



HOSPITAL  
SANTO  
ANDRÉ  
L E I R I A

# VIVA O VERÃO COM SAÚDE

Férias saudáveis **04.** O calor aperta... a sede desperta! **05.** Porque engordamos? **06.** Os benefícios da perda de peso **07.** Saber comer é saber viver! **08.** Mais cuidados com o calor **09.** Mexa-se, pela sua saúde! **10.** Faça exercício de forma consciente **11.** Proteja a sua pele! **12.** Efeitos graves do calor na saúde **13.** O sol, as crianças e os pais **14.** Recorrer às urgências **15.** Projectos de humanização dos serviços em destaque na RTP **16.** Hospital de Santo André distinguido com prémio "Hospital do Futuro" **17.** HSA considerado a quinta melhor empresa do distrito de Leiria **17.** Musicoterapia facilita reabilitação dos doentes de psiquiatria do HSA **18.**

Equipamentos de Refractiva  
 Anti-glaucوماتosos  
 Lentes intraoculares  
 Anti-alérgicos

**Mais importante que os  
 nossos produtos...**

Cuidado para lentes de contacto

Instrumentos de precisão

Equipamentos de Vitrectomia

Equipamentos de Diagnóstico

**... são os seus  
 resultados.**

Soluções cirúrgicas  
 Lágrimas artificiais

Equipamentos de Laser

Anti-infecciosos

Anti-inflamatórios

Material cirúrgico...

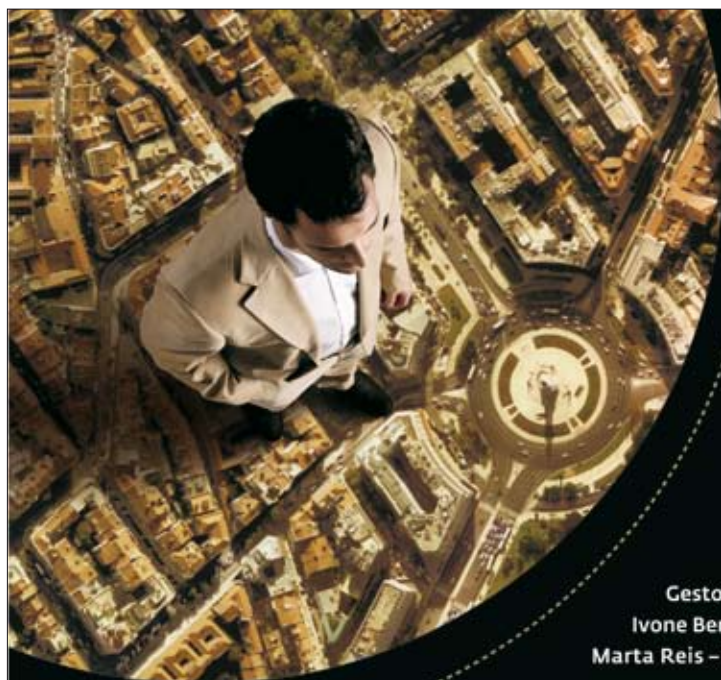
**Alcon®**

Alcon Portugal - Produtos e Equipamentos Oftalmológicos, Lda.  
 Quinta da Fonte - Edifício D. Sancho I, Piso 3.  
 Rua dos Malhões, N.º4. 2770-071 Paço D'Arcos - NIF 501251 685

[www.alcon.com](http://www.alcon.com)

Tudo para Oftalmologia

Publico.07.2008



 **BANCO ESPÍRITO SANTO**

**Mapa 360°**

**Trace o caminho  
 certo para os seus  
 investimentos**

Gestores BES 360°

Ivone Bento – 96 214 83 63 / e-mail – [ivone.bento@bes.pt](mailto:ivone.bento@bes.pt)

Marta Reis – 96 204 25 43 / e-mail – [marta.reis@bes.pt](mailto:marta.reis@bes.pt)

Horário

De 3ª a 5ª feira, das 12h às 18h

Linha BES 360°  
 707 300 360

Site BES 360°  
[www.bes.pt/360](http://www.bes.pt/360)

**BES 360°**  
 360° à sua volta

## Abertura

# EM FÉRIAS, NÃO ESQUEÇA A SUA SAÚDE!



**Helder Roque**

Presidente do Conselho  
de Administração do Hospital  
de Santo André E.P.E.

.....

A Educação para a Saúde também faz parte da missão do Hospital de Santo André, ao insistirmos nas recomendações para a promoção da saúde e prevenção da doença.

Os desafios que a vida de hoje cada vez mais nos impõe, com uma agitação constante e uma pressão social sempre presente acabam por ter, seguramente, consequências negativas para a nossa saúde, o nosso bem-estar físico e mental e a nossa boa forma física.

Modificar o estilo de vida para que seja mais saudável só depende da nossa motivação e força de vontade em conservarmos a saúde que temos para bem a vivermos.

Importa investir na vida pessoal, familiar e na relação com os outros e fazer algo de bom com a nossa própria vida.

Viva o Verão com saúde é o desafio que lhe colocamos!

Sabemos hoje que muitas das doenças que nos afligem relacionam-se com hábitos de vida nocivos, tempos e tempos de práticas menos apropriadas, que, não raras vezes, não são por muitos valorizadas e entendidas como prejudiciais. Até que um dia...!

A ocorrência de grande parte de algumas dessas doenças fica a dever-se à imprevidência ou pura e simplesmente à ignorância das verdadeiras causas que estão na sua origem.

Cada cidadão deve assumir responsabilidade sobre o destino da sua saúde e compreender da necessidade de fazer alguma coisa na mudança de comportamentos com ganhos positivos na sua vida.

Assuma a sua parte e esteja bem consigo próprio. Decida o que pretende e é capaz de fazer para obter um bom resultado ao cuidar da sua saúde.

Faça um bom uso da informação que lhe disponibilizamos e tenha umas férias agradáveis e com saúde! 🌈

## FICHA TÉCNICA



Aproveite o Verão

## FÉRIAS SAUDÁVEIS

Este é o tempo de nos descontraírmolos, procurando compensar os excessos da vida diária, e aproveitando para colocar de parte a pressa, a agitação e o nervosismo, substituindo-os por um descanso reparador e relaxante.

