



nº 2

Revista da

Saúde

Revista da Saúde - Edição da Câmara
Municipal de Viana do Alentejo
Distribuição Gratuita
Setembro 2024



Publicação Propriedade da Câmara Municipal de Viana do Alentejo **Diretor** Luis Miguel Duarte **Coordenação** Helena Torrão e Ana Raquel Paulos **Colaboradores** João Mendes, Gabriela Almeida, Diana Teixeira, Paula Bento, Ana Faleiro, Luís Branco, Gisela de Carvalho Pires, Tânia Delgado, Ana Carolina Sabino, Florbela Mocho Cabeças, Marta Marcos Morais, António Pisco, Maria Helena Chora, Dolores Oliveira, Maria João Rodrigues, Maria Salomé Correia Pires **Design e Paginação** Fora da Gaveta **Tiragem** 500 exemplares **Impressão** Gráfica Eborense – Évora

Editorial ... 3

Parcerias

Hidroginástica ... 4

O Alentejo é já aqui ... 5

O projeto Run Up foi ao Agrupamento de Escolas ... 6

Radar Social em Viana do Alentejo ... 7

Resultados da investigação “Fisiologista do Exercício na UCSP Viana do Alentejo” ... 8

Saudinha da boa

Pseudomonas: qual a sua origem numa piscina pública? ... 9

Envelhecimento ativo na prevenção da doença ... 10

A importância do Brincar ... 11

Não existe Saúde sem Saúde Oral ... 12, 13

Estatuto do cuidador informal ... 14

Saber Comer

Descodificador de rótulos ... 15, 16

Entrevista a António Pisco ... 17, 18

Saúde Mental

A importância da promoção de competências socioemocionais na Saúde Mental ... 19

Higiene do sono e a sua importância para a Saúde Mental ... 20, 21

Saúde Mental e Ação Social ... 22

‘Bora fazer voluntariado?

Ser voluntário na Universidade Popular ... 23

AGARRE A VIDA



LARGUE O TELEMÓVEL



Vivemos mais, queremos viver melhor

O segundo número da Revista Saúde, editada pelo Município de Viana do Alentejo, continua focado nas ações de prevenção e nas parcerias que permitem, pela via da educação e da informação, retardar os efeitos que o inevitável envelhecimento tem nas nossas vidas.

As ciências médicas garantem que cada vez vivemos mais tempo, mas é necessário que esse tempo seja de qualidade para que possamos usufruir da longevidade que os avanços científicos nos proporcionam.

Da saúde e higiene oral, ao exercício físico adaptado às condições de cada um. Da criação de espaços que proporcionem momentos de encontro, de reflexão e de aprendizagem contínua, à literacia sobre o consumo de bens alimentares. Da educação sobre a nossa relação com o meio ambiente e com as outras espécies que partilham este espaço comum, à urgência da fruição do lazer e da brincadeira em todas as idades. São temas recorrentes que irão ser abordados em todos os números deste pequeno contributo para a saúde dos nossos munícipes.

Permito-me destacar aqui a importância da saúde mental, como pedra basilar para o nosso bem-estar em todas as etapas da vida, e que nesta edição é tratada com particular atenção neste número.

Demasiado focados na doença e nas suas consequências, é altura de apostar cada vez mais na prevenção e na saúde.

Vivemos mais, queremos viver melhor! ●

Luis Miguel Duarte
(Presidente da Câmara Municipal de Viana do Alentejo)



Hidroginástica

A hidroginástica é uma modalidade que combina as propriedades da água com o movimento e a música. O meio aquático possibilita um maior relaxamento e uma maior liberdade de movimentos. Quando os alunos estão dentro da piscina, a força de impulsão alivia consideravelmente o peso corporal o que reduz a carga ao nível das articulações, nomeadamente na compressão dos discos intervertebrais.

Esta modalidade caracteriza-se por um exercício aeróbico que poderá adotar vários níveis de dificuldade e intensidade, dependendo dos objetivos da turma em prática. Desde há vários anos que existe o mito de que a hidroginástica é apenas para faixas etárias mais idosas, muito devido à prescrição médica. No entanto, o paradigma está a ser paulatinamente modificado no sentido de generalizar a prática do exercício em meio aquático para todas as idades.

Os principais benefícios que poderá usufruir ao entrar num programa de hidroginástica são:

- Retardamento do desgaste natural das articulações;
- Aumento e manutenção das capacidades motoras condicionantes (resistência cardiovascular, força, flexibilidade, etc), independentemente do

nível de execução;

- Aumento e manutenção das capacidades motoras coordenativas (coordenação, equilíbrio, etc), independentemente do nível de execução;
- Retardamento do declínio da velocidade de processamento do sistema nervoso central através de aulas coreografadas e atividades que estimulem a memória;
- Atenua e combate o stress, a solidão, a depressão e a ansiedade, com resultados mais esclarecedores nos praticantes com mais idade.

A exercitação em meio aquático tem abarcado um grupo cada vez maior de seguidores, quer na prática da hidroginástica, quer nas demais modalidades (HidroBike, DeepWater, HidroJump, etc.). O meio aquático tem um grande potencial para se tornar um colossal aliado a uma exercitação segura, desafiadora, motivante e efetiva.

O Município de Viana do Alentejo promove duas aulas semanais de hidroginástica, às terças-feiras, nas Piscinas Municipais de Viana do Alentejo e, às quartas-feiras, nas Piscinas Municipais de Alcáçovas. Ambas as aulas têm o início marcado para as 18h00. ●



O Alentejo é já aqui

Caminhar é a forma mais simples de praticar desporto e conviver ao mesmo tempo.

Pode-se caminhar só, mas em grupo será decerto muito melhor.

O Grupo de Caminhadas Alcáçovas Outdoor organiza caminhadas gratuitas de forma a promover o pedestrianismo e divulgar os percursos pedestres no concelho de Viana do Alentejo e arredores e, qualquer pessoa, em boas condições físicas e mentais, pode participar, bastando trazer boa disposição. ●

João Mendes

(Grupo Pedestrianista Alcáçovas Outdoor)



O projeto RUN UP foi ao Agrupamento de Escolas de Viana do Alentejo

O aumento alarmante da obesidade infantil é um desafio complexo, influenciado por diversos fatores, como os hábitos alimentares inadequados, a inatividade física, o ambiente familiar, a relação com os pares e todo o contexto sociocultural. Mais ainda, tem-se observado uma tendência de menores níveis de competência motora nas crianças e um tempo excessivo em frente aos ecrãs, o que pode contribuir para o agravamento do problema, pois a competência motora está positivamente associada a um estilo de vida saudável, com melhores índices de atividade física, aptidão cardiorrespiratória e um melhor estado nutricional.

