. Ginecologia, Otorrinolaringologia e Oftalmologia superaram as 20 mil consultas, enquanto a Psiquiatria se aproxima desta fasquia. Estas são as cinco especialidades com mais consultas externas no CHO.

Parte deste aumento pode explicar-se pelo aumento do pessoal ao serviço daquele centro hospitalar, que aumentou perto dos 4%. Segundo o INE, o pessoal ao serviço das unidades

hospitalares públicas no Oeste atingiu 2401 trabalhadores em 2021. O número de médicos subiu de 290 para 310 (6,9%) e o de enfermeiros de 743 para 768 (3,4%).

Já o número de camas, passou de 319 para 320. O Oeste é a região do Centro com menor número de camas por 1000 habitantes (1,3), que compara com as 2,4 da Região de Leiria e com as 3,5 que constitui a média nacional.

Urgências, internamentos e consultas externas aumentaram

Saldo natural negativo

O número de nascimentos voltou a diminuir no Oeste em 2021. Os nascimentos por local de residência da mãe indicam que nasceram 2737 bebés em 2021 no Oeste, menos 56 do que no ano anterior. É o segundo ano >>

Pub.



Análises Clínicas

Consultas

Electrocardiogramas

Enfermagem

LOCALIZAÇÃO
Avenida 1º de Maio, 22
2500-081
Caldas da Rainha

CONTACTOS
Telf: 262 243 340
geral@lumilabo.pt
www.lumilabo.pt

**PORQUE A SAÚDE
DEVE SER UMA PRIORIDADE.**

(3326)

consecutivo de quebra e desde 2012 que os nascimentos na região se cifram abaixo dos 3000.

Quanto aos óbitos, na região, foram declarados 4471 óbitos em 2020, o primeiro ano da pandemia de Covid-19, um aumento de 7,9% em relação a 2019, com mais 326 óbitos registrados.

As doenças do aparelho circulatório foram responsáveis por 1367 mortes na região em 2021, mais 53 do que em 2020, o que representa um aumento de 4%. Dentro destas, a maior patologia são os acidentes vasculares cerebrais (AVC), responsável por 465 óbitos na região em 2020, mesmo assim menos 11 do que em 2019, uma variação de -2,3%. Já as doenças isquêmicas do coração, como enfarte, provocaram 295 mortes, mais 3,1% do que em 2020. As doenças do aparelho circulatório representam 30,6% do total dos óbitos na região.

A segunda maior causa de morte são os tumores, que também sofreram um aumento. Os óbitos associados aos tumores subiram de

1014 em 2019 para 1025 em 2020, mais 1,1%. Os tumores foram responsáveis por 22,9% dos óbitos.

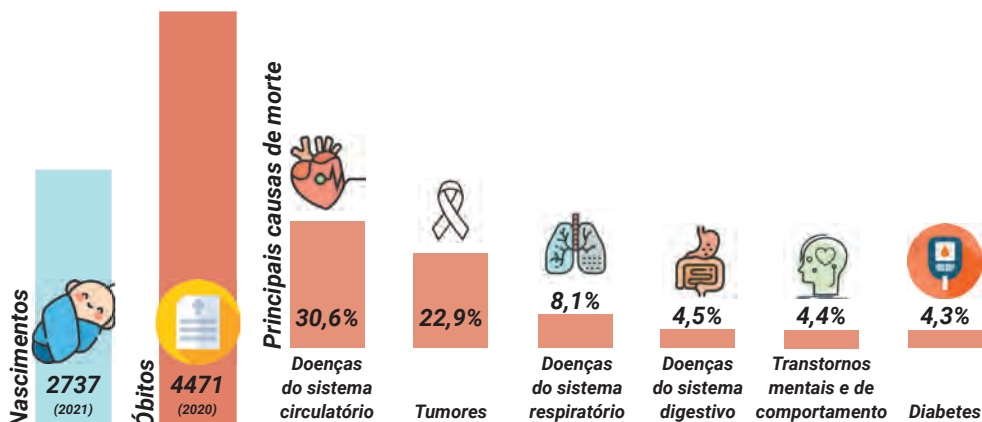
As duas principais causas de morte no Oeste representam mais de metade dos óbitos (53,5%).

A taxa de mortalidade das doenças do aparelho circulatório atingiu em 2020 os 3,8%, face aos 3,7% do ano anterior, enquanto a dos tumores malignos atingiu os 2,8%, acima dos 2,7% registrados em 2019.

Em ano de pandemia, registou ainda para o decréscimo do número de óbitos associados a doenças do aparelho respiratório, de 413 para 361 (-12,6%). Destas, a pneumonia provocou 140, menos 28 do que em 2019 (-16,7%).

Combinando os nascimentos e os óbitos, resulta que houve novo agravamento do saldo natural na região em 2020. Para que o saldo fosse neutro, teriam sido necessários mais 1678 nascimentos. Em 2019, esse número foi de 1303, ou seja, o saldo natural agravou-se 28,8%. ■

Em 2020 o saldo natural na região agravou-se. Teriam sido necessários mais 1678 bebés para atingir saldo neutro



Fonte: INE

Aplicação MyCHOeste



O QUE PODERÁ FAZER ATRAVÉS DA APP:

- Efetuar marcação de consultas ou remarcação;
- Receber alertas e notificações de agendamento de consultas, exames e tratamentos;
- Efetuar pedidos de informação clínica;
- Consultar taxas moderadoras em dívida;
- Solicitar declarações de presença;
- Acompanhamento de utentes em urgência;
- Consultar informações sobre a instituição.

**Brevemente
disponível para
download gratuito.**



DISPONÍVEL NO
Google Play

Disponível na
App Store

Hope Care já aplica a tecnologia à saúde

Aplicação e algoritmo desenvolvidos pela empresa que tem sede em Óbidos monitorizam pacientes com patologias crónicas

Joel Ribeiro

A tecnologia "invadiu" as nossas casas para nos ajudar nas tarefas e a gerir o dia a dia. Mas, e se pudesse ajudar-nos, também, a cuidar da nossa saúde. Isto já é possível, através do trabalho desenvolvido pela Hope Care, empresa de base tecnológica com sede no Óbidos Parque.

A empresa desenvolveu o HCAIert, um equipamento médico que funciona na "nuvem", através de uma aplicação disponível para os sistemas Android e iOS. Esta interage com equipamentos médicos conectáveis - como tensiómetros, oxímetros, glucómetros, balanças, pulseiras inteligentes - para recolher informação. "Os dados passam para um sistema analítico, que é nossa propriedade intelectual, este trata a informação e envia alertas para os cuidadores de saúde, tudo através de algoritmo", descreve José Paulo Carvalho, fundador da empresa. Só a partir destes alertas se torna necessária a intervenção médica, com a validação, aconselhamento e encaminhamento.



José Paulo Carvalho é o fundador da Hope Care

Se antes os equipamentos de monitorização conectados tinham valores elevados, hoje estão disponíveis até em supermercados, o que democratizou o acesso. José Paulo Carvalho acredita que esta será "a grande revolução na saúde", uma vez que reduz a necessidade de institucionalizar pacientes, assim como as visitas às urgências, porque muitos dos episódios podem ser resolvidos em casa. Ao mesmo tempo, isto "cria condições para que as pessoas tenham acesso a cuidados de saúde mais rápidos e facilitados", defende.

A Hope Care surgiu com o objetivo de dar acesso a cuidados de saúde facilitados, através da telemonitorização, a doentes crónicos.

A primeira prova de conceito surgiu em articulação com o Centro Hospitalar Universitário de Coimbra, com pacientes com doença pulmonar obstrutiva crónica (DP OC). "Conseguimos demonstrar que, ao telemonitorizar os doentes em casa, é possível reduzir o internamento hospitalar e os episódios de urgência e, com isso, trazer



uma maior qualidade de vida ao paciente”, realça.