É a altura de adoptarmos um estilo de vida mais saudável, dedicando-nos a actividades que nos distraiam e nos recompensem do enorme stresse e pressão a que estamos sujeitos.

Independentemente da opção escolhida de como passar o seu tempo de descanso, adopte um repouso que o ajude a recuperar a energia perdida, e tenha presente que uma alimentação sadia e o exercício físico regular devem constituir-se como elementos essenciais a um qualquer estilo de vida saudável, mesmo em férias. Não se esqueça que nesta altura acaba por levar uma vida mais sedentária, mais parada, pelo que necessi-

ta de menor energia para as actividades a realizar. Se comer mais do que o seu organismo precisa, seguramente regressará com uns valentes e incómodos quilos a mais!

Contenha-se e tente restringir a ingestão de doces, bebidas alcoólicas, refrigerantes ou açucaradas, de comidas com molhos, de fritos, charcutaria, natas e alimentos gordos. E neste tempo de calor, os gelados são uma tentação... Evite comer sempre a mesma coisa, varie a sua alimentação, faça refeições frequentes e leves, numa quantidade de acordo com a sua idade e com o esforço físico que tem de desenvolver.

Não se esqueça dos conselhos básicos para uma alimentação sadia e equilibrada, ao preferir o peixe à carne e, neste caso, preferencialmente as carnes brancas. Não dispense nunca os legumes e hortaliças como acompanhamento,

coma fruta com moderação, e eleja a sopa para o início das refeições.

Já reparou como começam frescos estes dias? Porque não fazer um pouco de exercício logo pela manhã para consumir as calorias ingeridas em excesso na noite anterior, quando não conseguiu passar sem comer um delicioso crepe com duas bolas de gelado e chantilly...

Não se esqueça destes conselhos e tenha umas férias saudáveis! 🍓

**Independentemente da opção escolhida de como passar o seu tempo de descanso, adopte um repouso que o ajude a recuperar a energia perdida, e tenha presente que uma alimentação sadia e o exercício físico regular devem constituir-se como elementos essenciais a um qualquer estilo de vida saudável, mesmo em férias.**

As recomendações para indivíduos adultos apontam para entre um litro e meio a três litros de água por dia. Nos dias mais quentes, ou quando praticamos mais exercício físico, a quantidade de água de que necessitamos é maior, aproximando-se dos três litros.

## A importância da hidratação

# O CALOR APERTA... A SEDE DESPERTA!

A quantidade de água que devemos ingerir diariamente varia em função da idade, da actividade física praticada, da temperatura ambiente e de situações de doença pontuais, como vômitos, diarreia e febre, entre outras. As recomendações para indivíduos adultos apontam para entre um litro e meio a três litros de água por dia. Nos dias mais quentes, ou quando praticamos mais exercício físico, a quantidade de água de que necessitamos é maior, aproximando-se dos três litros.

Primeiro que tudo, devemos lembrar-nos que o consumo de líquidos, mesmo na ausência de sede, é fundamental. Há que prestar particular atenção aos idosos (porque não sentem sede) e às crianças (frágeis e que não se queixam), pois estas são as faixas etárias que correm maior risco de desenvolverem desidratação. Uma forma prática de garantir que o idoso beba a água necessária será colocar logo pela manhã um recipiente com a totalidade de água que deverá beber ao longo do dia, que à hora de deitar deverá estar vazio. Nas crianças a solu-

ção será oferecer sempre água.

Embora a água seja a melhor solução para satisfazer a sede, pode também recorrer-se a outras bebidas que não contenham adição de açúcar, de cafeína ou álcool. Os sumos de frutas naturais e as tisanas são boas alternativas, dado que possuem um sabor agradável e podem ser ingeridas a uma temperatura adequada.

### Algumas dicas

Para quem ainda tenha essa dúvida, é preciso deixar claro que a água não tem poder calórico, logo não engorda. E tanto faz que se beba antes, durante ou depois das refeições.

Como sabe se está a beber a quantidade de água suficiente? Se ingerir a água necessária para as suas necessidades, a sua urina ficará clara, abundante e sem cheiro.

Quando fizer exercício físico, lembre-se de beber água à temperatura ambiente. O défice de água corporal diminui o seu rendimento.

Sabia que...

## NO NOSSO CORPO, A ÁGUA:

- Regula a temperatura corporal, os sistemas nervoso e muscular;
- Transporta nutrientes e outras substâncias essenciais para as células;
- Renova os tecidos;
- Aumenta a resistência imunitária e anti-oxidante;
- Ajuda a transportar e a eliminar os produtos tóxicos resultantes do metabolismo.

Por tudo isto, a água é um líquido precioso, sem o qual o nosso organismo não pode realizar funções indispensáveis para se manter vivo e permanecer em boas condições de saúde. 🌈



## O flagelo da obesidade

# PORQUE ENGORDAMOS?

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a obesidade é uma doença em que o excesso de gordura corporal acumulada pode atingir graus capazes de afectar a saúde.

O excesso de gordura resulta de sucessivos balanços energéticos positivos, em que a quantidade de energia ingerida/fornecida (o que se come) é superior à quantidade de energia dispendida (o que se gasta). Os factores que determinam este desequilíbrio são complexos e incluem factores genéticos, metabóli-

cos, ambientais e comportamentais.

A prevalência da obesidade a nível mundial é tão elevada, que a OMS considerou esta doença como a epidemia global do século XXI. A obesidade é uma doença crónica, com enorme prevalência nos países desenvolvidos, atingindo homens e mulheres de todas as raças e idades.

Este problema está frequentemente associado a um risco aumentado de desenvolvimento da diabetes tipo 2, hipertensão, doença coronária, AVC (Acidente Vascular Cerebral), colesterol elevado,

gota, patologia da vesícula, certos tipos de cancro, osteoartrose, dificuldades respiratórias e apneia do sono. Além do mais, torna a gravidez, a anestesia e a cirurgia mais perigosas.