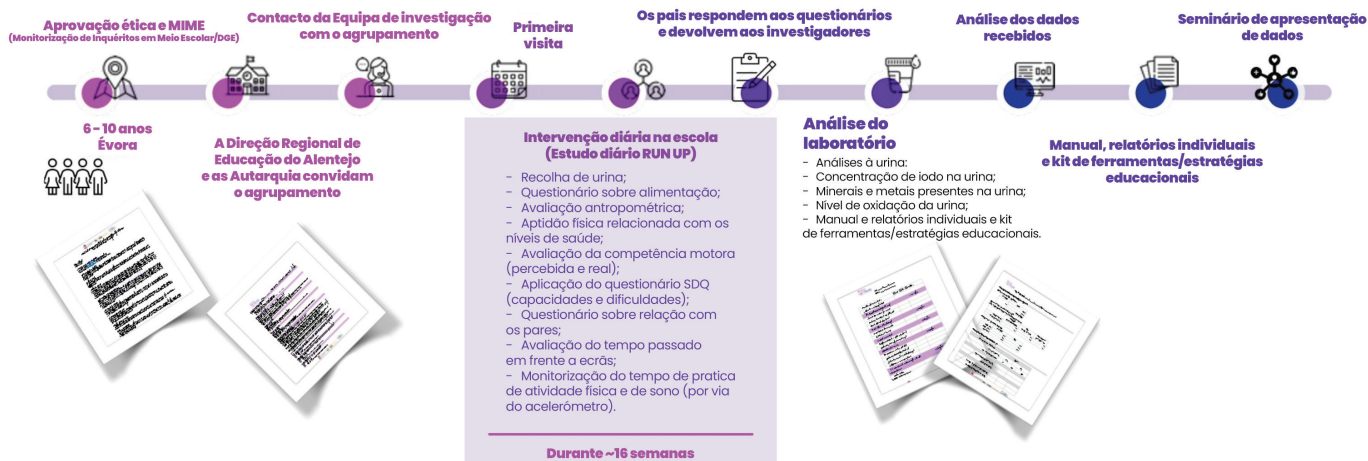
Conscientes e alertas para esta questão, um grupo de investigadores da Universidade de Évora, Departamento de Desporto e Saúde, e da NOVA Medical School, Faculdade de Ciências Médicas da Universidade NOVA de Lisboa, com diversas áreas de especialização relacionadas à infância (motricidade humana, nutrição, cardiologia, pediatria, enfermagem), uniram-se ao Município de Viana do Alentejo e à ARS Alentejo para a realização de um estudo inovador que pretende caracterizar as crianças (com idades entre 6 e 10 anos) das escolas de Viana do Alentejo, Alcáçovas e Aguiar em relação ao seu estado nutricional, competência motora, atividade física, tempo de exposição a ecrãs, aptidão física relacionada à saúde e saúde mental.

Os resultados do estudo RUN UP contribuirão com evidência científica no apoio à definição de uma estratégia local de resposta aos problemas observados. A equipa de investigação compromete-se ainda com a criação de uma ferramenta educacional, baseada em evidência científica atual e alinhada em recomendações de saúde e educativas internacionais. Esta ferramenta visará incentivar e apoiar as crianças na mudança comportamental para um estilo de vida saudável, promovendo hábitos alimentares saudáveis e a prática regular de atividade física no contexto escolar e familiar. O estudo RUN UP arrancou em junho com as avaliações às crianças em contexto escolar. ●

Run Up Study Cronologia

Motor Competence and Nutritional Status in Childhood

- Reunião com os professores da escola;
- Entrega dos kits;
- Agendamento das sessões do estudo RUN UP.



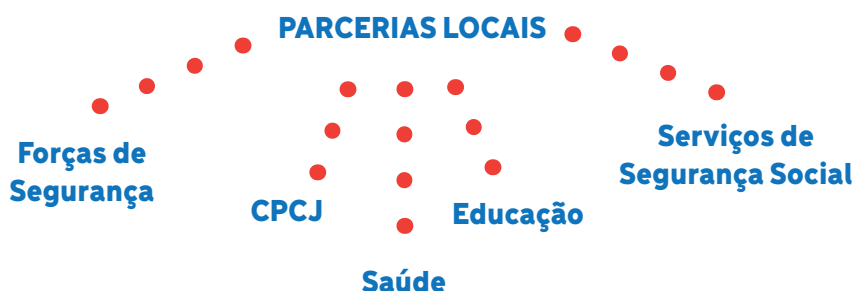
Rodrigo Silva, Gabriela Almeida, Tomás Aleixo, Raul Rosa
(Universidade de Évora - Departamento de Desporto e Saúde)

Diana Teixeira
(Universidade NOVA de Lisboa - Faculdade de Ciências Médicas)

Projeto Radar Social em Viana do Alentejo

Radar Social

O Radar Social tem como principal objetivo identificar e conhecer os problemas de pobreza e exclusão social no concelho de Viana do Alentejo para detetar precocemente situações de risco e agilizar formas de intervenção ajustadas a cada situação, recorrendo à mobilização dos recursos e entidades locais, num trabalho de colaboração e de parceria efetiva.



Componente 03 – Respostas Sociais do PRR

O projeto Radar Social é uma medida que surge no âmbito da Componente 03 – Respostas Sociais do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR) e prevê realizar a implementação de «um sistema integrado de georreferenciação social de pessoas, famílias ou grupos em situação de vulnerabilidade social, incluindo as que se encontram em risco de pobreza, exclusão social ou discriminação, nas suas múltiplas dimensões». Tem por base um modelo de trabalho de parceria e de cooperação entre as entidades para o (re)conhecimento dos problemas existentes, sempre em complementaridade com as redes locais existentes.

2 FASES

Atualização do diagnóstico social, do plano de desenvolvimento social e do plano de ação do município

Operacionalização da georreferenciação social

Execução do plano de ação

CLAS – Conselho Local de Ação Social

O projeto é coordenado e executado pelo município, está integrado no Conselho Local de Ação Social (CLAS). Tem a duração de 27 meses e é constituído por 2 técnicas, da área da sociologia e de serviço social.

Neste momento...

Neste momento a equipa está a trabalhar na atualização do diagnóstico social do Concelho. O diagnóstico social é um instrumento de planeamento estratégico que caracteriza o território e identifica um conjunto de problemáticas e vulnerabilidades que requerem uma abordagem multidimensional e integrada. Juntamente com o plano de desenvolvimento social e com o plano de ação constituem-se como ferramentas fundamentais de planeamento. Estas ferramentas permitem identificar claramente as principais áreas de intervenção necessárias para promover um desenvolvimento social inclusivo e coeso no concelho, permitem também identificar estratégias locais de resposta aos problemas sociais, nomeadamente uma estratégia local de saúde.

Está assim a ser realizada a recolha e análise documental para a caracterização sócio demográfica do território, levantamento das entidades e recursos existentes, abordando temas cruciais como a saúde, o envelhecimento da população, a educação, a empregabilidade, entre outras; preparação de grupos de discussão por temática como saúde, educação, envelhecimento populacional, empregabilidade, entre outros; realização de entrevistas e respostas a questionários; mesas redondas com grupos de municípios.

Com esta variedade de metodologias queremos envolver uma diversidade de atores da comunidade, como entidades públicas e privadas, municípios e utentes de respostas sociais. Queremos também que este processo, que assenta numa dinâmica participativa, permita várias perspetivas e visões e que tenha uma responsabilidade partilhada por todos.

