

nº 1

Revista da

Saúde

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

Saúde, um direito. 2
Parcerias. 3-5
Saúzinha da boa. 6-8
Saber comer. 9-13
Saúde Mental. 14
'Bora fazer voluntariado?. 15
Mãos à obra!. 16

Saúde, um direito

Num território de baixa densidade populacional (14 hab/km²) ocupado maioritariamente por uma população envelhecida (203 idosos por cada 100 jovens), em que 26% da população tem mais de 65 anos e onde apenas 12,8% tem menos de 14 anos, as questões relacionadas com os estilos de vida saudáveis e com a implementação de estratégias centradas na promoção da saúde física e mental, têm de se assumir como uma preocupação central das autarquias locais.

A informação/formação pluridisciplinar sobre aspetos que influenciam decisivamente na qualidade de vida das populações é uma das vertentes da intervenção ao alcance da administração local, dos agentes associativos e dos profissionais que atuam no nosso território.

Saúdo a concretização da primeira edição da revista como instrumento de proximidade e mobilização para o conhecimento do que melhor se faz no âmbito da promoção da vida saudável.

Da produção alimentar à atividade física, da saúde mental ao exercício do voluntariado, passando pelas notícias sobre a Feira da Saúde e programas implementados na área do Município, esta edição pretende abordar alguns dos aspetos mais significativos da intervenção no território.

Sendo Viana do Alentejo um concelho onde a solidariedade e a entreatajuda se constituem como marcas distintivas, sublinho a importância do apelo ao voluntariado como forma de diversificar a intervenção na promoção de comportamentos saudáveis, com dinâmicas intergeracionais que contribuem para uma desejável coesão social, num tempo onde o isolamento é o registo mais comum, ainda que mascarado de possibilidades de comunicação virtual que, por vezes, ainda o acentuam mais.

Vai também no mesmo sentido a dinamização do Clube de Saúde+, um exemplo de boas práticas onde a experiência e competência dos técnicos municipais e o estabelecimento de parcerias com a Unidade de Cuidados na Comunidade e a Terras Dentro têm contribuído para a obtenção de resultados muito positivos junto da comunidade.

Sendo a saúde o tema central desta publicação, não seria compreensível que não fizesse uma referência ao Serviço Nacional de Saúde, conquista da Revolução de Abril e construção do regime democrático.

Num território com as características que enunciei, o desinvestimento no SNS em profissionais disponíveis assume particular gravidade, pela dificuldade acrescida de acesso a cuidados de saúde primários pela generalidade da população com impacto mais significativo nos mais idosos.



Aproximando-se a construção de polos do Centro de Saúde em Alcáçovas e Aguiar e tendo o Município candidatado as obras para a conclusão do Centro de Saúde de Viana do Alentejo, é importante reforçar a justa reivindicação de prover estes equipamentos com profissionais de saúde, em quantidade suficiente, para responderem às necessidades das populações. Formar, informar, alertar, educar para estilos de vida saudáveis é o caminho que queremos percorrer. ●

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

Publicação Propriedade da Câmara Municipal de Viana do Alentejo
Diretor Luis Miguel Duarte **Coordenação Helena Torrão e Ana Raquel Paulos** **Colaboradores Florbela Mocho Cabeças, Tiago Cardoso, Joana Neves, Paula Bento, Márcia Marques, Paul Roothans, Francisca Valério, Ana Carolina Sabino, Maria João Rodrigues** **Design e Paginação Fora da Gaveta** **Tiragem 1000 exemplares** **Impressão Gráfica Eborense - Évora**

Feira da Saúde

A Feira da Saúde é um evento anual, que este ano acontece entre os dias 4 a 7 de abril, que pretende esclarecer a comunidade sobre a importância dos determinantes de saúde e do bem-estar, fomentando a qualidade de vida dos munícipes, através da promoção de boas práticas na saúde e da prevenção da doença.

Para além da sua área expositiva, esta feira conta com atividades, rastreios e formação na área da alimentação saudável, do ambiente, do desporto, do

envelhecimento ativo, da saúde mental, da segurança e outras no âmbito da promoção da saúde.