O diagnóstico de obesidade faz-se através do cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC). Este cálculo permite, de uma forma rápida e simples, dizer se um indivíduo adulto tem baixo peso, peso normal ou excesso de peso. 🍌



## IMC como se calcula

Divide-se o peso (kg) pela estatura (em metros) elevada ao quadrado

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altura (m)} \times \text{Altura (m)}}$$

Classificação da Obesidade no adulto em função do IMC

| CLASSIFICAÇÃO        | IMC (kg/m²) |
|----------------------|-------------|
| Baixo peso           | < 18,5      |
| Variação normal      | 18,5 – 24,9 |
| Pré – obesidade      | 25,0 – 29,9 |
| Obesidade Classe I   | 30,0 – 34,9 |
| Obesidade Classe II  | 35,0 – 39,9 |
| Obesidade Classe III | ≥ 40,0      |



## Obesidade

# OS BENEFÍCIOS DA PERDA DE PESO

Porquê emagrecer: que tipos de benefícios se podem esperar da perda de peso?

A resposta está nas graves complicações de saúde associadas ao excesso de peso e obesidade. A perda de peso, mantida a longo prazo, é fundamental, dados os benefícios que acarreta, para a saúde em geral, na melhoria da qualidade de vida, na redução da mortalidade e na melhoria das doenças crónicas associadas.

Pequenas perdas de peso, definidas como perdas de 5% a 10% do peso inicial, melhoram o controlo glicémico e reduzem a tensão arterial e os níveis de colesterol. Há, igualmente, benefícios na dificuldade respiratória, na apneia

do sono e na sonolência diurna, bem como nos problemas osteoarticulares. É, hoje, evidente que a perda de peso diminui o risco cardiovascular, dados os seus efeitos positivos na redução da tensão arterial. Existem também melhorias dos estados de ansiedade, depressão e auto-estima.

A perda de peso deve ser lenta para ser douradora, para que se perca massa gorda e não massa muscular, o que aconteceria se a redução de peso fosse rápida. Da mesma forma, fazer uma dieta restritiva pode levar a carências vitamínicas e minerais, resultando em riscos para a saúde. 🌱

Saiba como...

## EMAGRECER COM PRAZER

Atingir e manter um peso saudável está ao alcance de todos, desde que se procure um estilo de vida baseado numa alimentação saudável e na prática regular de exercício físico.

### Algumas ideias:

- Procure receitas de alimentação saudável, organize uma ementa semanal, elabore uma lista com os alimentos necessários e vá ao supermercado quando não tiver fome, para conseguir resistir às tentações;
- Atenção aos rótulos: leia atentamente a lista de ingredientes e a composição nutricional. Reduza a ingestão daqueles cujos primeiros ingredientes sejam gorduras, sal e açúcares;
- Coma pausadamente. Faça as refeições sempre sentado, de preferência com companhia, pouse os talheres durante a mastigação e saboreie os alimentos;
- Envolver positivamente familiares e amigos. Peça ajuda para conseguir resistir às tentações, e partilhe com eles o seu objectivo de perder peso;
- Combata o sedentarismo: evite o sofá durante horas seguidas. Caminhe diariamente pelo menos 30 minutos;
- Vigie o seu peso. Pese-se pelo menos uma vez por mês e registe-o;
- Adapte uma alimentação saudável. Se necessitar de ajuda recorra a um profissional de saúde: médico, dietista/nutricionista;
- Seja realista, estabeleça objectivos por fases, de modo a que os possa alcançar.

## RECOMENDAÇÕES PRÁTICAS para uma alimentação saudável

Melhore os seus hábitos alimentares adoptando estas dicas no seu dia-a-dia, e mantenha uma vida saudável:

- Tome sempre o pequeno-almoço: inicie o seu dia com leite ou seus derivados, pão tipo mistura e fruta fresca.
- Evite estar mais de 3h e meia sem comer, fazendo 5 a 6 refeições por dia.
- Diminua o consumo de sal.
- Evite ingerir açúcar e produtos açucarados.
- Aumente o consumo de hortaliças e legumes.
- Aumente o consumo de fruta.
- Consuma de preferência peixe e carnes magras.
- Beba água simples em abundância ao longo do dia.
- Se consumir bebidas alcoólicas, faça-o com moderação.
- Reduza o consumo total de gordura.
- Prefira métodos de culinária simples, saudáveis e saborosos: estufados, cozidos, grelhados e assados no forno sem gordura (em vez de fritos).
- Privilegie o consumo de azeite tanto para cozinhar como para temperar.
- Evite os doces, prefira fruta como sobremesa.
- Coma antes de ter demasiada fome.
- Coma devagar e preste atenção ao que come.

**Lembre-se: não existem alimentos maus e alimentos bons, existem sim, alimentos que se podem comer mais vezes do que outros.**

## Alimentação saudável

# SABER COMER É SABER VIVER!

Ter hábitos alimentares saudáveis não é sinónimo de uma alimentação restritiva ou monótona. Uma alimentação saudável tem de ser variada e adequada às necessidades individuais, num equilíbrio proporcional entre todos os grupos de alimentos, que se consegue respeitando as indicações da Roda dos Alimentos.

De uma forma simples, a Roda dos Alimentos transmite as orientações para uma alimentação saudável, que deve ser:

- ... completa – comer alimentos de cada grupo;
- ... equilibrada – comer maior quantidade de alimentos pertencentes aos grupos de maior dimensão e menor quantidade dos que se encontram nos grupos de menor dimensão;
- ... e variada – comer alimentos diferentes dentro de cada grupo variando diariamente, semanalmente e nas diferentes épocas do ano. 🍴



A Roda dos Alimentos é composta por sete grupos de alimentos de diferentes pesos, os quais indicam a proporção de peso com que cada um deles deve estar presente na alimentação diária.

Nota: informação adaptada da Direcção-Geral do Consumidor.

## Alimentação saudável

# MAIS CUIDADOS COM O CALOR

Segundo a Organização Mundial de Saúde, um em cada três habitantes de países industrializados sofre, por ano, de intoxicações alimentares – doenças transmitidas pelos alimentos.

A intoxicação alimentar pode ser de causa infecciosa ou não infecciosa e a suspeita surge sobre os alimentos ingeridos nas 48 horas anteriores ou quando vários membros de uma família, colegas de trabalho ou grupos de amigos partilharam a mesma refeição e se apresentam doentes com sintomas semelhantes.