O segundo ponto que surgiu foi o financeiro. “Quando lançámos o conceito, a questão era mais financeira do que propriamente olhar para os relatórios clínicos e, de facto, conseguimos, efetivamente, poupar recursos financeiros ao SNS”, acrescenta.

Seguiu-se uma experiência com doentes crónicos com insuficiência cardíaca, em parceria com o Centro Hospitalar Universitário da Cova da Beira, que obteve um impacto ainda maior. O teste reduziu até 89% o número de episódios de urgências nestes doentes, ao revelar que a maior parte dos episódios que levariam pacientes à urgência podiam ser controlados em casa.

Com a Covid-19 a necessidade por sistemas como este aumentou e o da Hope Care já tinha atingido um grau de maturidade bastante elevado. Isto permitiu alargar o acompanhamento

a um leque de patologias muito mais alargado. E o sistema mostrou ser bem aceite pelos pacientes. Num dos testes levados a cabo em Viena, na Áustria, com doentes com patologias crónicas que não a Covid-19, “80% disseram que queriam continuar com o nosso sistema, porque se sentiam confortáveis com ele”, conta José Paulo Carvalho.

Em Portugal, os hospitais públicos já podem lançar concursos para aquisição deste tipo de serviço. Mas a Hope Care tem uma abrangência maior do que o SNS, que inclui hospitais privados, instituições sociais e municípios. “O melhor exemplo é o projeto “Saúde Mais Perto”, que vai ser lançado no dia 23 de fevereiro em parceria com a Fundação Nossa Senhora da Guia, de Avelar”, adianta. Este programa vai permitir a monitorização de 500 idosos na região do Pinhal Interior, envolvendo os cinco municípios, os prestadores de cuidados primários e o Hospital de Coimbra.

Mas a empresa também concluiu recentemente o processo de certificação do sistema para a Europa e está a preparar toda a parte burocrática para a expansão do sistema. A empresa já atua, com projetos piloto, na Suíça, Áustria, Bélgica, Alemanha e Espanha.

Numa altura em que a Inteligência Artificial está a chegar de forma mais efetiva, José Paulo Carvalho diz que a robotização total da saúde “ainda vai demorar tempo”. O sistema da Hope

Care utiliza algoritmos que ajudam a antecipar eventos de saúde, mas a decisão clínica é humana. Passar para a total automatização levanta questões. “O robot pode contribuir para a decisão clínica, mas para que a possa tomar sozinho vai gerar-se uma grande tensão que tem a ver com responsabilidade e quem a assume”, conclui. ■

Sistema reduz recurso à hospitalização e aumenta o conforto ao paciente



As novas tecnologias ao serviço do Montepio Rainha D. Leonor

Acabar com o papel na instituição, ter o sistema de gestão de filas de espera e ainda um novo sistema de gestão hospitalar com ligação à APP são novidades

Isaque Vicente

"A forma como consumimos Saúde transformou-se nos últimos três anos", salienta Paulo Ribeiro, vogal do Conselho de Administração do Montepio Rainha D. Leonor, à Gazeta das Caldas. "Aprendemos que, agora, podemos escolher não perder tanto tempo nas salas de espera, nos atos médicos e nas deslocações", complementa.

Esta foi uma mudança provocada pela pandemia, mas que veio para ficar. "O recurso à tele-

medicina aumentou 38 vezes comparativamente ao período pré-COVID" e existe atualmente uma "crescente procura de monitorização e cuidados remotos".

E há ainda um dado curioso para o qual Paulo Ribeiro chama a atenção. É que a faixa etária que mais tem crescido na adesão a estes novos serviços digitais são "as pessoas da "Silver Economy", ou seja, os pacientes com mais de 60 anos".

No Montepio Rainha Dona Leonor, instituição centenária caldense, existem vários projetos relacionados com a transição digital. Por exemplo, o projeto "MySenior" (direcionado para os utentes do Lar e das Residências), ou o da Gestão Documental Digital (com o objetivo de atingir a meta de zero papel na instituição). Outro projeto é o Sistema de Gestão de Fila, tal como a transição dos servidores para Cloud e a implementação do



novo Sistema de Gestão Hospitalar, com ligação à APP do paciente.

"As tendências para 2023 passam por 4 áreas:

"Analytics", "Machine Learning" e IA" (análise e utilização de dados), Cloud; Reconhecimento por voz (irá ajudar a reduzir tempos de consulta, contato com clientes infectados e reduzir o tempo de introdução de dados); 5G e "Blockchain" (otimizar a movimentação do hospital para casa, a introdução do "IoMT - Internet of Medical Things" e dos "wearables", salienta.

"4Ps medicine", registando-se um crescimento exponencial do uso de "Digital Health apps", existindo atualmente mais de 350 000 aplicações de

saúde disponíveis no mercado global", refere. "São adicionadas no mercado cerca de 250 aplicações por dia", esclarece.

"Também esta transformação levanta diversas questões, nomeadamente ao nível da privacidade e segurança, sendo a introdução de mecanismos de

proteção de dados e o "compliance", aspetos importantes para aumentar a confiança", faz notar o mesmo responsável.

Em resumo, Paulo Ribeiro explica que "a transição digital significa, de forma simplificada, duas coisas: fazer o mesmo usando menos recursos e fazer mais com menor investimento". Por outro lado, frisa que, "todas estas invenções, à medida que são aplicadas, vão moldando os processos, os sistemas e os modelos que vêm sendo utilizados há décadas, criando um ambiente que diariamente terá de evoluir a partir da inovação, pois apenas dessa forma conseguiremos acelerar a criação de valor na prestação dos cuidados de saúde ao paciente, reposicionando e movendo a pessoa para o centro de todo o ecossistema". ■

Os dados na saúde

O membro do CA do Montepio nota que atualmente vivemos uma fase em que "passamos do "sensing" – de sensor, isto é, da pura leitura de dados para o "sensemaking", que agrega valor aos dados e usa a informação gerada para transformar fundamentalmente os processos instituídos e criar novas oportunidades de valor".

"Também a utilização de APP's de Saúde contribui para uma melhoria no acesso aos cuidados de saúde e no desenvolvimento de um modelo de prestação de cuidados, focado em valor e nos

Procura dos serviços de tele-medicina aumentou 38 vezes no pós-pandemia

Pub.

Farmácia Franca
9 de Abril de 1909
Bombarral

☎ 262 609 290

☎ 916 265 130

✉ farmacia.franca.bbr@gmail.com

Custo de chamadas para rede fixa e rede móvel nacional

(3325)

"Polvinhos do afeto" unem gerações no início e fim de vida

Projeto terapêutico de Óbidos nasceu após a pandemia como resposta ao isolamento e problemas de saúde mental

Fátima Ferreira

Costuram, cantam, declamam poesia e passam agradáveis momentos em convívio. A cada 15 dias um grupo de cerca de 15 munícipes de Óbidos, com idades compreendidas entre os 50 e os 82 anos, junta-se nas Piscinas Municipais durante hora e meia no âmbito do projeto terapêutico "Polvinhos do Afeto". Das suas mãos nascem polvinhos em crochet, das mais diversas cores e como formatos variados, que são

depois entregues aos serviços de neonatologia dos hospitais. Na próxima semana serão entregues nos hospitais de Santa Maria (Lisboa) e S. João (Porto).

O projeto, que tem como mentoras a psicóloga clínica, Joana Duarte, e a técnica do município, Sandra Reis, começou após a pandemia com o objetivo de combater o isolamento. "A pandemia veio colocar a descoberto muitos problemas ao nível da saúde mental e aos quais estamos a dar resposta. Os grupos terapêuticos também são uma forma de chegar a mais pessoas", explica Joana Duarte, dando nota que também são efetuadas consultas de psicologia clínica, de apoio ao processo de luto, para grávidas e recém mamãs e de aconselhamento familiar em situação de crise, todas elas gratuitas para os munícipes.