As atividades serão dinamizadas em parceria com as seguintes entidades: Junta de Freguesia de Alcáçovas, Junta de Freguesia de Viana do Alentejo, Junta de Freguesia de Aguiar, Unidade de Cuidados na Comunidade de Viana do Alentejo, Unidade de Saúde Pública do Alentejo Central, Guarda Nacional Republicana, Bombeiros Voluntários de Viana do Alentejo, Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental (APPACDM), Terras Dentro - Associação

para o Desenvolvimento Integrado, Instituto Português do Desporto e Juventude, Liga Portuguesa contra o Cancro, Med on Tour, Institutoptico Viana do Alentejo e Acústica Médica. ●



Clube de Saúde +

O programa Clube de Saúde + (CS+) pretende criar oportunidades para um processo de envelhecimento mais saudável contribuindo para o bem-estar das pessoas idosas, promovendo a manutenção da sua capacidade funcional e autonomia, mas também das competências psicossociais, fomentando uma participação ativa na comunidade. A prática regular de exercício físico é a maior ferramenta deste programa, tendo em conta o papel fundamental que representa na prevenção de várias doenças. Tendo como objetivo melhorar ou manter as aptidões físicas dos idosos, os técnicos de desporto do Município de Viana do Alentejo realizam avaliações físicas esporádicas de forma a medir os resultados do programa e ganhos

na saúde dos participantes. No sentido de desenvolver as competências psicomotoras dos idosos foi integrado mensalmente no programa, atividades psicomotoras.

Reforçando a perspetiva de que deverá existir uma colaboração entre as diferentes entidades de relevância na promoção da saúde e participação social, o Programa do Clube de Saúde + prima, este ano, pela multidisciplinidade, contando com a parceria da Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC) com o objetivo de promoção da saúde na área da Enfermagem e da Fisioterapia, e com a parceria da Terras Dentro, no âmbito do projeto Semear e Alimentar Local (SAL) através de promoção da saúde na área da Nutrição. ●

Piscinas Municipais de Alcáçovas

Na presente temporada existem aulas de Adaptação ao Meio Aquático (AMA) – 4 níveis, Aprendizagem para jovens e adultos, Hidroginástica Sénior e Hidroginástica para adultos. O Município faculta transporte para crianças e idosos de Aguiar e Viana do Alentejo para as várias atividades aquáticas desenvolvidas nas instalações.

Os munícipes até aos 11 anos de idade, estão isentos de qualquer taxa, assim como o respetivo acompanhante no caso de o mesmo ser imprescindível no desenvolvimento da aula (AMA Bebés).

A atividade física em meio aquático, contribui para um crescimento mais saudável e feliz tendo em conta que desenvolve tanto aptidões físicas como socioemocionais. São exemplo disso o aumento da força muscular e da resistência cardiorrespiratória, a flexibilidade e o equilíbrio, o aumento da autoconfiança, a socialização e a comunicação.

Por todos estes motivos, a atividade física em meio aquático, continua a ser a atividade mais prescrita pela comunidade médica, para todas as idades. ●



Programa MYBACK

Já teve lombalgia? Sabia que 30% a 70% das pessoas que tiveram dor lombar têm um novo episódio no espaço de um ano?

A lombalgia é um problema de saúde muito comum que, apesar de ter uma recuperação favorável, apresenta taxas de recorrência muito elevadas. Estas recorrências são as principais responsáveis pelas limitações na realização das atividades no dia-a-dia e pela diminuição da qualidade de vida das pessoas. Consequentemente, 40% das pessoas que sofrem uma recorrência procuram os cuidados de saúde, realizando mais consultas médicas, exames complementares, medicação e outros tratamentos, tais como fisioterapia. Acresce ainda que estas recorrências agravam a possibilidade de desenvolver lombalgia persistente e incapacitante, contribuindo ainda mais para o impacto individual, social e económico desta condição.

O que é o programa MYBACK? Porque devo realizar este programa?

O MyBack é um programa de exercício físico personalizado, que tem como objetivo ajudá-lo(a) a prevenir uma recorrência de lombalgia. É um programa criado exclusivamente para si, sendo devidamente ajustado à sua capacidade física. Para além disso, tem também como objetivo ajudá-lo(a) a aprender estratégias para manter a prática de exercício ao longo do tempo. Este programa foi criado no âmbito do projeto de investigação MyBack, financiado pela Fundação para a Ciência e Tecnologia e resulta de uma parceria entre a Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Setúbal, a NOVA Medical School/Faculdade de Ciências Médicas e a Escola Nacional de Saúde Pública da Universidade Nova de Lisboa e o ACES Alentejo Central/ARS do Alentejo.