As intoxicações alimentares são doenças provocadas por água ou alimentos contaminados (alimentos inadequadamente cozinhados, em mau estado ou deteriorados). No Verão, são mais frequentes devido à temperatura ambiente elevada, pelo que são necessários cuidados redobrados na confecção e conservação dos alimentos durante os dias de maior calor. 🍷

Nota: informação do Ministério da Saúde.



## Como evitar INTOXICAÇÕES alimentares

- Escolha alimentos frescos e cuja origem lhe inspire confiança;
- Não consuma ovos e carne de frango (ou de aves) que não estejam completamente cozinhados;
- Lave frequentemente as mãos, sobretudo depois de ir à casa de banho;
- Evite espirrar ou tossir para cima de alimentos;
- Não coma ou fume enquanto manipula os alimentos;
- Lave cuidadosamente os alimentos que vão ser consumidos crus (caso das alfaces ou da fruta), bem como os utensílios de cozinha e superfícies que contactam com os alimentos (exemplo: bancas de cozinha);
- Não utilize os mesmos utensílios para alimentos crus e cozinhados;
- Depois de confeccionados, os alimentos devem ser consumidos num curto espaço de tempo. As sobras devem ser conservadas no frigorífico, pois só assim se pode evitar a multiplicação de micróbios presentes nos alimentos.

Lembre-se: assegurando a qualidade das matérias-primas (incluindo a água), a limpeza e desinfecção dos instrumentos e superfícies de trabalho (bancas de cozinha, etc) e a higiene pessoal e estado de saúde de quem manipula alimentos podem-se evitar muitas intoxicações alimentares. Se é manipulador profissional de alimentos (cozinheiro, pasteleiro, etc.) deverá dispor de formação específica em higiene e segurança alimentar, porque “nas suas mãos, está a saúde de todos!”.

Nota: informação do Ministério da Saúde.



Estilo de vida

## **MEXA-SE, PELA SUA SAÚDE!**

O estilo de vida actual, dominado pela constante procura de melhores condições económicas e afirmação social, traz consigo alguns inconvenientes graves. Tensão, stress e o tempo que nunca chega para tudo o que queremos fazer.

Alterar as rotinas stressantes do dia-a-dia e adoptar hábitos saudáveis são decisões de vida, de alteração de comportamentos, que exigem conhecimento e auto-motivação. Quantas vezes arranjamos desculpas para não fazer o que devemos, porque “não temos tempo”, “não temos idade” ou “o dia já foi tão longo...”. Mas os hábitos são os nossos, e cabe-nos mudá-los para que possamos ser saudáveis.

O sedentarismo ou inactividade física é, hoje em dia, um importante factor de risco para a saúde. 70% a 80% da população adulta é inactiva ou pratica des-

porto apenas ocasionalmente. Da restante, cerca de 10% pratica com regularidade algum tipo de exercício físico e, outros 10%, fazem treinos regulares integrados num determinado desporto ou modalidade. Da mesma forma, muitas são as pessoas que, nas suas rotinas de trabalho, permanecem horas sentadas.

As consequências da inactividade em termos de saúde são diversas, por exemplo as doenças do coração, a hipertensão arterial, a diabetes, a obesidade, a osteoporose, a depressão, o cancro do cólon, entre outras.

As vantagens do exercício não poderiam então ser maiores. Com toda a segurança dos estudos científicos, pode afirmar-se que a boa forma física possibilita às pessoas viverem mais anos, com melhor qualidade de vida, e aumenta a sua capacidade para o trabalho, ajudan-

do-as a encarar a vida com uma perspectiva mais optimista. Está, inclusivamente, provado que os indivíduos cuja profissão necessita de maior exigência física têm menos doenças cardíacas do que os que passam o dia sentados no local de trabalho.

Escolha a modalidade que mais lhe agrada e que se adequa melhor à sua actual condição física, e pratique-a de forma continuada e constante. As opções são variadas: caminhar, correr, nadar, andar de bicicleta, jogar golfe, dançar... Escolha a sua! 🌈

**70% a 80% da população adulta é inactiva ou pratica desporto apenas ocasionalmente.**

Ninguém deverá praticar uma actividade física sem um adequado exame médico prévio e completo, que indique o tipo de exercício mais adequado. É um conselho básico, indispensável e, mais do que isso, obrigatório

## Actividade física

# FAÇA EXERCÍCIO DE FORMA CONSCIENTE

Independentemente do nível do praticante e do seu grau de especialização e exigência, existem regras e cuidados a cumprir, que devem estar sempre presentes. Embora seja naturalmente uma prática saudável, a actividade física, quando descuidada, poderá ter consequências graves, inclusivamente, o risco de vida.

Estes cuidados são tanto mais importantes, quanto mais informal for a prática de exercício, porque, nestas condições, carece normalmente de acompanhamento técnico e vigilância profissional.

### O pré-exame médico

Ninguém deverá praticar uma actividade física sem um adequado exame médico prévio e completo, que indique o tipo de exercício mais adequado. É um conselho básico, indispensável e, mais do que isso, obrigatório.

Além de definir as actividades físicas aconselhadas ou contra-indicadas, um exame médico cuidadoso permite despistar doenças e esclarecer sobre a influência de medicação que se esteja a tomar.

### A alimentação

Outra regra e cuidado importante a ter é evitar a prática desportiva depois de refeições abundantes. A alimentação de um atleta ou de um simples praticante desportivo difere da do indivíduo com actividade física normal, sobretudo sob o ponto de vista quantitativo (valor calórico). Uma boa alimentação favorece um melhor rendimento desportivo.

### A importância da água

A perda de água pelo suor, necessário para o corpo libertar o calor produzido pelo exercício, reduz a capacidade de esforço físico. É necessário fornecer água ao corpo durante exercícios violentos e prolongados e ser, não simples, que passa rapidamente do estômago para os intestinos, mas numa solução com açúcar, para retardar o esvaziamento gástrico. Esta solução é também importante para evitar a redução prejudicial de glucose no sangue, e para fornecer energia aos músculos.

### A influência das condições climáticas

Quando desenvolvemos alguma actividade física em condições de muito calor, a roupa que usamos deve ser leve, de cor clara para reflectir a luz, folgada, de tecido que absorva facilmente o suor e com partes do corpo não cobertas.