O grupo reúne-se a cada 15 dias nas Piscinas Municipais de Óbidos



Maria Sofia Pereira, da Sancheira Pequena, é o elemento mais velho do grupo, mas também o mais trabalhador. Tem 82 anos e das suas mãos já saíram dezenas de polvinhos tricotados. “Gosto muito de estar aqui. Faz-me companhia e distraio a cabeça”, conta a octogenária que, também em casa, à noite, ocupa o tempo (e a mente) a fazer estes bonecos que depois serão entregues aos bebés prematuros, unindo assim o processo do início e final do ciclo de vida.

Adélia e o marido, Vítor Duarte, também participam neste projeto desde o seu início e destacam o seu sucesso. Nos encontros têm a tarefa de declamar e partilhar poesias e histó-

rias, de onde depois retiram, em conjunto, uma mensagem. Vítor, o único elemento masculino, também escreve poesia e, na passada quarta-feira, leu textos da sua autoria dedicados ao grupo e cartas de amor, relacionando com o Mês dos Afetos.

A psicóloga clínica destaca a função terapêutica do projeto, especificando que, quando estão a fazer crochet, estão a fazer treino cognitivo, mas também se apoiam mutuamente. “Existe uma grande coesão entre os elementos do grupo”, revela, destacando que, desta forma, também se mantêm socialmente ativas e sentem-se integradas na comunidade. ■

Na próxima semana vão ser entregues polvinhos nos hospitais de Lisboa e Porto

Pub.

(3333)

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 Múscular - Esquelética - Partes Moles/articulações
- > Ecografia Obstétrica
- > Ecografias

ESPECIALIDADES

- Medicina Geral e Familiar
- Cardiologia
- Cirurgia Geral
- Cirurgia Vascular
- Dermatologia
- Endocrinologia
- Fígado, Vesícula e Vias Biliares
- Gastrenterologia
- Ginecologia / Obstetrícia
- Medicina Desportiva e Medicina do Trabalho e Dano Corporal
- Medicina do Viajante
- Medicina Interna
- Nefrologia
- Neuropsicologia
- Ortopedia
- Pediatria
- Pneumologia
- Podologia
- Polissonografia
- Psicologia
- Psiquiatria
- Reumatologia
- Urologia

ACORDOS: ADVANCECARE - MÊDIS PT/ACS

* Custo de chamada para rede fixa nacional.

**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, Media, 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



Incubadora de saúde mental do Oeste já respira nas Caldas

Oeste Respira apoia projetos promotores de estilos de vida saudável e empresas que queiram alargar oferta de serviços

Joana Cavaco

Oeste Respira (O2) é uma incubadora e aceleradora de projetos de saúde mental da região Oeste, com sede em Torres Vedras, onde estão também localizados os espaços de escritório para as empresas incubadas.

Fundada em maio de 2022, numa parceria entre a empresa Valor Partilhado, o Académico de Torres Vedras e a autarquia, a primeira incubadora de Portugal focada na saúde mental tem como objetivo apoiar projetos numa ótica de prevenção, que, segundo o diretor executivo, Vítor Simões,

escasseiam em Portugal, e são urgentes numa região como o Oeste, cuja taxa de doença mental supera a média nacional.

A proposta é que as empresas olhem para o trabalhador não apenas como um "recurso humano", mas como um "ser humano integral", "que existe como pai e como filho", apostando na disponibilização de serviços paralelos àqueles que já se encontram no meio empresarial (como o apoio psicológico, o mindfulness ou o coaching): serviços ligados à "parentalidade" (na área das competências parentais, da gestão de emoções, apoio ao estudo, terapias acessíveis, terapia da fala) ou ao "envelhecimento" (atividades físicas, estimulação cognitiva dos idosos, etc.), com vista a prevenir situações como "o stress, a falta de produtividade, o burnout, o absentismo, o presentismo" e "aumentar a produtividade".

A Oeste Respira propõe-se a servir de ponte de contacto entre as empresas com necessidades



de contratação de serviços ou produtos e as que os têm para disponibilizar.

O período de incubação para desenvolver ideias de negócios varia entre 6 e 12 meses, e o de aceleração de projetos situa-se nos 4 meses. A incubadora fornece ainda formação, com workshops e mentoria, nas áreas de Marketing e Branding, Gestão Financeira, Gestão de Projeto e Monitorização e Avaliação do Impacto Social ("como é que estamos a mudar a vida das pessoas").

Para além destes serviços, realiza eventos, campanhas e conversas públicas, como a que aconteceu a 3 de fevereiro, no CCC, para apresentar o projeto nas Caldas e gerar uma dinâmica

de "ecossistema", isto é, de fomento à partilha de serviços entre as entidades presentes.

A O2 tem ainda um podcast em parceria com a ON FM, com um episódio lançado no segundo dia de cada mês.

A primeira vaga para candidaturas já está a decorrer, destinando-se a "projetos [do Oeste] que já existam e que trabalhem a saúde mental nestas lógicas de qualidade de vida e preventiva, e preferencialmente não numa lógica clínica, porque as respostas clínicas, com todas

as limitações que conhecemos, existem, nós achamos é que faltam respostas preventivas e a nível de estilos de vida saudáveis", rematou Vítor Simões. ■

Primeira incubadora nacional de projetos de saúde mental é de Torres Vedras e já foi apresentada nas Caldas

Pub.

**Há 49 anos
a cuidar da saúde
na Região Centro**

- Laboratórios Beatriz Godinho Saúde**
Análises Clínicas | Anatomia Patológica
Genéticas | Testes Pré-Natal
- Laboratório Tomaz**
Análises a Águas, Alimentos, Ambientais,
Apoio à Agricultura e Veterinária
- Polidiagnóstico Empresas**
Saúde e Segurança no Trabalho
Alimentar | Psicologia do Trabalho | Formação

Beatriz Godinho
SAÚDE

Contact Center
244 830 460 | beatrizgodinho.pt | laboratoriotomaz.pt | polidiagnosticoempresas.pt

*Custo de Chamadas para Rede Fixa Nacional

(3332)

ARTE: T. VAS

Hospitalização domiciliária já abrangueu mais de 1000 utentes do Centro Hospitalar do Oeste

Um modelo de prestação de cuidados em casa, que é uma alternativa ao internamento convencional, em ambiente familiar

Fátima Ferreira

A hospitalização domiciliária é uma alternativa ao internamento, em que os doentes, numa fase aguda da doença, ao invés de ficarem internados no hospital, podem optar, de acordo com critérios específicos, por ficarem internados no

domicílio, podendo assim ter acesso ao mesmo tipo de cuidados que teriam no internamento convencional. A funcionar desde 3 de junho de 2019, a Unidade de Hospitalização Domiciliária do Centro Hospitalar do Oeste (CHO), devido às suas especificidades geográficas, tem em funcionamento duas equipas, uma na Unidade Hospitalar das Caldas da Rainha e outra na Unidade Hospitalar de Torres Vedras. As equipas, constituídas por médicos, enfermeiros, uma assistente técnica, uma gestora, uma assistente social, uma farmacêutica, e uma nutricionista, têm a seu cargo uma lotação de 5 camas cada, traduzindo-se numa lotação total de 10 camas,



Os coordenadores da equipa da unidade hospitalar das Caldas



que funcionam 24h00 por dia, 7 dias por semana.