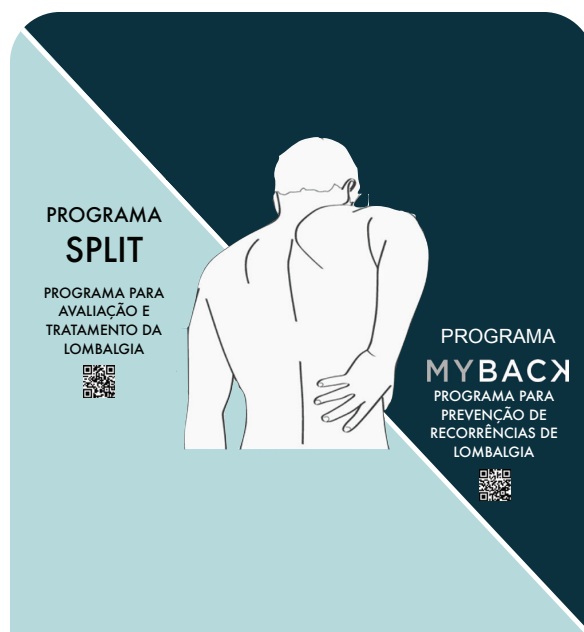
Como posso participar no programa MYBACK?

Basta dirigir-se ao centro de saúde de Viana do Alentejo e falar diretamente com a fisioterapeuta Joana Neves, contactar através do telefone 266619410 ou enviar um e-mail para joana.neves@alentejocentral.min-saude.pt

Está a decorrer no Centro de Saúde de Viana do Alentejo um Programa de Prevenção da Dor Lombar

Já não tenho dor na região lombar. E agora? O que posso fazer para evitar futuras crises?

Durante um episódio de lombalgia, o nosso corpo adapta-se de forma imediata e altera o seu modo de funcionamento para proteger a zona com dor. Assim, os músculos do tronco começam a ser ativados de forma diferente durante as atividades do dia-a-dia. Esta resposta de proteção pode manter-se mesmo depois da dor desaparecer. Isso significa que, apesar de não sentir dor, os seus músculos podem não estar a funcionar como antes e a manutenção destas alterações ao longo do tempo pode contribuir para um novo episódio de dor lombar. Por esse motivo, os estudos mais recentes demonstram que a forma mais eficaz para prevenir a recorrência é a realização de exercício físico regular, adaptado às suas características individuais.



PROGRAMAS DISPONÍVEIS NO SEU CENTRO DE SAÚDE
CONSULTE O SEU MÉDICO OU FISIOTERAPEUTA



Fisiologista do Exercício na UCSP Viana do Alentejo

No decorrer do Mestrado em Atividade Física e Saúde no Instituto Politécnico de Beja, surgiu o projeto, «Diagnóstico e Prescrição de treino de força nos doentes com diabetes tipo 2 - Intervenção e Custo – Benefício do profissional do exercício para o SNS» e versa sobre a prática de exercício em doentes com Diabetes tipo 2, que se está a desenvolver no nosso concelho.

Esta intervenção não farmacológica nos doentes com diabetes tipo 2, tem como objetivo, avaliar em contexto real, os benefícios para a saúde do exercício clínico (treino de força) individualizado e de proximidade nestes doentes e uma previsão de impacto na redução de custos do Serviço Nacional de Saúde (SNS) com esta população, uma vez que a diabetes custou 418 milhões de euros em 2021, em encargos com antidiabéticos não insulínicos e insulinas, mantendo-se uma evolução crescente em relação a anos anteriores (DGS, 2022).

A equipa Multidisciplinar é formada por fisiologista do exercício, Paula Bento, Médica de Medicina Geral e Familiar (MGF), Doutora Patrícia Avença, e enfermeira, Ana Faleiro.

Foram alvo de encaminhamento pela respetiva médica de família, 10 utentes afetos ao grupo de tratamento, com diabetes tipo 2, com idades entre os 18 e os 65 anos, hemoglobina glicada superior a 6.5% e com terapêutica farmacológica, na qual o treino de força tem um papel terapêutico comprovado e 10 utentes na mesma condição clínica, grupo de controlo.

Iniciamos a intervenção com avaliação de saúde, composição corporal, avaliação funcional, avaliação da aptidão

cardiorrespiratória, avaliação da aptidão muscular e avaliação da flexibilidade.

Seguimos as diretrizes da American College of Sports Medicine, (2013) para Treino de Força em doentes com diabetes, no que respeita a intensidade, repetições, séries, tempo de recuperação e frequência.

A medição do impacto da implementação deste projeto é obtida pela causa-efeito do treino aplicado e os resultados em saúde, que será obtido através de um estudo de caso, comparando os utentes afetos ao grupo de tratamento, que irão receber o treino de força, com os utentes do grupo de controlo.

No final dos 3 meses de intervenção, voltamos a realizar todas as avaliações para avaliação do impacto. A avaliação de impacto procurará determinar os efeitos do treino de força nos doentes com diabetes tipo 2, em vários indicadores de saúde, aferindo os respetivos ganhos para a saúde junto dos que participaram, bem como estimar se esta intervenção é custo-efetiva, podendo contribuir para a sustentabilidade do SNS a longo prazo.