### Os alertas

A actividade física deverá ser adequada ao sexo, idade e capacidade dos praticantes, e deve ser progressiva e continuada, sem grandes alterações de ritmo. E, muito importante, não deverá ultrapassar os sinais de fadiga, que são o alarme do organismo para se parar. A fadiga significa que o organismo já não tem capacidade de adaptação à actividade física que é exigida. 🌈



Esteja alerta

## O MELANOMA



O melanoma é o tipo de cancro de pele mais grave. Surgem em Portugal anualmente 700 novos casos de melanoma maligno, correspondendo a um rácio de oito em cada 100 mil pessoas que desenvolvem esta doença. Como forma de prevenção, é conveniente fazer um rastreio periódico, em qualquer unidade de saúde do país.



### Quais são os sinais de alarme em relação ao melanoma?

- Surgimento recente de um sinal de cor negra em pele aparentemente saudável;
- Modificação de um sinal já existente;
- Alteração do tamanho (crescimento recente);
- Alteração da forma (contorno irregular);
- Alteração da cor (negra, castanha, rosada);
- Aparecimento de prurido (co-michão);
- Aparecimento de inflamação (vermelhidão);
- Aparecimento de ulceração (ferida);
- Aparecimento de hemorragia (sangra facilmente).



O prazer do sol

## PROTEJA A SUA PELE!

Nesta altura do ano, em que o calor predomina e as férias, sempre tão desejadas, acontecem, libertamo-nos da azáfama diária e procuramos dar expressão a outras sensações. O prazer do sol, da praia, do descanso, de bem-estar e, muitas vezes, uma certa cultura do corpo. Quem é que não aspira a chegar a esta altura do ano com um corpo esbelto, elegante, sem o odioso pneu na cintura, e apresentar um belo bronzado, como se por nós os anos não passassem?

Saiba que a pele é o órgão de maior superfície e peso do nosso corpo. Como órgão que reveste o corpo, assegura as relações entre o meio ambiente e o interior do nosso organismo, desempenhando um papel essencial na nossa individualidade, na aparência pessoal e na conservação da saúde corporal.

Torna-se assim óbvia a necessidade de que pele se mantenha saudável e seja protegida com a maior atenção, para que possa cumprir a função de protecção. É aqui

que entram os cuidados a ter com o sol.

A cor da pele varia em função da raça, idade e sexo, e depende essencialmente da quantidade de pigmentos, em que a melanina é seguramente o mais importante, e confere à pele uma tonalidade castanha. É esta pigmentação da pele que por maior quantidade de melanina que dá o bronzamento como consequência de exposição aos raios solares.

A exposição excessiva ao sol pode ter vários efeitos nocivos. Se for de curta duração, provoca as queimaduras solares, se for prolongada e frequente, pode provocar um envelhecimento prematuro da pele, que passa a ser menos elástica, mais grossa e pigmentada, apresentando cada vez mais rugas. Pode provocar também o aparecimento de certas doenças da pele, sendo a mais perigosa o cancro (melanoma maligno). Está provado que pessoas expostas demais aos raios solares durante a sua vida são mais susceptíveis ao cancro da pele. 🌈

### Factores de Protecção Solar recomendados para diferentes tipos de pele e Índice Ultravioleta

| ÍNDICE ULTRAVIOLETA | TIPOS    |           |          |                |
|---------------------|----------|-----------|----------|----------------|
|                     | Bronzeia | Queima    | Cabelo   | Cor dos Olhos  |
| I                   | Nunca    | Sim       | Ruivo    | Azul           |
| II                  | Às vezes | Às vezes  | Loiro    | Azul/Verde     |
| III                 | Sempre   | Raramente | Castanho | Cinza/Castanho |
| IV                  | Sempre   | Raramente | Preto    | Castanho       |

Fonte: Instituto de Meteorologia de Portugal

Prevenir para não remediar

# EFEITOS GRAVES DO CALOR NA SAÚDE

Em condições normais, quando a temperatura sobe, o organismo, para manter a sua temperatura dentro de parâmetros normais, transpira. Mas, se a transpiração for excessiva, o nosso corpo pode desidratar, o que se pode tornar grave para a nossa saúde. Se o mecanismo de sudorese (transpiração) não provocar a descida da temperatura corporal, a par de um grau excessivo de desidratação, pode provocar danos irreversíveis no cérebro ou em outros órgãos, ou até levar à morte.

Em situações extremas de exposição ao calor, podem surgir diversas perturbações no organismo, situações que pela sua gravidade podem obrigar a cuidados médicos de emergência.

## Os golpes de calor

No caso dos golpes de calor, estes ocorrem quando o corpo não consegue controlar a sua própria temperatura. Os mecanismos de sudorese falham e a temperatura sobe rapidamente, podendo, no espaço de 10 a 15 minutos, atingir os 39 graus Celsius. Esta situação pode

causar a morte ou deficiência crónica, se não for prestado tratamento de forma rápida.

Os golpes de calor podem manifestar-se através de febre alta, pele vermelha, quente, seca e sem suor, pulso rápido e forte, dores de cabeça, tonturas, náuseas, confusão e até perda de consciência. Perante este tipo de situações é necessário procurar um lugar fresco e usar os métodos possíveis para baixar a temperatura – banho de água fria ou tépida. Se houver contracções corporais involuntárias, não se deve ingerir quaisquer líquidos, e deve procurar-se ajuda médica urgente.

## Os esgotamentos pelo calor

Os esgotamentos derivados do calor devem-se à perda excessiva de líquidos e de sal pela transpiração. Esta situação torna-se especialmente grave nas pessoas idosas e nas pessoas com hipertensão arterial.

Os sintomas manifestam-se com transpiração excessiva, palidez, câibras musculares, cansaço e fraqueza, dor de ca-

beça, náuseas, vômitos, desmaio, a pele pode ficar fria e húmida, o pulso fica fraco e rápido e a respiração torna-se superficial e acelerada. Se os sintomas forem graves, ou se a pessoa tiver problemas de coração ou tensão alta, deve procurar ajuda médica imediata. Enquanto o médico não chega, deve-se fazer arrefecimento, hidratação e proporcionar descanso. Para evitar estas situações, a exposição ao sol em demasia e durante o período de maior calor deverá ser evitada.