Até ao final de janeiro de 2023 já foram abrangidos pela hospitalização domiciliária 1058 doentes. São tratados por esta unidade adultos com patologia aguda estabelecida, que careçam de cuidados hospitalares, mas que apresentem estabilidade clínica, como é o caso de doentes com infeções ou insuficiência cardíaca descompensada. Uma resposta que, de acordo com o CHO “contribui para a redução de infeções hospitalares, proporciona um maior conforto para o doente, confere oportunidade para ensinos personalizados ao doente e à sua família, contribuindo ainda para libertar camas hospitalares e reduzir encargos”. Tendo em conta estas mais valias, o centro hospitalar tem por objetivo aumentar o número de camas afetas a esta modalidade de internamento, nas medidas das necessidades e das disponibilidades de recursos. “O período de contingência do Inverno, no qual a procura é maior a disponibilidade de camas hospita-

lares é menor, verifica-se já frequentemente a abertura de camas adicionais”, refere à Gazeta das Caldas.

A hospitalização domiciliária teve início em 1945 com a experiência americana após a 2ª Guerra Mundial, com o objetivo de descongestionar os hospitais e permitir um ambiente psicológico mais favorável para o doente. Em Portugal, data de 2015 a criação da primeira Unidade de Hospitalização Domiciliária, no Hospital Garcia da Orta, inspirado na experiência do Hospital Universitário Infanta Leonor, em Madrid.

Recomendado pela Organização Mundial de Saúde, beneficiando da evolução técnica e tecnológica aliadas à preparação dos profissionais, este modelo de assistência está regulamentado desde 2018. As patologias elegíveis estão definidas na Norma da DGS nº 020/2018, assim como os critérios de inclusão e exclusão de doentes e a articulação com os cuidados primários, RNCCI, setor social e com a comunidade. ■

A Unidade de Hospitalização Domiciliária existe no CHO desde 3 de junho de 2019



A equipa de Torres Vedras da UHD

Termas das Caldas oferecem novos tratamentos de bem-estar



Os tratamentos decorrem no Hospital Termal

A funcionar na ala sul do Hospital Termal desde fevereiro, estes tratamentos juntam-se à oferta na área da saúde, ao nível músculo esquelético e vias respiratórias

Fátima Ferreira

Um banho de cacau e menta para revitalizar e nutrir o corpo, ou um banho de laranja e canela, que provoca uma sensação de calor e aromas que remetem para a época natalícia, são apenas duas das novidades da gama banhos rituais que são disponibilizadas nas Termas das Caldas. A oferta ao nível de bem-estar compreende ainda o banho estimulante, o relaxante e silhueta e o Real, este último composto por pétalas de rosa da Bulgária e óleo essencial de palma de rosa.

Há ainda o duche massagem Rituais, que consiste numa massagem com os mesmos ingredientes dos banhos, assim como programas termais, que integram mais do que um serviço. Por exemplo, o Real Termal Descoberta é composto por duche Vichy e um banho Real, enquanto que o Real Termal Reafirmante integra três serviços. Há ainda tratamentos de bem-estar direcionados para grávidas, facial e de relaxamento, e outros a pensar no cuidado masculino.



Ao nível dos cuidados do corpo a oferta passa ainda pela exfoliação e o SPA pernas cansadas. Existem ainda tratamentos que não integram água termal, apenas óleos essenciais e aromas, como é o caso da massagem com pindas, de relaxamento com velas e a localizada, que é realizada com óleo de três lavandas. A estes serviços juntam-se alguns produtos feitos com água termal como os sabonetes e cremes de rosto e corpo.

Esta oferta vem aumentar a já existente e que desde o ano passado tem sido disponibilizada na ala sul do primeiro andar do Hospital Termal. De acordo com a autarquia caldense, entre outubro e dezembro do ano passado foram realizados 142 tratamentos de

bem-estar, dos quais 85 foram Duche Real 15 minutos, 56 de hidromassagem e por 1 de duche jato. As termas voltaram a funcionar, no edifício do Hospital Termal em setembro do ano passado depois de uma intervenção ao nível das

infraestruturas e equipamentos, que contemplou a colocação de banheiras de hidromassagem, duches Vichy, de jato e circular e também equipamentos de vapor, para realização de tratamentos clínicos músculo-esqueléticos, e também de bem-estar e massagens. Foram investidos, por parte da autarquia, cerca de 500 mil

euros na reabilitação do espaço, que contempla 13 salas de tratamento, 12 das quais com água e uma para massagens secas. ■

Entre outubro e dezembro do ano passado foram realizados 142 tratamentos de bem-estar

Pub.



CLÍNICA BAÍA











(1341)

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.º 19 B Urbanização Fortunato
2460-098 São Martinho do Porto
Custo de chamada para rede fixa e rede móvel nacional

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.º 59 loja drtª
2460-642 São Martinho do Porto

Conheça as diferentes unidades do ACeS ON

Agrupamento de Centros de Saúde do Oeste Norte tem diferentes unidades. No total são 21, entre as USF, UCSP, USP e as UCC

Isaque Vicente

No Agrupamento de Centros de Saúde do Oeste Norte há um total de 21 para conhecer, todas diferentes. Há sete UCSP, há 10 USF, há três UCC, uma URAP e uma USP. Mas, afinal, o que significam todas estas siglas e o que distingue estas unidades.

Começemos pelas UCSP, que são as Unidades de Cuidados de Saúde Personalizados. No Oeste Norte existem sete, mas que depois integram uma série de outros pólos.

Por exemplo, a UCSP de Caldas da Rainha, funciona no Centro de Saúde mais antigo na cidade e entrou em funcionamento em 2007. Tem um pólo em A-dos-Francos, outro em Santa Catarina e ainda um terceiro nos Rostos (freguesia do Landal). Esta unidade conta com 5 secretários clínicos, quatro enfermeiros e um interno.

Segundo as listagens do site do Ministério da Saúde relativas a esta região, no Oeste Norte há ainda UCSP D. Nuno, a Litoral (em Alfeizerão



Na área destes seis concelhos há 21 unidades dif

com um pólo em São Martinho do Porto), a da Nazaré, a de Óbidos (com polos na Amoreira, Vau, A-dos-Negros e Olho Marinho), a Pelicano Real, nas Caldas (com polos em Alvorninha e Foz do Arelho) e ainda a UCSP de Peniche (com polos em Ferrel, Atouguia da Baleia e Serra d'El Rei).

Seguem-se as dez USF do Oeste Norte. USF são as Unidades de Saúde Familiar e, nas Caldas, a primeira foi a de Tornada, em 2006. Esta tem um pólo em Salir de Matos. Três anos mais tarde abriu a primeira na cidade termal, a USF Rainha D. Leonor.

No Oeste Norte há ainda a USF Rafael Bordalo Pinheiro (que começou a funcionar em 2010 e que tem polos nos Vidais e Gaeiras), a USF Terras de Cister (em Alcobaça, com um pólo em Cós e outro em Aljubarrota) e a USF Santa Maria Benedita.

Ainda no concelho de Alcobaça, há também a USF Pedro e Inês (com o pólo da Cela, o pólo Pinhal Fanheiro e o pólo de Évora de Alcobaça) e a USF Pinhal do Rei (cuja sede se localiza em



erentes, venha conhecê-las

Pataias, mas que conta ainda com um polo em Alpedriz). Para completar a lista das Unidades de Saúde Familiar do Oeste temos a USF Marés, em Peniche, a USF Global, na Nazaré, e a USF do Bombarral.

No Oeste Norte há ainda três UCC, que são as Unidades de Cuidados Continuados. Uma delas é a UCC das Caldas e Óbidos, que funciona nas Caldas, com um polo obidense no Olho Marinho.

A UCC de Peniche/Bombarral tem a sua sede no concelho penichense e um polo no município bombarralense. Tal como a Unidade das Caldas, esta entrou em funcionamento em 2010. Três anos depois, há uma década, foi inaugurada a terceira unidade deste tipo no Oeste Norte, a Unidade de Cuidados Continuados de Alcobaça/Nazaré, a laborar em Alcobaça.