Resultados da Investigação

"Fisiologista do Exercício na UCSP Viana do Alentejo"

A análise de resultados, da investigação realizada na UCSP de Viana do Alentejo – extensão Alcáçovas, nos doentes com diabetes tipo 2, com o tema "Diagnóstico e Prescrição de Treino de Força nos doentes com Diabetes tipo 2 – Intervenção e Custo Benefício do Profissional do Exercício para o SNS", foi concluída com resultados muito positivos para a saúde dos utentes, como para a redução dos custos do SNS com esta população.

No grupo de controlo não foram verificadas diferenças significativas entre a avaliação inicial e a avaliação final em nenhuma das variáveis.

No que respeita ao grupo de intervenção, verificou-se uma diferença significativa entre a avaliação inicial e final na maioria das variáveis em estudo.

Sendo elas:

- **Diminuição da Massa Gorda;**
- **Aumento da Percentagem de Água Corporal;**
- **Aumento da Massa Muscular;**
- **Aumento da Massa Óssea;**
- **Diminuição da Idade Metabólica;**
- **Diminuição do Perímetro da Cintura;**
- **Diminuição da Hemoglobina Glicada.**

Houve ainda melhoria da capacidade cardiorrespiratória, aumento da força dos membros superiores e inferiores em todos os utentes da intervenção. Estes resultados positivos no que respeita à saúde do utente permitiram a redução da medicação para a diabetes e para outras comorbidades associadas à doença, nomeadamente na medicação para as dores.

Podemos então concluir que o presente estudo veio comprovar, uma vez mais, que o treino de força, pode atuar como terapêutica não farmacológica, no tratamento da diabetes tipo 2 e atuar ainda como prevenção e tratamento dos fatores de risco relacionados à diabetes tipo 2.

A inclusão do Fisiologista do exercício, especialista na prestação de prescrição de exercício clínico, numa abordagem interdisciplinar, no ambiente de cuidados de saúde primários portugueses, possibilitou a melhoria da saúde dos utentes, bem como, em alguns destes, a redução da medicação para a diabetes e de outras comorbidades associadas (dor), entre os voluntários da pesquisa.

Assim, a investigadora conclui que o treino de força é viável e eficaz no auxílio ao tratamento da DM tipo 2, quando devidamente prescrito e acompanhado individualmente por um fisiologista do exercício, integrado numa equipa multidisciplinar, que otimiza os benefícios do treino de força que leva à redução de custos do SNS com esta população e do próprio utente. ●

Paula Bento

Fisiologista do Exercício

Ana Faleiro

Enfermeira

(Unidade de Saúde Pública do Alentejo Central)



Avaliação de impacto – Custos do SNS na medicação para a Diabetes e para as dores

Verificamos uma redução de custos para o SNS com esta população no que respeita à medicação para a diabetes e para as dores no valor de cerca de 428.16€ anuais, com apenas a intervenção a 8 utentes.

Avaliação de impacto – Custos do utente na medicação para as dores

O custo para os utentes com esta medicação ainda é muito superior à do SNS, sendo que a sua redução ainda é mais significativa. Através do exercício, melhoramos a saúde do utente e reduzimos os custos com a doença em 472.44€ anuais para o utente.

Pseudomonas: qual a sua origem numa piscina pública?

O que são as pseudomonas?

As pseudomonas, de nome científico *Pseudomona aeruginosa*, são bactérias que se encontram no solo, na vegetação e na água, podendo também estar presentes nas axilas e na zona genital de pessoas saudáveis. Estas bactérias conseguem resistir a temperaturas até aos 43°C e a sua resistência aos desinfetantes utilizados na água de uma piscina é superior à dos restantes microrganismos presentes na água.

Qual a sua origem numa piscina pública?

Numa piscina pública é comum encontrar pseudomonas no pavimento em volta das piscinas, no solo, na relva e na superfície da água.

Como é que a água da piscina fica contaminada com pseudomonas?

As feridas na pele de pessoas infetadas, que se desprendem quando os banhistas entram na piscina, são a principal fonte de contaminação da água da piscina. Para além disso, os espaços e superfícies em volta da piscina podem estar contaminados, pelo que os banhistas podem transportar a bactéria nas mãos ou nos pés e arrastá-la para a água.

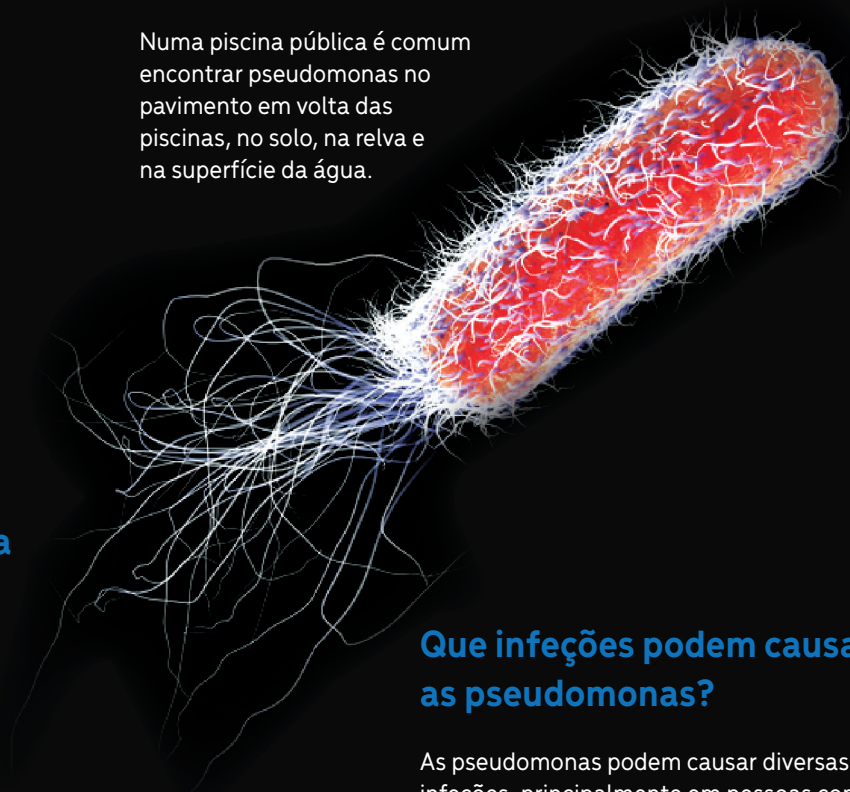
Que infeções podem causar as pseudomonas?

As pseudomonas podem causar diversas infeções, principalmente em pessoas com baixa imunidade, tais como: foliculite (erupção cutânea), otites externas, infeções respiratórias, infeções urinárias, infeções da córnea dos olhos e conjuntivite.

Como evitar a contaminação por pseudomonas na água das piscinas?

De modo a evitar a contaminação da água das piscinas, devem ser tomadas várias medidas, tais como:

- Monitorizar, várias vezes ao dia, os parâmetros que garantem a qualidade da água, nomeadamente o desinfetante residual;
- Efetuar diariamente a limpeza das piscinas, da sua envolvente e das superfícies;
- Informar os utilizadores sobre a obrigação de passar no lava pés e no chuveiro antes de utilizar a piscina;
- Alertar com sinalização sobre o número máximo de banhistas que podem estar dentro da piscina.