Fonte: Direcção-Geral da Saúde

Quem são...

## OS MAIS VULNERÁVEIS ao calor

- Crianças nos primeiros anos de vida;
- Idosos;
- Portadores de doenças crónicas;
- Pessoas obesas;
- Acamados;
- Pessoas com problemas de saúde mental;
- Pessoas medicadas;
- Trabalhadores expostos ao calor;
- Pessoas que vivem com más condições de habitação.

Fonte: Direcção-Geral da Saúde



O Director do Serviço de Pediatria do HSA, Dr. Bilhota Xavier, aconselha...

## O SOL, AS CRIANÇAS E OS PAIS

A exposição excessiva ao Sol tem sido associada ao aumento do cancro cutâneo, em particular o melanoma. Embora este seja raro em pessoas com menos de vinte anos, dados recentes indicam um rápido aumento da incidência de melanoma também nas crianças e adolescentes, parecendo haver uma forte correlação entre a exposição solar em crianças pequenas e o aparecimento posterior de melanoma.

Se é certo que os comportamentos de saúde e os hábitos que são implementados na infância poderão ser sustentados até à vida adulta, eles são particularmente importantes, na exposição solar protegida, pelo que é fundamental responsabilizar os pais e os profissionais de saúde, para a necessidade de desenvolver na criança uma relação saudável com o Sol, permitindo-lhe desfrutar sem risco dos seus benefícios (por ex. para a produção da vitamina D).



### CUIDADOS A TER EM CONTA

1. A evicção do Sol e o ajuste das actividades ao ar livre com os períodos em que se reconhece uma menor intensidade das suas radiações nefastas, dependerá da localização geográfica, aceitando-se que em Portugal o período entre as 11 horas e as 17 horas será a evitar. A regra da sombra é simples e as crianças aprendem facilmente que só se deverão expor ao sol, se a sombra da sua imagem projectada for igual ou superior a elas. Deverão igualmente ser incentivados a desenvolver as suas actividades à sombra.

2. O uso de roupa apropriada cobrindo a maior percentagem de pele possível, de preferência de algodão e sempre seca, as molhadas deixam passar mais facilmente os raios ultravioletas, e o uso de chapéu com abas largas, de forma a proteger a face, o nariz e as orelhas, deverão ser uma prática permanente.

3. O uso de óculos de sol deve ser

igualmente implementado. Usar óculos de sol, com adequada protecção contra os raios ultra violetas, que não dependem da cor das lentes, mas sim de do produto adicionado às lentes para absorver os raios ultra violetas. A exposição dos olhos aos raios ultra violetas pode prejudicar gravemente a visão e aumentar o risco de vir a desenvolver cataratas.

4. Utilização de fotoprotectores, tendo sempre presente que não existe nenhum que proteja totalmente, a designação de écran total foi mesmo proibida, devendo ser usados como complemento das outras medidas de protecção mencionadas.

a. Aplicação pelo menos trinta minutos antes da exposição solar, e a sua aplicação deve ser renovada a cada duas horas ou após exposição à água.

b. O protector solar deve ser ajustado ao fototipo do indivíduo. As crianças em maior risco são as de pele branca, com

olhos azuis, verdes ou cinzentos, cabelo loiro, castanho-claro ou ruivo e que fazem queimaduras solares facilmente, devem usar um factor de protecção solar (FPS) de pelo menos 25, idealmente de 40, nunca devendo em qualquer caso ser inferior a 15.

c. Nos primeiros doze meses de vida e nas crianças mais pequenas, devem ser preferidos os protectores com filtros físicos, com um FPS elevado, idealmente 50+. Ter presente que pelo menos nos primeiros três meses de idade os bebés não devem ir à praia e até aos doze meses, não serem expostos directamente à radiação solar.

**Ter em atenção** que nas crianças e jovens, com deficiência motora, pela sua menor mobilidade, ou com lesões cutâneas, ou a tomar alguns medicamentos que aumentam a foto sensibilidade, **todos os cuidados devem passar a ser redobrados.**

Colabore: recorra ao Serviço de Urgência quando realmente se verificar uma situação de verdadeira urgência. Evite falsas urgências, pela sua saúde.



## Serviço de Urgências do HSA

# RECORRER ÀS URGÊNCIAS

O recurso à urgência do Hospital de Santo André (Geral, Pediátrica e Ginecológica/Obstétrica) deve ocorrer quando a situação clínica não possa ser resolvida no exterior, ou seja, nas situações previsivelmente graves ou em que a demora de diagnóstico e/ou tratamento possa acarretar graves riscos para a saúde.

O hospital tem por missão prestar cuidados de saúde diferenciados, em articulação com os centros de saúde, pelo que é incorrecto que a grande maioria dos doentes recorra à urgência directamente, sem antes procurar apoio de outros serviços de saúde, levando a um tempo de espera excessivo que, para além do desconforto, acarreta aumento do risco de contágio de outros doentes com outros tipos de doenças.

## TRIAGEM DE MANCHESTER

O sucesso na prestação de cuidados é garantido, pela primeira abordagem ao utente no serviço de Urgência, pelo Protocolo de Manchester, que tem como objectivo único priorizar os utentes consoante a gravidade com que se apresentam, e com base na queixa que manifestam. 🌸

|                                                                      | PRIORIDADE    | COR      | TEMPO ALVO  |
|----------------------------------------------------------------------|---------------|----------|-------------|
| <b>Risco de vida:</b><br>60% dos utentes que recorrem à Urgência     | Emergente     | Vermelho | 0 minutos   |
|                                                                      | Muito Urgente | Laranja  | 10 minutos  |
|                                                                      | Urgente       | Amarelo  | 60 minutos  |
| <b>Sem risco de vida:</b><br>40% dos utentes que recorrem à Urgência | Pouco Urgente | Verde    | 120 minutos |
|                                                                      | Não Urgente   | Azul     | 240 minutos |
|                                                                      | Não aplicável | Branco   | —           |

Informação disponível em: [www.hsaleiria.min-saude.pt](http://www.hsaleiria.min-saude.pt)

## Como deve proceder:

- Em primeiro lugar dirija-se ao seu médico de família no Centro de Saúde ou ao seu médico assistente;
- Caso não tenha sido possível ser observado pelo seu médico, recorra ao Serviço de Atendimento Prolongado (SAP), ou à Consulta Aberta;
- Se não souber como proceder, antes de sair de casa contacte, por telefone, a Linha Saúde 24 do Ministério da Saúde, através do número 808 24 24 24, para se aconselhar antes de se deslocar à urgência do hospital;

## Nos serviços de urgência terão prioridade:

- Emergências: situações em que a vida do utente corra perigo (acidentes significativos, intoxicação, convulsões, etc.);
- Doenças súbitas (dor aguda, grande traumatismo, hemorragias, queimaduras, etc.);
- Doentes referenciados (portadores de carta com pedido de observação efectuado pelo médico).