Este território tem ainda uma USP, ou seja, uma Unidade de Saúde Pública, que começou a funcionar em 2009 e que tem sede e um polo na cidade das Caldas, mas que também tem polos em Alcobaça, na Nazaré, em Óbidos, no Bombarral e em Peniche. Por fim, fique ainda a saber que nesta região existe uma URAP, que é o mesmo que dizer que no ACeS Oeste Norte há uma Unidade de Recursos Assistenciais Partilhados. A URAP Oeste Norte começou a laborar no ano de 2014 e tem a sua sede nas Caldas e, tal como a Unidade de Saúde Pública, com polos nos restantes concelhos do Oeste Norte, ou seja, em Óbidos, Bombarral, Alcobaça, Nazaré e Peniche.

Uma curiosidade, se já se questionou porque é que na sigla ACeS, o "e" é pequeno, isso explica-se facilmente, porque esta significa Agrupamento de Centros de Saúde. O "e" não se refere a nenhuma palavra, faz parte do "Centros". ■

Pub.

Pimpões
DESPORTOS E RECREIOS
Oeste do Alentejo e do Alentejo Central

Desde 1938

Modalidades competitivas:

- Natação
- Basquetebol
- Triatlo
- Patinagem
- Karaté
- Hip-Hop

262 877 740 - pimpoes.pt
Custo de chamadas para rede fixa nacional

Farmácias disponibilizam-se para chegar a casa dos utentes

Farmácias das Caldas disponibilizam cada vez mais serviços aos clientes. Vão às suas casas e até já facultam enfermagem

Natacha Narciso

O grupo de farmácias Correia Rosa - que inclui a Rosa, a Caldense e a de Santa Catarina - já antes do confinamento disponibilizava-se para ir a casa dos clientes entregar medicamentos. "A pandemia acabou por acelerar este processo e hoje disponibilizamos mais serviços como testes rápidos e a medição de parâmetros bioquímicos", disse Catarina Tacanho, a responsável por este grupo e que disponibiliza nas suas farmácias e nos lares dos clientes os testes relacionados com o colesterol, hipertensão arterial, triglicerídeos e glicemia. Vão a casa das pessoas mas também fazem entregas nos locais de trabalho, ou seja, "vamos onde os nossos clientes estiverem".

Este grupo dispõe do serviço pick-up em que a pessoa pode fazer os seus pedidos à distância, por telefone, e-mail e através das redes sociais. "Fazemos aconselhamento em relação à medicação ao telefone e, depois, basta passar na farmácia e "apanhar" o saco com toda a medicação que foi pedida", referiu a diretora. Está também de regresso o serviço de enfermagem, "na farmácia e também na casa dos clientes", acrescentou Catarina Tacanho, esclarecendo que são feitos serviços como mudança de pensos e tratamento de feridas.

As entregas e o serviço pick-up estão a ser reformulados pois, neste momento, há um grande congestionamento de linhas telefónicas. "Pretendemos automatizar o atendimento telefónico", referiu Catarina Tacanho, que ainda salientou que as entregas das farmácias são feitas no





que as entregas das farmácias são feitas no máximo em 48 horas. Além do concelho das Caldas também se deslocam aos concelhos vizinhos, Óbidos e Alcobaça.

Este grupo ainda oferece o Serviço Individualizado de Medicação pois preparam e colocam os medicamentos que os doentes têm que tomar diariamente num blister. "Temos notado que este é um serviço é muito útil para pessoas já se confundem um pouco", referiu a diretora.

Deste serviço ainda faz parte analisar para verificar se está tudo correto ou se há alguma duplicação de medicação", contou a responsável. Se detectarem algo menos bem, "avisamos as pessoas que cuidam dos idosos

e também estamos em contacto permanente com os médicos assistentes dos utentes", referiu Catarina Tacanho. A contratação deste serviço custa cinco euros por mês se o cliente pedir o Serviço Individualizado de Medicação por três

meses. O sucesso deste serviço é tal que, neste momento, já há alguns municípios do Norte do país que já estão a compartilhar este serviço para os seus idosos.

O Serviço Individualizado de Medicação tem-se revelado útil para quem tem os familiares longe e, nesses casos, "nós até

vamos a casa das pessoas para deixar a medicação certa para toda a semana num blister". Desta forma, a pessoa tem a certeza que está a tomar os comprimidos corretos de cada dia. ■

Há câmaras municipais a compartilhar alguns serviços para os idosos

Pub.

ESCOLA TÉCNICA EMPRESARIAL DO OESTE

Cursos Profissionais

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

sabe mais em:

www.eteo-apepo.com

Rua Cidade de Abrantes, n.º 8
2500-146 Caldas da Rainha
Tel. 262 842 247 . Fax 262 842 275
Email: geral@eteo-apepo.com

(3333)

▶ **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 drtª
2460-642 São Martinho do Porto ☎ 968 808 116
✉ clinicadentariabaia@gmail.com 🌐 clinicadentariabaia



E138923

📍 Av. da Lagoa, n.º 21 - 2445-202 Pataias
☎ 244 585 040 - 967 388 689 🌐 www.grupoh.pt
✉ geral@centromedicopataias.com



Alvará n.º 4434

📍 Rua Rei da Memória, Bloco A, 134 Lj E, R/C Dto
- 2475-147 Benedita ☎ 262 925 510 -
967 449 750
✉ geral@farmacia-alves.pt 🌐 www.grupoh.pt



Termas da Piedade em
Alcobaça
Your Hotel & Spa Alcobaça

☎ 262 505 376
✉ termasdapiedade@yourhotelspa.com 🌐 www.
yourhotelspa.com
🌐 /yourhotelspa 📞 /yourhotelspaalcobaca



E111471

📍 Rua da Policlínica s/n - 2475-151 Benedita
☎ 262 925 610 - 969 655 543
✉ geral@policlinicabenedita.com 🌐 www.grupoh.pt

▶ **Bombarral**



Farmácia Franca - Pharmoliveira Lda.

Direção Técnica - Ana Catarina F. Oliveira Viola

📍 Rua do Comércio 33, 2540-076 Bombarral
☎ 262 609 290 ✉ farmacia.franca.bbr@gmail.com
🌐 www.farmaciasportuguesas.pt/farmacia/farmacia-
-franca-bombarral-01155

▶ **Caldas da Rainha**



Análises Clínicas

Exames Médicos:

**TAC,
Mamografia,
Ecografia,
Raio-X,
Ecocardiograma,
Eletrcardiograma,
Prova de Esforço,
MAPA,
Holter**

📍 Rua 31 de Janeiro 12 Loja A/B - 2500-118
Caldas da Rainha - Rua Montepio Rainha Dona
Leonor, 9 - 2500-180 Caldas da Rainha
☎ 262 870 260
(chamada para rede fixa nacional)
🌐 affidea.pt - my.affidea.pt



**CONSULTÓRIOS MÉDICOS
DE CALDAS DA RAINHA, LDA**

📍 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

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

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



**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

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



**Clínica Dentária
Joana Nascimento**

Medicina Dentária

📍 Rua Tenente Sangreman Henriques, n.º 1 - 1.º 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



- **Análises Clínicas**
- **Consultas**
- **Electrocardiogramas**
- **Enfermagem**

📍 Avenida 1.º de Maio, 22
2500-081 Caldas da Rainha ☎ 262 243 340
✉ geral@lumilabo.pt 🌐 www.lumilabo.pt



Mafalda Guedes Silva
Psicologia - Psicoterapia
Presencial e à distância (online)

📍 Rua Dr. Botelho Moniz, 40 –
letra O – Caldas da Rainha ☎ 919 453 058
✉ info@mafaldaguedessilva.pt
🌐 mafaldaguedessilva.pt

Montepio Rainha D. Leonor



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



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



Óptica

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



CONSIGO DESDE 2006

PARA UMA RECUPERAÇÃO TRANQUILA

Ortopedia
Fisioterapia
Osteopatia
Pilates Clínico
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

TERMAS DA PIEDADE EM ALCOBACA

A REFERÊNCIA NA PREVENÇÃO DA SAÚDE DIGESTIVA

Sabia que 1 em cada 3 portugueses tem problemas digestivos?