Envelhecimento ativo na prevenção da doença

Em 1948, aquando da criação da Organização Mundial da Saúde (OMS), foi redigida uma definição para o termo "saúde" que continua amplamente aceite até hoje. Focada em melhorar os índices de saúde a nível mundial, a OMS entende que é necessário que as pessoas tenham padrões recomendáveis de bem-estar físico, mental e social.

Já no início do milénio, com várias modificações demográficas em curso, designadamente o crescente envelhecimento das populações, a OMS desenvolveu o conceito de Envelhecimento Ativo.

A ideia foi cortar com a visão tradicional de que envelhecimento é um período de declínio, de perdas consideráveis de faculdades. A ideia de Envelhecimento Ativo pretende cortar com esse preconceito e, em sentido contrário, reconhecer que podemos permanecer empenhados, saudáveis e produtivos durante todo o nosso ciclo de vida. É, para tal, fundamental que existam políticas, ações e ambientes que possibilitem um envelhecimento com dignidade e independência.

A Assembleia Geral das Nações Unidas proclamou a presente década como a "Década de Envelhecimento Saudável", com o lema "dar vida aos anos". Já que as populações vivem mais, é urgente contribuir para que haja melhor qualidade de vida.

A presente revista, associada a outras ações regulares e pontuais é, certamente, um passo em frente na difusão de informação fiável, contribuindo para um incremento da literacia geral em saúde, sensibilizando as pessoas e as comunidades sobre comportamentos mais desejáveis em prol de um melhor aproveitamento da vida. Lembremo-nos, acima de tudo, que o Envelhecimento Ativo e saudável não é sobre ir à frente na "corrida" é sobre não permitir que alguém fique para trás. ●



Luís Branco
Técnico de Desporto e Saúde

A importância do Brincar

"O brincar tem início num espaço seguro entre o bebé e a mãe."

- Winnicott



Brincar é por excelência um dos fenómenos mais importantes para o desenvolvimento do ser humano, é a forma mais natural de estabelecer interações sociais e é um meio de aprendizagem. Aprende a conhecer o mundo, os outros e a si próprio através do movimento, da exploração, da manipulação e da experimentação.

A criança brinca para aprender e é, desta forma, que ela explora as diferentes situações, a lidar com a frustração, que cresce, que socializa, que desenvolve o afeto, que se move e age. Através do brincar ocorrem mudanças, pois os pensamentos e sentimentos que não estavam disponíveis à criança tornam-se conscientes e com representação simbólica e funcional. Por exemplo, o movimento tem o corpo como a base de aprendizagem; a dramatização ajuda a criança a dar sentido ao seu mundo; a arte permite a transição do interior para o exterior; as máscaras permitem a capacidade de mudança, transformação e podem proteger ou esconder; os brinquedos para expressar pensamentos, sentimentos e experiências.

"A Criança não brinca para aprender, aprende porque brinca."

- Jean Epstein

O brincar ajuda a criança a explorar os seus sentimentos, a expressar-se e a dar sentido às suas experiências, a mudar a sua perspetiva em relação às experiências negativas e a lidar com a dificuldade no mundo real.

Como Equipa Local de Intervenção Precoce reconhecemos e defendemos que o brincar está sob a influência das etapas do desenvolvimento. Os técnicos de intervenção precoce utilizam o brincar como o principal recurso na sua prática direta com a criança e na prática centrada na família. Brincar na presença do outro é construir um lugar, é aqui entre a criança e o adulto que acontece a relação, e é nesta relação que acontece o brincar imaginativo, onde é possível o técnico pensar, refletir e avaliar ideias e construções acerca da criança que pode explorar, escolher e liderar, falar ou ficar em silêncio, ser encorajada pelo seu esforço, brincar ou observar e ser valorizada. ●



**Equipa Local de Intervenção Precoce de
Viana do Alentejo**



Não existe Saúde sem Saúde Oral

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), 45% da população mundial é afetada por doenças orais, sendo as mais prevalentes a cárie dentária e as doenças periodontais.



A cárie dentária é uma infecção multifatorial, provocada pela ação das bactérias que, devido à metabolização de açúcares, produzem ácido que desmineraliza o esmalte dentário.



Um dos fatores etiológicos que contribui para as doenças orais, é a placa bacteriana. A placa bacteriana é constituída por uma grande diversidade de microrganismos sobre as superfícies duras e é responsável por várias infecções na cavidade oral como a gengivite, a periodontite e a cárie dentária. Também os hábitos alimentares podem determinar uma maior prevalência de cárie.



As doenças periodontais são divididas entre a gengivite e a periodontite. A gengivite é uma condição inflamatória da gengiva, extremamente prevalente na população e é caracterizada por edema e eritema, hemorragia, sem perda de inserção; é reversível quando o fator causal é removido.

A periodontite é uma doença crônica: é a progressão da gengivite quando não tratada; é irreversível.

Caracteriza-se pela inflamação crônica das gengivas que se estende ao suporte dos dentes, nomeadamente o osso, levando à mobilidade e, consequentemente, à perda dentária.

As doenças orais manifestam-se, localmente, por hemorragia na gengiva, halitose, dores e perdas dentárias e causam dificuldades na mastigação, na fala e comprometem a estética, contribuindo para o aumento na redução da autoestima e, consequentemente, o isolamento social.



Estas doenças têm impacto negativo, a nível sistémico e em várias patologias, tais como a diabetes, doenças cardiovasculares, neurológicas, pulmonares, entre outras, uma vez que as bactérias, presentes nas zonas ulceradas e na hemorragia da gengiva, entram na corrente sanguínea, comprometendo todos os sistemas do nosso corpo.

O tratamento e a prevenção destas doenças passa por serem integradas e promovidas nos Cuidados de Saúde Primários e pela adoção de estilos de vida saudáveis por parte dos indivíduos.

Fazem parte do estilo de vida saudável a prática regular de exercício físico e a escolha de uma alimentação equilibrada (onde se deve evitar o consumo de hidratos de carbono fermentescíveis, alimentos e bebidas açucaradas, principalmente, entre as refeições) mas também, evitar comportamentos de risco, nomeadamente o consumo de tabaco, drogas e álcool e moderar a exposição a elevados níveis de stress.



É fundamental compreender que a Saúde Oral e a Saúde Sistémica estão interligadas e, por isso, as visitas regulares (2 vezes por ano) aos Profissionais de Saúde Oral são parte integrante de um estilo de vida saudável. Nestas visitas, para além de um diagnóstico, são dadas instruções, individualizadas, de higiene oral: o tipo de escova de dentes e a técnica de escovagem que mais se adequam, o dentífrico e a quantidade a utilizar, que meios utilizar para fazer higiene interdentária e, quando necessário, que terapêutica coadjuvante, com colutórios, fazer.