Na próxima edição esperamos ter os resultados finais do estudo para publicação. ●

Paula Bento

Fisiologista do Exercício

(Unidade de Saúde Pública do Alentejo Central)



Doenças transmitidas por mosquitos

Os mosquitos

Existem cerca de 3500 espécies e subespécies de mosquitos identificadas em todo o mundo, mas apenas uma pequena parte pica ou incomoda os seres humanos.

Como qualquer outra espécie, o mosquito faz parte do ecossistema e tem a sua importância do ponto de vista ecológico. Os mosquitos desempenham funções importantes em vários ecossistemas: são presas para aves, peixes e insetos, e são fonte primária de alimento para muitas espécies de insetos, aranhas, salamandras, lagartos e sapos; são polinizadores de plantas e de culturas tropicais, como é o caso do cacau; constituem uma boa parte da biomassa dos ecossistemas aquáticos em todo o mundo.

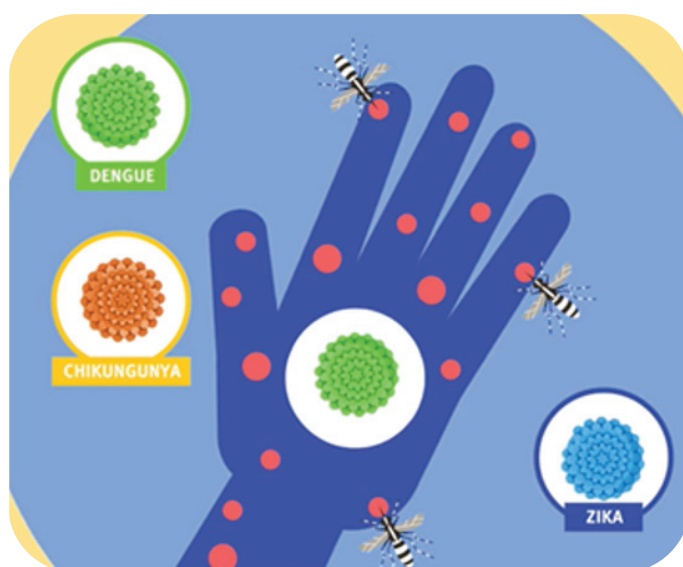
Há inclusive autores que referem a ausência ou a menor abundância de mosquitos teria efeitos negativos na cadeia alimentar, colocando em causa a sobrevivência de algumas espécies.

Ameaça à Saúde Pública

Os mosquitos têm relevância para a saúde pública por causarem incômodo, e principalmente porque transmitem agentes de doença.

Têm a capacidade de transmitir arbovírus entre vertebrados como aves, roedores, animais domésticos e o homem.

O mosquito é considerado o animal mais perigoso do mundo porque pode causar doenças que continuam a matar anualmente dois milhões de pessoas pelo mundo, como por exemplo: malária, dengue, Chikungunya, Zika, febre amarela e west nile (Figura 1).



A Organização Mundial de Saúde determinou que a população afetada por estas doenças é de mil milhões de pessoas.

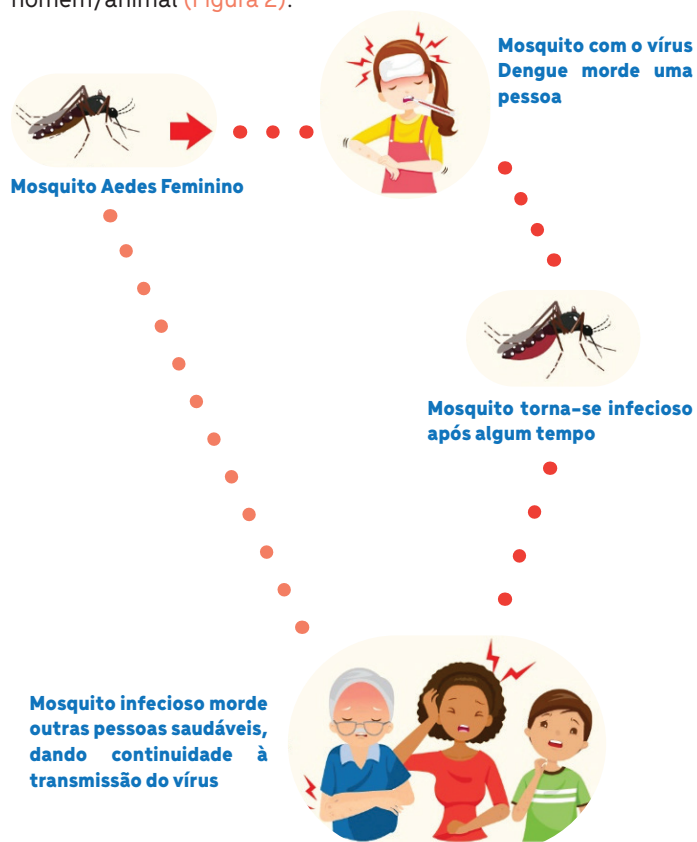
Além dos perigos decorrentes das doenças que transmite, há ainda o fator da alergia à picada dos mosquitos, quando estão presentes em grande densidade.