Temos um corpo clínico que o acompanhará presencialmente e à distância (on-line):

- Hidrocolonterapia com Água Termal (único em Portugal)
- Protocolo de Ingestão de Águas
- Terapias Complementares de Relaxamento Físico e Mental
- Acompanhamento Nutricional
- Workshops e Formação Pessoal em Hábitos de Vida Saudável
- Programas de Bem-estar com Alojamento Incluído



TERMAS DA
PIEDADE

CONTACTE-NOS:



(+351) 262 505 376



YOUR HOTEL & SPA
ALCOBACA

★★★★

BENEFÍCIOS DAS NOSSAS ÁGUAS TERMAIS:

GASTROINTESTINAL | MÚSCULO - ESQUELÉTICO | DERMATOLÓGICO

Tratamentos Termais passíveis de comparticipação até 95€

SERVIÇOS DO SPA TERMAL:

HIDROCOLONTERAPIA | TERMALISMO CLÁSSICO | BANHOS DE HIDROMASSAGEM
DUCHE VICHY E AGULHETA | CIRCUITO DE HIDROTERAPIA | DRENAGENS

MASSAGENS DE RELAXAMENTO | TRATAMENTOS CORPORAIS E DE ROSTO | TERAPIAS HOLÍSTICAS
RITUAIS | MARQUESAS DE RELAXAMENTO | SPA NOTURNO



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
✉ geral@ortopediarainha.com ☎ 262 834 920 -
964 864 884 🌐 www.ortopediarainha.com



Sara Carvalho Malhoa

Psicologia, Formação,
Alto Rendimento Desportivo

📍 Caldas Shopping - Rua Raúl Proença n.º 71, 2.º
piso, frac. 205 | 2500-248 Caldas da Rainha
☎ 965 765 367 ✉ consultorio@saramalhoa.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 proetiz

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

Leiria



CLÍNICA
DAS OLHALVAS
LEIRIA

E138923

📍 Rua das Olhalvas, Olhalvas Park, 1º - 2410-198 Leiria ☎ 244 843 720 - 967 386 480
✉ geral@clinicadasolhalvas.com
🌐 www.grupoh.pt

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



POLIDIAGNOSTICO
Empresas

📍 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

Rio Maior



CENTRO DE RADIOLOGIA DE RIO MAIOR, LDA

E105235

📍 Rua João Teodósio Barbosa nº 38 - 2040-233 Rio Maior ☎ 243 996 071 ✉ xismor@grupoh.pt
🌐 www.grupoh.pt

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

Fique a par das notícias da sua região
Com a Gazeta das Caldas
está sempre bem informado

Assine já

a Gazeta das Caldas, apoie o jornalismo de referência



**Assinatura
digital
por apenas**

15€
por ano

**Assinatura
em papel
por apenas**

32,50€
por ano

**Assinatura
em papel e digital
por apenas**

40€
por ano

262 870 050

Custo de chamadas para rede fixa nacional



assinatura@gazetadascaldas.pt
www.gazetadascaldas.pt/produto/assinatura

Centro Hospitalar do Oeste – "Nada é permanente, exceto a mudança"



Dra. Elsa Baião

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

O Centro Hospitalar do Oeste, criado em 2012, resultou da fusão entre os anteriores Centro Hospitalar Oeste Norte (criado em 2009 e que integrava os Hospitais de Caldas da Rainha, o Hospital Termal Rainha D. Leonor, o Hospital de Peniche e de Alcobaça) e o Centro Hospitalar de Torres Vedras (criado em 2001 e que integrava os Hospitais de Torres Vedras e o Hospital do Barro). Seis Hospitais fundidos numa única Entidade!

Após a criação do Centro Hospital do Oeste, o Hospital de Alcobaça foi integrado no Centro Hospitalar de Leiria em 2013, o Hospital do Barro foi desativado em 2014 e em 2015, o Hospital Termal Rainha D. Leonor foi cedido, mediante assinatura de protocolo, à Câmara Municipal das Caldas da Rainha.

Assim, o Centro Hospitalar do Oeste, integra atualmente três unidades hospitalares, a Unidade Hospitalar das Caldas da Rainha, a Unidade

Hospitalar de Peniche e a Unidade Hospitalar de Torres Vedras.

Tantas fusões, tantas mudanças, tantas transições até à criação do Centro Hospitalar do Oeste, que comemorou 10 anos em 2022.

É uma data realmente especial.

É uma data para reviver a grandiosa e longa história dos três hospitais, que tanto nos orgulha e que foram agregados num único Centro Hospitalar, integrando uma nova identidade, mas sem perder a original.

As raízes do Hospital de Caldas da Rainha remontam a 1484, data em que a Rainha D. Leonor decidiu a construção do Hospital Termal, o qual apresentou vários fatores inovadores para a época. Dispunha, por exemplo, de um médico ao serviço 24 horas por dia, uma prática que só cem anos mais tarde seria adotada em Inglaterra e Espanha. Ali vigorava a regra de «mente sã em corpo são». Por este motivo, mal chegava, o doente começava por purificar a alma na Igreja de Nossa Senhora do Pópulo.

A história do Hospital de Peniche recua aos princípios do século XVI e está associada à existência da Irmandade de S. Pedro Gonçalves Telmo, fundada pelos marítimos de Peniche em 1505 e instituída em louvor do glorioso São Pedro Gonçalves Telmo, desde tempos muito antigos o Santo de maior devoção entre a classe marítima de Portugal.

Os antecedentes históricos do Hospital Dis-



**Nestes 10 anos
realizaram-se
1.493.445
consultas,
1.814.692
episódios de urgência,
75.990
cirurgias,
144.757
altas no internamento
e 14.978
partos**

trital de Torres Vedras remontam à criação da Misericórdia de Torres Vedras, que surgiu pelo alvará do rei D. Manuel I, em 1520, por iniciativa da Rainha D. Leonor.

Muitos séculos de história ao serviço da população do Oeste, condensados no sec. XXI num única Entidade, a qual, apesar de todas as contrariedades e adversidades continua convictamente ao serviço da população do Oeste.

Dez anos é ainda uma data para recordar, enaltecer e agradecer a todos aqueles que contribuí-

ram com o seu trabalho para realizar nestes 10 anos, 1.493.445 consultas, 1.814.692 episódios de urgência, 75.990 cirurgias, 144.757 altas no internamento e 14.978 partos. Tantos números, mas acima de tudo tantas pessoas com rosto, sejam doentes, sejam profissionais.

É data para recordar que o que nos move a cada dia é a vontade, o desejo e o sonho de oferecer sempre o que temos de melhor a cada doente. E não há adversidade que nos demova deste objetivo e nos faça desistir.

É data para afirmar com convicção o compromisso em oferecer um serviço de qualidade e com humanidade à população servida, que se deve manifestar nas coisas mais simples que nos propomos a fazer.

É data para reafirmar a responsabilidade de tudo fazer para que o futuro deste Centro Hospitalar seja no sentido da melhoria das infraestruturas, do crescimento e diferenciação, sempre na expectativa da construção de um novo Hospital adaptado às necessidades atuais da Medicina e da população.