Gisela de Carvalho Pires
Higienista Oral

Para prevenir as doenças orais e garantir o sucesso no tratamento das mesmas é de extrema importância a envolvimento e responsabilidade dos pacientes, no que diz respeito às suas práticas de higiene oral. Devem por isso escovar os dentes, no mínimo duas vezes por dia (depois do pequeno almoço e à noite, antes de deitar), durante dois minutos, com um dentífrico fluoretado, fazer higiene interdentária (fio dentário ou escovilhão) uma vez por dia, antes da escovagem dos dentes e, duas vezes por ano, visitar o Profissional de Saúde Oral. ●



Estatuto do cuidador informal

Tenho condições de ser cuidador informal reconhecido se:

- Viver legalmente no território nacional;
- Tiver idade igual ou superior a 18 anos;
- Apresentar disponibilidade e condições de saúde adequadas aos cuidados a prestar à pessoa cuidada;
- For casado/a ou unido/a de facto, parente ou afim até ao 4º grau da pessoa cuidada (filhos, netos, bisnetos, trinetos, irmãos, tios, avós, bisavós, trisavós, tios-avós ou primos);
- Não receber pensão de invalidez absoluta, pensão de invalidez do regime especial de proteção na invalidez ou prestação de dependência.

Serei reconhecido como cuidador informal principal se:

- Viver com a pessoa cuidada e for o seu único cuidador;
- Prestar cuidados permanentes, ainda que a pessoa cuidada frequente estabelecimento escolar ou resposta social não residencial;
- Não trabalhar (atividade remunerada, voluntariado ou estágio);
- Não receber subsídio de desemprego;
- Não receber pelos cuidados que presto à pessoa cuidada.

A pessoa cuidada tem condições se:

- Receber Complemento por Dependência de 1º grau (transitoriamente acamado/a ou a necessitar de cuidados permanentes e ainda não receber os apoios acima indicados, devendo pedi-los)
- Não estiver numa Estrutura Residencial para Idosos, Lar Residencial ou Unidade da Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados;
- Consentir que o cuidador lhe preste cuidados.

Posso entregar o pedido num dos locais:

- **Segurança social direta** (www.seg-social.pt);
- **Serviços de atendimento** (agendar um atendimento presencial ou telefonar para a linha da Segurança Social 210 545 400 ou 300 502 502, dias uteis das 9h00 às 18h00);
- **Correio para a morada do Centro Distrital da área de residência.**

Com o reconhecimento do estatuto pode beneficiar também de outras medidas, tais como:

- Regime trabalhador-estudante;
- Medidas de conciliação profissional;
- Trabalhar em regime de teletrabalho;
- Subsídio de Apoio ao Cuidador Informal;
- Acesso ao Seguro Social Voluntário (SSV) com taxa reduzida;
- Majoração do Subsídio que corresponde a 50%;
- Acompanhamento por profissionais de referência da Segurança Social e da Saúde;
- Descanso do Cuidador;
- Apoio psicossocial;
- Formação, informação, aconselhamento, acompanhamento e orientação;
- A pessoa cuidada pode ter até 3 cuidadores informais não principais.



DESCODIFICADOR DE RÓTULOS

O QUE PODE SER ENCONTRADO NOS RÓTULOS?

LISTA DE INGREDIENTES
PRAZO DE VALIDADE
CONTEÚDO LÍQUIDO (PESO)
LOTE
ORIGEM
TABELA NUTRICIONAL

LISTA DE INGREDIENTES

A lista de ingredientes mostra quais são os ingredientes que o produto tem.

A lista de ingredientes encontra-se por ordem decrescente, isto é, o primeiro ingrediente é aquele que está em maior quantidade no produto e o último em menor quantidade.

Muitas vezes, quanto maior é a lista de ingredientes mais processado é o alimento.

Na lista de ingredientes é possível ver se o alimento tem alergénios, estes normalmente estão a negrito.

AÇÚCAR ESCONDIDO

O açúcar pode ter vários nomes para poder passar despercebido

Quando tem a palavra "açúcar"

Açúcar de coco
Açúcar mascavado
Açúcar demedara
Açúcar castanho
Açúcar invertido



Quando parecer natural

Mel
Melaço
Caramelo
Amido
Néctar
Cana de açúcar
Malte
Maltodextrina



Quando tem uma palavra que começa por "xarope"

Xarope de açúcar
Xarope de milho
Xarope de cana
Xarope de agave
Xarope de arroz



Quando tem uma palavra terminada em "ídeo"

Monossacarídeo
Polissacarídeo
Dissacarídeo



Quando tem uma palavra termina em "ose"

Glicose/Glucose
Sacarose
Dextrose
Maltose
Frutose
Galactose
Lactose



EXEMPLO

O alimento que se encontra em maior quantidade são os cereais integrais como a aveia, o trigo, a cevada...

O segundo ingrediente é xarope de açúcar amarelo, o que significa que é um produto com algum teor de açúcar.

INGREDIENTES: Cereais integrais (81,3%) (farinha de **aveia** integral (29,6%), **trigo** integral (29,6%), farinha de **cevada** integral (17,9%), farinha de milho integral (2,1%), farinha de arroz integral (2,1%)), xarope de açúcar amarelo parcialmente invertido, açúcar, amido de **trigo**, vitaminas e minerais (cálcio, vitamina C, niacina, ferro, ácido pantoténico, ácido fólico, vitamina D, vitamina B6, riboflavina), sal, óleo de girassol, corantes (anato, carotenos), xarope de açúcar caramelizado, antioxidante (extrato rico em tocoferóis).

Pode conter **frutos secos de casca rija**.

Esta embalagem contém aproximadamente 12 porções de 30g

Cada 100g deste produto contém 81,3g de Cereais Integrais.

Lista de ingredientes extensa, o que significa que é um alimento processado.

Encontram-se vários tipos de açúcar com nomes diferentes como: xarope de açúcar amarelo parcialmente invertido, açúcar e xarope de açúcar caramelizado.

Alergénios a negrito.

TABELA NUTRICIONAL

Todos os rótulos dos alimentos apresentam uma tabela nutricional que nos ajuda a comparar de forma rápida diferentes tipos de alimentos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Valores Médios	Por 100g de NESTUM Mel	Por 1 refeição de 30g de NESTUM Mel + 160ml de leite meio gordo	%DR*
Energia	1588 kJ 375 kcal	792 kJ 187 kcal	9%
Lípidos dos quais saturados	1,3 g 0,2 g	3,0 g 1,5 g	4% 8%
Hidratos de Carbono dos quais açúcares	80,0 g 29,0 g	31,6 g 16,0 g	12% 18%
Fibra	5,0 g	1,5 g	
Proteínas	8,2 g	7,8 g	16%
Sal	0,02 g	0,19 g	3%

* DR = Dose de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal).

PORÇÃO

É a quantidade do alimento que deve ser habitualmente consumida.

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS

PODEMOS RECORRER AO DESCODIFICADOR DE RÓTULOS QUE NOS AJUDA A PERCEBER SE É UM ALIMENTO QUE PODEMOS COMER COM REGULARIDADE OU NÃO.

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS	ALIMENTOS por 100g
	Gordura (Lípidos) Gordura SATURADA Açúcares SAL
ALTO	mais de 17,5g mais de 5g mais de 22,5g mais de 1,5g
MÉDIO	entre 3-17,5g entre 1,5-5g entre 5-22,5g entre 0,3-1,5g
BAIXO	3g ou menos 1,5g ou menos 5g ou menos 0,3g ou menos

Mais informações consulte www.alimentacaosaudavel.dgs.pt

VAMOS AVALIAR!