## Quando recorrer aos serviços de urgência, tenha em conta os seguintes procedimentos:

- Na sala de espera evite grandes aglomerados de pessoas;
- Promova o silêncio, conversando o menos possível;
- No caso de apresentar tosse ou espirros, use um lenço ou toalhete de papel para tapar a boca e o nariz, colocando-o de imediato no lixo. Em seguida lave as mãos;
- No caso das crianças, recomendamos os mesmos procedimentos descritos, reforçando a atenção dos pais para a presença da contaminação das mãos dos seus filhos, evitando que eles gatinhem.

Hospital de Santo André na televisão

## PROJECTOS DE HUMANIZAÇÃO DOS SERVIÇOS EM DESTAQUE NA RTP

No âmbito do esforço de humanização do Conselho de Administração e dois serviços do HSA, o hospital tem desenvolvido alguns projectos que divulga juntos dos seus utentes, directamente ou através dos órgãos de comunicação social. Dois destes projectos tiveram um especial destaque, pelo seu carácter inovador, em duas reportagens emitidas pela RTP – Rádio e Televisão de Portugal.

### Projecto Buáaa – Apoio Domiciliário Pós-parto

O Hospital de Santo André (HSA) criou uma linha telefónica de Apoio Domiciliário Pós-parto para ajudar os pais na nova fase da sua vida, quando levam os bebés para casa e as dúvidas surgem. O Projecto Buáaa é uma iniciativa inovadora e dá actualmente resposta a centenas de pais, quer tenham sido utentes, ou não, do Serviço de Obstetrícia do HSA.

O Buáaa teve início em Maio de 2007 e, desde o primeiro dia, as enfermeiras da maternidade do Hospital de Santo André fazem uma série de contactos pós-parto, com o objectivo de saber se o bebé está bem e perceber se a mãe e o recém-nascido precisam de ajuda. Assim, 24 horas depois de saírem do hospital, os pais são contactados por uma enfermeira que, seguindo um guião pré-definido, faz uma pequena entrevista aos pais do bebé. Posteriormente, está disponível uma linha directa, exclusivamente constituída para este projecto, através da qual os pais poderão ligar para esclarecer as suas dúvidas (244 817 031).

### Ajudas técnicas do HSA

#### beneficiam crianças com necessidades especiais

O Hospital de Santo André entregou computadores a crianças com necessidades especiais que estão a ser acompanhadas na Consulta Externa de Desenvolvimento do Serviço de Pediatria. Esta iniciativa está integrada nas ajudas técnicas a pessoas com deficiência, promovidas pelo Conselho de Administração do HSA, no âmbito das directivas do Ministério da Saúde.



A entrega dos equipamentos decorreu no dia 1 de Julho, com a presença do presidente do conselho de administração, Helder Roque, o director do Serviço de Pediatria, Bilhota Xavier, a responsável pela Consulta de Desenvolvimento, Arlete Crisóstomo, a responsável pelo serviço de Aprovisionamento, Lurdes Nogueira, a coordenadora do Serviço Social, Amélia Magalhães e ainda algumas crianças portadoras de deficiência e familiares.

Desde 2005, o HSA tem atribuído ajudas técnicas acima dos 100.000 euros anuais, ultrapassando sempre a verba que lhe é atribuída como comparticipação financeira do Ministério da Saúde. Estas ajudas consubstanciam-se em próteses, cadeiras de rodas, computadores, entre outros equipamentos prescritos pelos médicos do HSA e adquiridos pelo Serviço de Aprovisionamento. Nos últimos três anos, entre 2005 e 2007, o HSA atribuiu um total de 413.200 euros, com uma comparticipação estatal de cerca de 334.300 euros. 🌈

# buáaa



Se tem dúvidas e precisa de ajuda, nós temos a solução.

244 817 031 APOIO PÓS-PARTO

Serviço inteiramente dedicado a si e ao seu bebé.  
Serviço de Obstetrícia



## Acolhimento e Integração de Imigrantes

# HOSPITAL DE SANTO ANDRÉ DISTINGUIDO COM PRÉMIO “HOSPITAL DO FUTURO”

O HSA foi distinguido com o primeiro prémio “Hospital do Futuro 2007/2008” na categoria Serviço Social, pelo seu projecto de Acolhimento e Integração de Imigrantes, implementado na instituição.

Esta iniciativa baseia-se no princípio de que todos os cidadãos têm o direito a receber cuidados de Saúde, independentemente das suas condições económicas, sociais e culturais. Assim, dedica-se especialmente à integração dos imigrantes na sociedade, para que possam ser ultrapassadas as dificuldades que sentem enquanto utentes do Serviço

Nacional de Saúde.

O projecto inclui diversas vertentes, destinadas a servir da melhor forma os imigrantes que se dirigem ao HSA. A primeira é a Bolsa de Tradutores Voluntários do HSA, constituída por colaboradores do Hospital, que se disponibilizaram a auxiliar os utentes com dificuldades ao nível da língua portuguesa, na sua relação com os profissionais da instituição. Está disponível também um Serviço de Tradução Telefónica (STT), do ACIME (Alto Comissariado para a Imigração e Minorias Étnicas), que tem como principal objectivo ajudar a ul-



trapassar a barreira da língua, um dos grandes impedimentos a uma boa integração dos imigrantes.