Muitos Parabéns aos profissionais, aos voluntários, aos doentes, suas famílias e a todos aqueles que fizeram e fazem parte desta história tão vasta! ■



Termalismo e a promoção de comportamentos de saúde



Santos Silva

Diretor Clínico das Termas das Caldas da Rainha

Considerado com um fenómeno de saúde, consagrado e reconhecido pela Dec. Lei 142/2004 e a Organização Mundial da Saúde (OMS), o termalismo, definido como o uso de água mineral natural e outros meios complementares para fins de prevenção, terapêutica, reabilitação ou bem-estar, provoca um conjunto de efeitos que se obtém graças à composição específica da água mineral natural, coadjuvado pelos efeitos derivados do ambiente termal e da aplicação das técnicas termais. Os efeitos terapêuticos destas águas vinculam-se, então, às suas qualidades físicas, químicas e biológicas. Esta terapêutica não apresenta, em geral, riscos associados, sendo pouco agressiva e iatrogénica, bem tolerada, que raramente determina efeitos secundários ou anormais. Requer um período suficiente de tratamento e é um método bastante acessível sendo por isso comum o seu uso. Atualmente, somente na Europa, mais de 40 milhões de pessoas recebem tratamentos crenoterápicos em balneários.

Dependendo da sua composição físico-química, a água termal é indicada no tratamento de

diversas patologias, geralmente crónicas e incapacitantes, como complemento ao tratamento farmacológico habitual, sendo essencialmente usada nos distúrbios músculo-esqueléticos, que constituem hoje o principal ónus da saúde, repercutindo-se na esfera económica e social. Por isso, todas as políticas que privilegiem a promoção dos comportamentos de saúde têm resultados claramente positivos nos seus índices, estendendo-se estes benefícios a ganhos económicos significativos.

Assim, na realidade, acredita-se que a água termal é um agente terapêutico eficaz quando se utiliza devidamente, mas que nem sempre é fácil dar justificação por essa mesma eficácia.

Muitos estudos “custo-benefício” efetuados assim o demonstram. Há geralmente melhoria significativa do estado de saúde dos indivíduos, particularmente a nível físico, funcional e qualidade de vida. Demonstram também que o tratamento contribui para a diminuição do consumo de fármacos, do absentismo ao trabalho e do recurso aos serviços de saúde.

Com uma “água fortemente mineralizada e sob o ponto de vista iónico sódica, cálcica, cloretada sulfatada, com uma “estrutura tipo” de águas sulfúreas”, indicada no tratamento de doenças do aparelho respiratório, reumáticas e músculo-esquelética, as Termas das Caldas da Rainha, com instalações renovadas, equipamentos e recursos humanos qualificados, além dos tratamentos às vias respiratórias, disponibilizam já tratamentos às afeções reumáticas e músculo – esquelética. ■

Perto de si, pela sua saúde.

Alcobaça | Batalha | Cadaval
Caldas da Rainha | Lisboa
Leiria | Nazaré | Rio Maior
Santarém | Torres Vedras

Análises Clínicas

Exames Médicos

Ressonância Magnética, TAC, Ecografia, Mamografia,
Exames de Cardiologia, entre outros.

Consultas de Especialidade

Visite-nos em affidea.pt



Uma reflexão sobre a saúde no país em geral e na região Oeste em particular



Francisco José Rita

presidente do conselho de administração do Montepio Rainha D.^a Leonor

Muito se tem escrito e falado sobre o estado da Saúde na região, por uns mais conhecedores, por outros mais apaixonados, por outros com diferentes tendências, por outros com muitas e outras variadas razões. Nós, como intervenientes diretos constituintes do sistema tanto poderemos ser levados a sério como conhecedores do circuito, como suspeitos como interessados diretos, mas também temos a nossa opinião.

É facto assente e unanimemente reconhecido que a orgânica da Saúde no Oeste há muito que está gravemente “doente” e que as décadas de degradação se têm vindo a acumular, até atingirmos o ponto de rotura em que nos encontramos. Infelizmente é um dado reconhecido. A experiência acumulada ao longo de uma vida profissional com atividade em múltiplas estruturas nacionais e estrangeiras, fez com que tivéssemos acumulado experiências diversas, o que associado a uma luta constante pela melhoria dos cuidados

a prestar aos doentes me leva a considerar que o sistema está “velho”, está “desgastado”, está construído segundo a forma de pensar de finais dos anos 70 e tem obrigatoriamente de ser reinventado se queremos ter capacidade de resposta para os desafios presentes e futuros.

A pessoa, doente ou não tem de deixar de servir unicamente como termo de retórica e ser colocado no seu lugar próprio, isto é o centro do sistema. As organizações existentes vivem presentemente para si próprias, para responder aos seus pequenos e grandes problemas, sendo as pessoas muitas vezes transformadas em simples números, de produção, de custos, de etc, não se questionando sobre o seu grau de satisfação e de eficácia dos atos a que foram sujeitos ou em que foram intervenientes diretos. Pode-se perguntar porquê? Só posso dar a minha opinião pessoal - não têm opção, não têm possibilidade de recorrer a alternativa consistente, não têm verdadeira consciência de que podem e devem exigir aquilo a que têm direito próprio. O sistema está focado no maior centro de custos que é o Hospital, mas este é para tratar os doentes em fase aguda ou grave, a maioria da população precisa é de não estar doente e para isso precisamos é de recentrar o sistema na prevenção, que será talvez a área mais barata, mas com mais resultados positivos em qualidade e tempo de vida para cada um. No meio, e para as situações de doença mais ligeira temos os Centros de Saúde.



A pergunta que ocorre é simples, se a pessoa é a mesma porque é que os problemas que a afetam não são seguidos de forma transparente por todos os intervenientes no sistema, o que traria enormes poupanças de recursos pela eliminação das repetições de procedimentos? Mantendo a mesma linha de pensamento, se a pessoa é uma, porquê manter um sistema designado por público e outro por privado, não falando já no chamado social, se estão todos esses profissionais a atuar sobre o mesmo indivíduo? Falando agora de custos, este desperdício por duplicação de procedimentos, de material, de instalações, de profissionais direta ou indiretamente é pago por todos nós

**Urge a
necessidade de
colocar o doente
no seu lugar
próprio: o centro
do sistema**

que pagamos impostos, não é só pelo utilizador direto. Precisamos de poupar não só nos nossos encargos pessoais, mas também na destruição que ocasionamos na natureza.

Hoje, representamos uma Instituição centenária que se está a mobilizar para a digitalização total segundo as melhores e mais desenvolvidas práticas, pois sem ela não terá possibilidade de continuar a existir, é difícil, é complexo, mas está a ser feito, e ficaremos a muito curto prazo em condições de nos po-

dermos articular com as melhores organizações nacionais e estrangeiras, tendo como pilar a satisfação da pessoa, seja ela o associado ou o doente em geral. ■

Pub.

(3329)

**OFERTA FORMATIVA
SAÚDE E DESPORTO**

MESTRADOS

**ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO E CIÊNCIAS
SOCIAIS (ESECS), Leiria**
Prescrição do Exercício e Promoção da Saúde

ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE (ESSLei), Leiria
Cuidados Paliativos
Enfermagem Comunitária - Área de Enfermagem
de Saúde Comunitária e de Saúde Pública

Enfermagem Comunitária - Área de
Enfermagem de Saúde Familiar
Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica
Enfermagem Médico-Cirúrgica - Área de
Enfermagem à Pessoa em Situação Crítica
Fisioterapia
Terapia da Mão

Consulte também a nossa oferta formativa de
**TeSP, Licenciaturas, Pós-Graduações e
Doutoramentos.**

www.ipleiria.pt

A saúde mental no desporto



Sara Carvalho Malhoa

Psicóloga Clínica e do Desporto

A saúde mental dos atletas anda nas bocas do mundo. São cada vez mais os atletas que revelam dificuldades emocionais, stress, tristeza profunda que afetam o seu rendimento. Estes testemunhos dos melhores atletas do mundo, aqueles que vemos como intocáveis, mostram que, em alguma fase da vida, todos nós devemos procurar ajuda para transformar problemas em oportunidades e potenciar os nossos resultados.