Valores da tabela:

Começamos por verificar a coluna que nos indica os valores por 100g.

Gordura/Lípidos: 1,3g

Gordura Saturada/dos quais saturados: 0,2g

Açúcares/dos quais açúcares: 29g

Sal: 0,02g

- **Gordura/Lípidos:** 1,3g encontra-se abaixo de 3g, o que significa que é baixo em gordura
- **Gordura Saturada/dos quais saturados:** 0,2g encontra-se abaixo de 1,5g, o que significa que é baixo em gordura saturada
- **Açúcares/dos quais açúcares:** 29g encontra-se acima de 22,5g, o que significa que é alto em açúcares
- **Sal:** 0,02g encontra-se abaixo de 0,3g, o que significa que é baixo em sal

Nutricionista,
Ana Carolina Sabino

Preservar as abelhas é cuidar do futuro

A polinização é muito importante para o meio ambiente, sendo um dos fatores determinantes para a sobrevivência da espécie humana e de vários seres vivos. Através deste processo, levado a cabo pelas abelhas, é possível manter e garantir as culturas agrícolas, de onde saem muitos dos vegetais e frutas que consumimos todos os dias. Na falta de polinização, a produtividade agrícola pode reduzir entre 10% e 100%.

Ao longo dos anos, muito por conta da atividade humana, as abelhas têm vindo a desaparecer. De modo a evitar a sua extinção, é essencial proteger esta espécie, promovendo soluções que permitam o seu crescimento em segurança. A prática de apicultura é uma delas e o "Mel da Nossa Terra" espera, através de uma abordagem consciente, reconhecer e valorizar o papel indispensável das abelhas e dos apicultores no Alentejo. ●



Mel da Nossa Terra procura proteger as abelhas

António Pisco, comerciante de profissão, dedica o seu tempo livre à apicultura, na freguesia de Alcáçovas. Apaixonado pela arte, criou a marca "Mel da Nossa Terra", com o principal objetivo de proteger as abelhas, essenciais para a vida humana.

Quando começou a interessar-se pelo mundo das abelhas?

Comecei a interessar-me pela apicultura, há já alguns anos, por brincadeira, entretanto, o negócio foi crescendo e, hoje em dia, apesar de dar trabalho, é um hobbie que gosto.

Como começou esta paixão pela apicultura?

Gosto muito da natureza. Comecei a interessar-me pelo tema, fui lendo e experimentando com o apoio de outros apicultores.

Quando foi criada a marca "Mel da Nossa Terra"?

Com o crescimento das colmeias houve necessidade de começar a escoar algum produto, criei rótulos para os frascos e nasceu a marca.

Quais são os equipamentos necessários para a prática da apicultura?

São necessários quadros, caixas, extratores, mesas para desopercular o mel, fatos e luvas. São materiais um pouco dispendiosos.



Quantas colmeias tem neste momento? E onde se localizam?

Atualmente, tenho cerca de 50 colmeias. Encontram-se longe da vila, no campo, devido aos pesticidas.

Como é o dia-a-dia no cuidado das colmeias?

A primavera é a altura com mais trabalho, todos os dias é necessário controlar as colmeias. É, nesta época, que as abelhas produzem o mel. Durante o resto do ano, o controlo deve ser feito duas ou três vezes por semana, de modo a impedir a proliferação de pragas que possam destruir o enxame, onde existem milhares de abelhas.

Quando e como se extrai o mel?

Que quantidade se consegue obter?

Durante os meses de verão é feita a cresta, onde são retirados os quadros das colmeias, numa primeira fase. Na fase seguinte, desoperculamos o mel, tirando a capa de cera colocada por cima e com um extrator retiramos o mel. É possível retirar cerca de 9 ou 10 kg de mel.

Quais são as características deste mel? E onde é possível adquiri-lo?

O Mel da Nossa Terra é um mel que tem por base o rosmaninho e a esteva. É um mel com muita procura, mas como é uma produção limitada só fazemos a venda na freguesia de Alcáçovas.

Como é o ciclo de vida das abelhas?

A abelha rainha coloca o ovo no favo e passado 21 dias nascem as abelhas, a partir daí vai havendo sempre a renovação do ciclo.

Numa frase, o que significa para si esta arte?

Tendo em conta as alterações climáticas e os pesticidas, é importante proteger as abelhas para que não desapareçam. São um elemento essencial para a natureza e para a vida humana.

Entrevista de
Florbela Mocho Cabeças
Marta Marcos Morais
Entrevistado
António Pisco - Apicultor

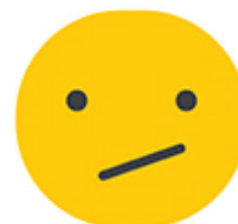


A importância da promoção de competências socioemocionais na Saúde Mental



Desde a pandemia que a saúde mental dos adolescentes portugueses agravou, com o aumento do número de sintomatologia depressiva, ansiosa e problemas de comportamento. É crucial investir na saúde mental e em programas de promoção de competências socioemocionais, desde o pré-escolar. As competências socioemocionais referem-se a um conjunto de capacidades sociais, emocionais e comportamentais que quando desenvolvidas permitem que a pessoa tenha um maior autoconhecimento e autoestima, resiliência, capacidade de resolução de problemas e adaptação a situações adversas, relações interpessoais positivas, melhores resultados escolares, tomada de decisão responsável e capacidade de reconhecer e regular as suas emoções.

A empatia, de que tanto se ouve falar nos dias de hoje, é também uma competência socioemocional que deve ser desenvolvida. Esta refere-se à capacidade de nos conseguirmos colocar no lugar do outro e de perceber o que o outro está a sentir e a pensar, promovendo, desta forma, maior compreensão e compaixão e menos estigma e preconceito. Assim, promover estas competências é essencial para melhorar a Saúde Mental e bem-estar da pessoa, contribuindo para diminuir os níveis de ansiedade, depressão e comportamentos desviantes. Não basta apenas focarmo-nos nas competências cognitivas, isto é, na aquisição do conhecimento dos jovens, é preciso sim, ensiná-los a estabelecer relações satisfatórias, a serem mais tolerantes, a terem mais autocontrolo das suas emoções, pensamentos e comportamentos, para que se tornem adultos mais equilibrados e mais estáveis. ●



A psicóloga,
Maria Helena Chora
(Terras Dentro – Associação para o Desenvolvimento Integrado)

Higiene do sono e a sua importância para a Saúde Mental



Sabia que segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), quatro em cada dez pessoas não têm sono de boa qualidade? E que as doenças do sono constituem uma epidemia global que ameaça a saúde e a qualidade de vida de cerca de 45% da população mundial? (jornal médico, 2021)

Sabe-se que, em média, passamos um terço da nossa vida a dormir. Considerando que, em Portugal, a esperança média de vida é de 84 anos, significa que passamos cerca de 28 anos a dormir. Logo, conseguimos perceber que o sono é uma parte fundamental na vida do ser humano. Estes dados levam-nos a refletir sobre a importância de ter uma boa higiene do sono, a qual é fundamental para alcançar uma melhor qualidade de vida e saúde mental.

Mas, afinal qual é a importância do sono na nossa vida?