A par destas iniciativas o HSA elaborou para os utentes imigrantes, vários impressos em língua estrangeira (pedidos de documentos, etc.), que se mostram de extrema utilidade para os utentes que não têm conhecimento da língua portuguesa, facilitando e agilizando os processos administrativos. 🌈

## HSA CONSIDERADO A QUINTA MELHOR EMPRESA DO DISTRITO DE LEIRIA

O Hospital de Santo André foi considerado a quinta melhor empresa no ranking que acaba de ser publicado pelo semanário Região de Leiria, a partir de dados contabilísticos de 2007, processados pela

empresa IF4 – processamento de informações, Lda.

O HSA assume uma posição de destaque nos mais importantes indicadores financeiros. Assim, no que respeita à autonomia financeira, surge em quinto lugar, com um índice de 69,30. No indicador de capitais próprios, sobe para quarto lugar, com 35,785 milhões de euros.

No valor acrescentado bruto (VAB) posiciona-se no terceiro lugar, com 41,347 milhões de euros e, no ranking dos empregadores, o HSA assume o primeiro lugar, com 1402 trabalhadores em 2007.

No que se refere ao EBIDTA, o HSA figura também no grupo de empresas que apresentam melhores performances, em 23º lugar, com 2,558 milhões de euros.

É importante frisar que o HSA, EPE., dado que a sua actividade não visa o lu-

cro, não figura em alguns dos indicadores deste ranking. Esta performance financeira é atingida num cenário em que a sua missão é valorizada e os indicadores relativos aos serviços prestados ao público sobem generalizadamente.

O ano de 2007 foi um ano importante para o processo de consolidação da resposta do Hospital de Santo André (HSA) à população que serve, tendo, uma vez mais, sido possível compatibilizar o aumento dos valores relativos à prestação de serviços aos utentes (mais doentes tratados no internamento; mais consultas externas; mais intervenções cirúrgicas e redução da lista de espera; mais atendimentos no Serviço de Urgência e mais doentes tratados no Hospital de Dia) com a contenção da despesa efectuada. Isto significa que aumentou objectivamente a eficácia na prestação de cuidados e a eficiência na utilização dos meios disponíveis, que são os principais objectivos estratégicos da administração. 🌈



Projecto “100 Limites ao Som” encerra o primeiro ano

## MUSICOTERAPIA FACILITA REABILITAÇÃO DOS DOENTES DE PSIQUIATRIA DO HSA

O projecto de Musicoterapia do Hospital de Santo André (HSA), “100 Limites ao Som”, apresentou em concerto no passado sábado, dia 12 de Julho, o trabalho realizado ao longo do último ano, em conjunto com a Sociedade Artística e Musical dos Pousos (SAMP). O evento decorreu ao ar livre, na Unidade de Internamento de Doenças de Evolução Prolongada de Psiquiatria (UIDEPP), Núcleo de Psiquiatria dos Andrinos, onde habitualmente funcionam as aulas de música.

A recepção aos convidados contou com a actuação da filarmónica da SAMP, a que se seguiram três sessões musicais temáticas protagonizadas pelos doentes, que cantaram músicas populares, e contaram a história da quinta onde se localiza a UIDEPP, com a orientação da enfermeira chefe Celina Sobreira, dos musicoterapeutas, da psicóloga Catarina Curado, dos enfermeiros cuidadores e auxiliares de acção médica. Depois da música, a festa terminou com um lanche de confraternização.

O programa “100 Limites ao Som” está integrado no “Saúde com Arte”, um projecto de música no hospital que é fruto de um protocolo entre o HSA e a SAMP, com a Fundação Caixa Agrícola de Leiria como mecenas. Esta iniciativa surgiu da convicção de que a presença da música em ambiente hospitalar, e muito especificamente na área da saúde mental, é um importante contributo para a qualidade e humanização dos cuidados de saúde ao doente mental no internamento de longa duração. 🌈



1



2



3

1. Isabel Damasceno (presidente da C. M. Leiria) e António Lucas (presidente da C. M. Batalha) - Convidados também participaram na festa;

2. Internado da UIDEPP junta-se a Celina Sobreira (Enfermeira chefe) e a Paulo Lameiro (professor da SAMP) para cantar;

3. Enf.ª chefe Celina Sobreira, utente da UIDEPP, Paulo Lameiro (SAMP) e António Cabeço (director do Serviço de Psiquiatria).



O Seu Parceiro de Referência

Farma APS

Produtos Farmacêuticos SA  
Rua João Deus N.º 19 Venda Nova  
2700-487 Amadora

Tel: + 351 214 967 120  
Fax: + 351 214 967 129

# III ENCONTRO DE Enfermagem

DO HOSPITAL DE SANTO ANDRÉ  
LEIRIA 9 e 10 de Outubro 2008

Auditório do Estádio Municipal Dr. Magalhães Pessoa | Porta 7



Organização



HOSPITAL  
SANTO  
ANDRÉ  
LEIRIA

Sociedade

GEFOP  
(Gabinete de Formação)  
Olhalvas - 2410-197 Leiria  
T. 244 817 087  
gefop@hsaleiria.min-saude.pt  
www.hsaleiria.min-saude.pt

**Novos Caminhos  
em Enfermagem**



HOSPITAL  
**SANTO  
ANDRÉ**  
L E I R I A

**Hospital de Santo André, E.P.E.**

**Rua das Olhalvas – Pousos – 2410 – 197 Leiria**

**E-mail Geral: [sec.geral@hsaleiria.min-saude.pt](mailto:sec.geral@hsaleiria.min-saude.pt)**

**Geral**

244 817 000 tel

**Consulta Externa**

244 817 021 tel

244 817 022 tel

**Aprovisionamento**

244 817 010 tel

**Laboratório (análises)**

244 817 017 tel

**Imagiologia (radiologia)**

244 817 019 tel

**Farmacêutico**

244 817 009 tel

**Urgência Pediátrica**

244 817 014 tel

**Urgência Geral (informações)**

244 817 016 tel

244 817 034 tel

**Urgência Ginecologia / Obstetrícia**

244 817 015 tel

**Psiquiatria e Saúde Mental**

244 817 059 tel

**Gabinete do Utente**

244 817 013 tel

**Unidade de Cuidados Intensivos**

244 817 027 tel

**Gestão Financeira**

244 817 011 tel