A Psicologia aplicada ao desporto procura um equilíbrio entre a mente e a performance desportiva, particularmente os aspetos psicológicos que contribuem para um desempenho desportivo de excelência e para o bem-estar geral.

O Psicólogo do Desporto começa a ser, cada vez mais, um interveniente ativo na equipa técnica das diversas modalidades. Trabalhando junto com um treinador, um preparador físico, faz todo o sentido ter também um “preparador mental”.

Se todos fazem o mesmo tipo de treino, porque é que uns se destacam mais que outros? O que distingue estes atletas, para além da genética, são os fatores psicológicos e as competências emocionais, que se destacam desde cedo, eis algumas delas: responsabilidade, competitividade, determinação, persistência, liderança, capacidade de estabelecer objetivos a curto e a longo prazo, visualização mental,

foco, capacidade de preparação mental pré-competitiva e durante a competição, avaliação realística da sua performance e da importância de trabalhar os seus pontos fracos, gestão do stress, auto-confiança, auto-estima, auto-eficácia, motivação, resiliência.

A participação desportiva desde tenra idade tem efeitos muito positivos no desenvolvimento tanto físico como psicossocial das crianças. Muitos são os praticantes, muito poucos farão carreira.

O acompanhamento psicológico é uma mais valia, seja individual ou em equipa. Trabalhando a pessoa num todo, tem como objetivo a melhoria do rendimento, o desenvolvimento pessoal e social, o bem-estar e as competências psicológicas relevantes para o sucesso no contexto desportivo e pessoal. A comunicação e o trabalho em rede são a base de todo o trabalho. Conhecendo bem cada um dos atletas, o psicólogo dá indicações, aos treinadores e aos pais, das melhores estratégias de comunicação com o atleta; por outro lado, ensina o atleta a conhecer-se melhor, a tirar o melhor partido das suas capacidades e a exprimir o seu potencial.

Quais os problemas mais comuns? Dificuldade de conciliação entre treino/escola/trabalho/vida privada; stress, ansiedade, medo de falhar, frustração, desmotivação; lesões e questões que levam ao impedimento de treinar; clima motivacional: relação treinador-atleta, pais-treinador, pais-atleta; excesso de expectativas e pressão dos pais (que procuram nos filhos o próximo Cristiano Ronaldo).

Pessoas mais felizes, realizadas e de bem com a vida, serão melhores atletas, melhores filhos, melhores pais, melhores pessoas. ■



MONTEPIO RAINHA D. LEONOR

ASSOCIAÇÃO MUTUALISTA - IPSS

CONSULTAS DE ESPECIALIDADE

A oferta de consultas de especialidade é bastante ampla, existindo um criterioso processo de seleção e colaboração com diversos médicos especialistas que asseguram, de forma regular, o acompanhamento clínico, nas diversas especialidades, dos utentes que nos procuram.

ALERGOLOGIA
CARDIOLOGIA
CIRURGIA GERAL
CIRURGIA PEDIÁTRICA
CIRURGIA PLÁSTICA
CIRURGIA VASCULAR
CLÍNICA GERAL
CLÍNICA GERAL E DO VIAJANTE
CONS. ASS. CLÍNICA GERAL
DERMATOLOGIA
DIABETES GESTACIONAL
ENDOCRINOLOGIA
GASTROENTEROLOGIA
GINECOLOGIA
MEDICINA GERAL E FAMILIAR
MEDICINA INTERNA
NEFROLOGIA
NEUROCIRURGIA
NEUROLOGIA
NUTRIÇÃO

OFTALMOLOGIA
ORTOPEDIA
OTORRINOLARINGOLOGIA
PNEUMOLOGIA
PSICOLOGIA
PSICOLOGIA/PSICOTERAPIA
PSIQUIATRIA
REUMATOLOGIA
UROLOGIA/ANDROLOGIA
TERAPIA
MANUAL/FISIOTERAPIA/FISIATRIA/
OSTEOPATIA
TERAPIA DA FALA

Montepio Rainha Dona Leonor
262 837 100
www.montepio-rdl.pt

Custo de chamadas para rede fixa e rede móvel nacional



Como o atleta deve recuperar



André Pinto

Fisioterapeuta

Atualmente, ser atleta é muito mais que apenas treinar e competir. Seja em competições amadoras ou profissionais a melhor performance advém, não só do treino, mas também da utilização de estratégias de recuperação eficazes. Na recuperação, temos como objetivo diminuir os efeitos negativos do treino intenso e da competição, reduzindo a influência da fadiga no estado geral do atleta e otimizando o processo regenerativo.

Na recuperação podemos considerar estratégias de recuperação ativas e passivas.

As estratégias ativas mais utilizadas são os alongamentos, o Foam Rolling e o exercício aeróbico de baixa intensidade.

No entanto apenas o exercício aeróbico de baixa intensidade tem sido considerado eficaz para aliviar a dor muscular associada ao exercício ("DOMS"), os efeitos analgésicos são, principalmente, temporários e devem-se à quebra de aderências dos músculos doridos e a uma maior remoção de resíduos nocivos através de um aumento do fluxo sanguíneo e da atividade endorfinica.

Relativamente aos alongamentos, a ciência tem-nos demonstrado que alongar não previne lesões, podendo inclusive aumentar o seu risco, não melhora a performance, nem reduz DOMS.

Já a utilização do Foam Roller assenta na libertação da fáscia e na quebra de aderência e

fibroses existentes no tecido muscular, porém, sabe-se que o rolo não produz força suficiente para deformar a fáscia. No entanto, e sabendo que não existe um trabalho ao nível da fáscia, alguns estudos sugerem uma pequena redução da DOMS, mas está longe de ser algo fundamental para o sucesso do processo de recuperação.

Nas estratégias de recuperação passivas, a evidência científica, diz que as melhores são: a qualidade de sono, a nutrição e a imersão em água fria.

No contexto de recuperação, a falta de sono atrasa o crescimento e reparação das células, diminui o nosso metabolismo e o funcionamento do nosso sistema imunitário. Assim, é recomendado que os atletas durmam entre 7 a 9 horas diárias.

Relativamente à nutrição e hidratação, o meu conselho é o acompanhamento em consulta de nutrição desportiva. Porém, alguns estudos referem que determinada suplementação torna mais eficaz o processo de recuperação após o exercício físico intenso (como os Antioxidantes e a Creatina Monohidratada). O atleta também deve manter um bom balanço hídrico, bebendo água antes, durante e após os treinos e competições.

A imersão em água fria, total ou parcial, é a estratégia com melhor evidência quando comparado com outros métodos, acelerando a recuperação 24-72h após o exercício. O protocolo que apresenta melhores resultados são dois períodos de 5' com a água a uma temperatura entre 11-15°C.

Outras estratégias como: a pressoterapia, a utilização de materiais de compressão ou a "famosa" pistola, podem ser opções para diminuir ligeiramente a DOMS e ajudar na recuperação "psicológica" do atleta, porém, não existe evidência científica suficiente que comprove o benefício destes métodos. ■

OFEREÇA SAÚDE COM A NOSSA ÁGUA TERMAL



TERMAS DAS
CALDAS
DA RAINHA

SIGA-NOS



TermasdasCaldasdaRainha



termasocaldasdarainha



SAÚDE
40 Anos
1982-2022

Laços de Qualidade e Confiança

WWW.GRUPOH.PT



☎ 262 925 610
969 655 543
BENEDITA
E111471



☎ 262 925 615
BENEDITA
E136882



☎ 244 843 720
967 386 480
LEIRIA
E138923



☎ 244 585 040
967 388 689
LEIRIA
E138923



☎ 243 996 071
RIO MAIOR
E105235



☎ 262 925 510
967 449 750
BENEDITA
ALVARÁ N.º 4434