Neste artigo procuramos explorar "A importância de ter uma boa higiene do sono para a saúde mental".

Quantas vezes, durante o dia, nos sentimos mais irritados, stressados, com lapsos de memória ou até mais abatidos?

Uma das causas mais frequentes para estes sintomas é a falta de uma noite de sono com qualidade.

O sono é crucial para a saúde mental/psicológica: de acordo com inúmeros estudos científicos, ter uma boa higiene do sono melhora o bem-estar, o humor, a concentração e a produtividade, bem como as relações familiares e sociais. Já o fato de ter uma má higiene do sono, ou seja, os maus hábitos de sono estão muitas vezes associados a sintomas de depressão, ao abuso de álcool e outras drogas, assim como à diminuição do desempenho e da produtividade.

As pessoas que dormem muito pouco (menos de 5 horas por noite) têm maior probabilidade de desenvolver problemas de saúde psicológica. A investigação sugere que, por cada hora perdida de sono, exista um aumento de 14% no risco de emoções negativas que afetam a nossa capacidade de funcionar no dia-a-dia; um aumento de 38% da probabilidade de nos sentirmos tristes, ou um aumento de 23% na probabilidade de usarmos tabaco ou álcool. Desta forma, afirma-se que o sono tem uma importância vital para a nossa saúde mental, pois quando dormimos bem temos tendência a dar mais ênfase às emoções positivas e menos às emoções negativas, permitindo, assim, uma menor tendência para apresentar transtornos mentais.

Ter uma má higiene do sono pode aumentar o risco de problemas emocionais e psicológicos, tais como:

- Ansiedade;
- Depressão;
- Irritabilidade e mau humor;
- Problemas de memória e concentração;
- Risco aumentado de transtornos psicológicos;
- Sintomas físicos: dor de cabeça, fadiga, tontura e dores musculares.



Como podemos melhorar a qualidade e quantidade do nosso sono?

O sono não é controlável, precisa de ter condições para poder aparecer. Para criar essas condições temos de nos sentir confortáveis e em segurança. É importante valorizarmos o sono, proteger o sono, saber o que fazer para o seu sono, em vez de seguir aquelas recomendações do amigo, tio, perceber o que nos ajuda realmente a dormir, porque pode ser diferente de pessoa para pessoa. Embora não existam receitas mágicas ou estratégias que resultem para todas as pessoas, existem algumas recomendações para uma boa higiene do sono.

SONO SAUDÁVEL | Recomendações para uma boa higiene do sono

Meia hora a uma hora antes de irmos dormir:

- Desligar os ecrãs, não olhar para o relógio nem calcular o número de horas que (ainda) temos para dormir;
- Evitar conversas, leituras ou atividades que nos possam causar stress e ansiedade;
- Garantir que o quarto está escuro, calmo e fresco;
- Relaxar, realizando atividades que nos deixam tranquilos;
- Sair de casa todos os dias nem que seja apenas, 10 a 15 minutos, mesmo que esteja a chover e só possamos ir à porta, a luz natural ajuda a regular os nossos ritmos de sono;
- Fazer exercício físico com regularidade e evitar consumir nicotina, álcool e café à noite;
- Restringir o tempo que estamos na cama, o mais possível, àquele em que estamos efetivamente a dormir;
- Se ao fim de cerca de 25 minutos não conseguimos adormecer, sair da cama e só voltarmos quando tivermos realmente sonolentos.
- Manter um horário regular para nos deitarmos e para nos levantarmos;
- Evitar sestas todos os dias ou reduzir a apenas 20-30 minutos.

Lembre-se que o sono tem tratamento. Quantas vezes ouvimos que não há nada a fazer "eu sempre dormi mal e sempre vou dormir mal", isso não é verdade, as pessoas podem passar a dormir melhor.

Todos somos feitos para dormir e conseguimos fazê-lo, os estudos comprovam que os psicólogos nos podem ajudar a dormir melhor, melhorando os nossos pensamentos e comportamentos relativamente ao sono. ●

Durma bem!

A psicóloga,
Dolores Oliveira



Uma boa higiene do sono é fundamental para a nossa saúde!

Saúde Mental e Ação Social

O papel dos psicólogos nos serviços de ação social

A Psicologia Comunitária é uma área da Psicologia que enfoca a sua intervenção na comunidade, maioritariamente intervindo em serviços de ação social. Visa a transformação e a procura de mudanças sociais que levem ao bem-estar e qualidade de vida das pessoas. É uma área de excelência para fazer prevenção e identificar comportamentos que possam ser, de alguma forma, preditores de doença mental no seio de uma comunidade. Rege-se por valores como a justiça social, a participação, a inclusão e o aumento de competências das pessoas em situação de vulnerabilidade.



Assim, sempre que uma família nos solicita apoio social (apoio económico, apoio alimentar, apoio na gestão dos seus problemas quotidianos, etc...) temos a obrigação de avaliar para além dos valores económicos que a pessoa recebe ou dos seus bens, temos de avaliar também os seus valores e crenças, as suas expectativas e atitudes perante o apoio e a sua vida e tentar identificar o que podemos fazer mais e melhor que conduza a pessoa a acrescentar algo positivo à sua vida que a conduza a uma mudança determinante.

Individualmente, o psicólogo que trabalha em psicologia comunitária, faz um pouco como diz o ditado popular: ***"não se pode só dar a cana, mas sim ensinar a pescar"***, ou seja, o seu trabalho é realizado em conjunto com as pessoas em situação de vulnerabilidade identificando conjuntamente o que se pode alterar nas atitudes individuais de cada um e no seu contexto que permita avançar na vida, e assim conseguir seguir em frente, sempre com o objetivo de abandonar uma eventual situação de pobreza.

Este é um trabalho emocionalmente difícil e desgastante, que mexe com as crenças mais enraizadas das pessoas, e que leva muito tempo a alcançar sucesso, mas que sempre que nos traz uma vitória, essa vitória vale por mil e mantém-nos esperançosos de que deixamos, de vez em quando, algo de muito bom no outro. ●



A psicóloga,
Maria João Rodrigues
(Associação Terra Mãe - SAAS - Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social de Viana do Alentejo)

Bora fazer voluntariado?

Ser voluntário na Universidade Popular

“Voluntário é o jovem ou o adulto que, devido a seu interesse pessoal e espírito cívico, dedica parte do seu tempo, sem remuneração alguma, a diversas formas de atividades, organizadas ou não, de bem-estar social ou outros campos.”
(Organização das Nações Unidas – ONU)

A escassez de recursos financeiros e a sensibilização para uma consciência mais global, incentivaram as atividades voluntárias um pouco por todo o mundo. A sociedade contemporânea depara-se com desafios que requerem ações coletivas e espírito de solidariedade para ultrapassar contrariedades. É neste contexto que o voluntariado se une à solidariedade, estabelecendo-se como pilares para contribuir no apoio a causas humanitárias. Estes dois conceitos completam-se pela forma como dignificam os seres humanos física, mental e emocionalmente. Solidariedade é união e apoio mútuo entre as pessoas e voluntariado envolve a oferta de tempo e talentos para causas sociais, sem a expectativa de recompensa financeira.

Partindo deste pressuposto, num ato de voluntariado, existe sempre um sentimento de solidariedade, de partilha e de bondade. Foi com este espírito que abracei, em 2017, o desafio de ir ao encontro de um grupo de alunos, numa faixa etária muito diferente daquelas com quem eu estava habituada a trabalhar.

Pelo facto de ter sido professora noutros níveis de ensino, esta troca de experiências e de saberes aperfeiçoou a minha entrega, no desenvolvimento de uma arte que é “ensinar” e abriu-me outros horizontes.

Muitas vezes, a vida incute-nos o conceito de segurança, conforto, certeza, como orientações importantes para o nosso bem-estar, mas quando nos desprendemos de todas essas opiniões, socialmente herdadas, e nos guiamos pelo coração, rumo ao encontro “do outro” e das suas necessidades, comprometemo-nos com paixão, com disponibilidade e entrega. Revemos princípios e ousamos sair da nossa zona de conforto, num percurso social e humano, que muito nos enriquece e transforma.

Quando iniciei as minhas funções de Professora Voluntária, percebi o quão valiosa era esta missão de dever de cidadania. Criar laços de amizade e de confiança era a base para um acompanhamento e motivação deste grupo de alunos e alunas com idades acima dos 60 anos e a quem a vida não permitiu ir mais além na vida académica. Mostravam-se, agora, abertos a novas experiências, a novos conhecimentos e atividades, numa atitude de realização pessoal.

Ao longo destes sete anos de ensino-aprendizagem, de contacto e de partilha, ocorreram muitas mudanças e as mais importantes foram aquelas que aconteceram do lado de dentro. Quando percebemos que fazemos a diferença na vida de alguém, sentimos que isso nos transformou e nos ajudou a ser melhores pessoas. E é um prazer enorme colher os frutos de um trabalho de entrega e de dedicação.

Esta foi a minha primeira experiência como voluntária, e com ela tenho percebido que, quanto mais damos, mais retorno temos, seja pelo carinho que recebemos, seja pelos resultados que proporcionamos. Por isso, a vontade de continuar persiste seja nesta área ou noutra qualquer. Importa poder fazer o bem a alguém e desenvolver a empatia em relação à situação do próximo.

Hoje, ensino a estes alunos e alunas uma disciplina que apreciam porque lhes permite abordar outros temas. Literatura Portuguesa incentiva-os a pesquisar autores, a contextualizá-los e a perceber a sua importância na sociedade, na cultura e na história, numa perspetiva de reflexão e de conhecimento, que promovem o debate e o espírito crítico.

Constatar o seu entusiasmo e emoção por terem adquirido outras competências e saberes, por se sentirem mais confiantes e seguros das suas capacidades, é um estímulo para continuarmos juntos neste processo de dar e receber. ●



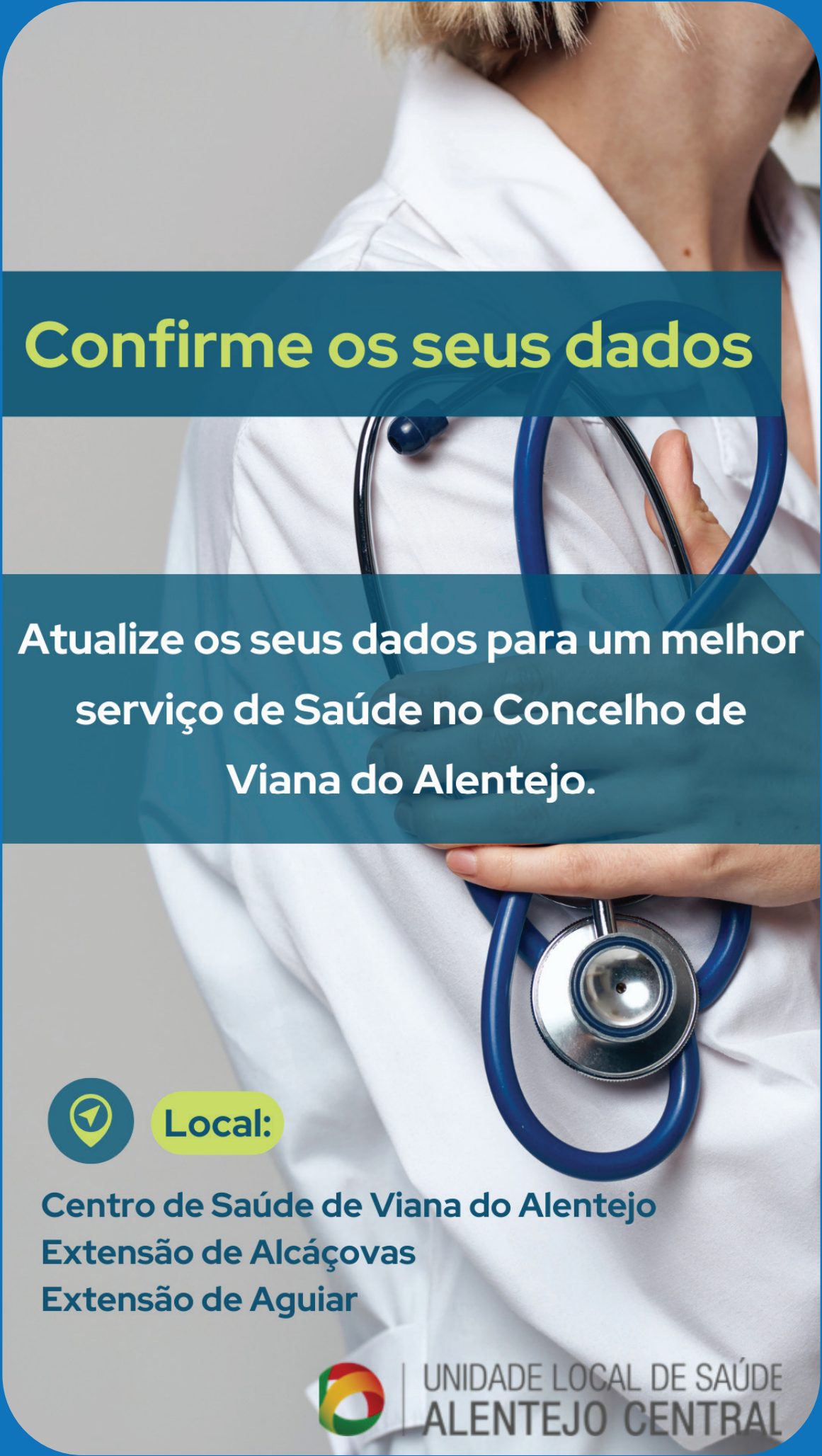
Maria Salomé Correia Pires
Professora Voluntária de Literatura Portuguesa

“Fica sempre um pouco de perfume nas mãos de quem oferece flores”

Provérbio chinês



Faz bem cuidar dos outros. **23**



Confirme os seus dados

**Atualize os seus dados para um melhor
serviço de Saúde no Concelho de
Viana do Alentejo.**



Local:

**Centro de Saúde de Viana do Alentejo
Extensão de Alcáçovas
Extensão de Aguiar**



**UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
ALENTEJO CENTRAL**