A transmissão de doenças

Em quase todas as espécies de mosquito, a fêmea precisa de uma proteína presente no sangue dos vertebrados, para o desenvolvimento dos seus ovos, a albumina. Para completar o seu processo reprodutivo.

O problema é que ao picarem pessoas ou animais infetados com vírus, bactérias, protozoários e vermes filariais, podem infetar outras quando voltarem a picar.

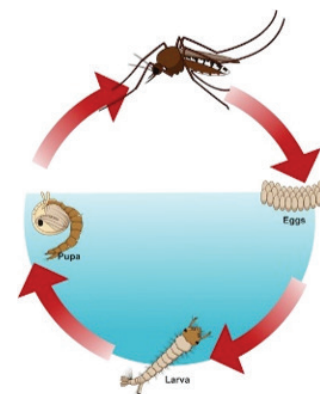
A transmissão ocorre pelo ciclo homem/animal - mosquito - homem/animal (Figura 2).

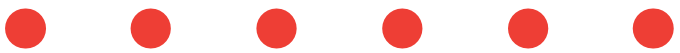


O mosquito apenas transmite os vírus, não apresentando qualquer efeito. Os machos alimentam-se de néctares e seivas de plantas, assim como as fêmeas também podem fazer.

Três das quatro fases da vida dos mosquitos acontecem na água. A fêmea põe os ovos na água e todo o desenvolvimento larvar do mosquito acontece na água.

O seu ciclo de vida inclui quatro fases: ovo, larva, pupa e mosquito adulto. As fases imaturas (ovos, larvas e pupas) precisam de um meio aquático enquanto os adultos vivem em meio terrestre e aéreo (Figura 3).





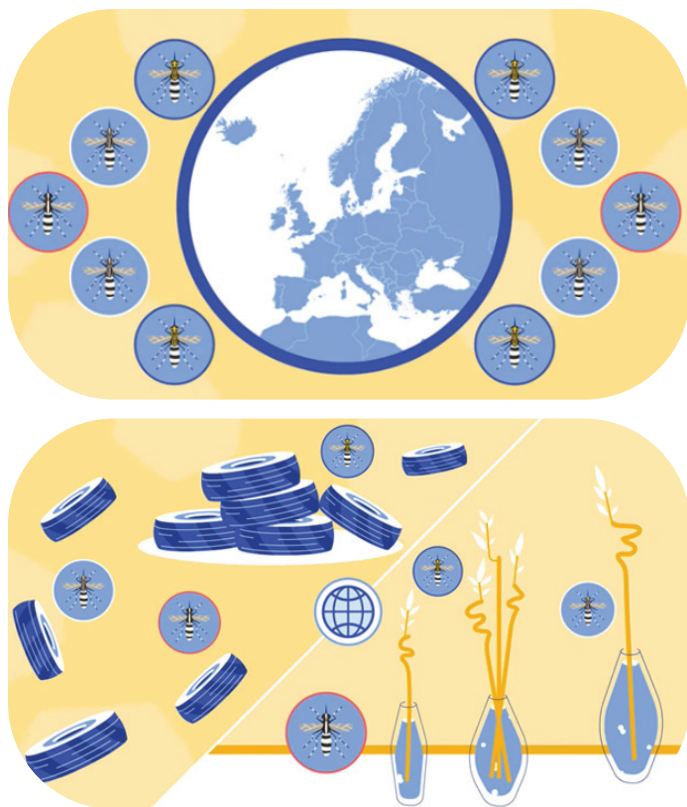
É uma evidência importante mencionar porque uma das formas de controlo da densidade de mosquitos é precisamente a eliminação dos criadouros, as águas estagnadas: fontanários, piscinas, vasos, pneus, latas e outros recipientes.

É mais comum associar este tipo de doenças a países da América do Sul, África, Índia...

Apesar das doenças transmitidas por mosquitos terem um peso muito maior nas regiões tropicais porque as condições climáticas são mais favoráveis para o mosquito nessas áreas, sempre houve casos e epidemias na Europa. Neste momento, a preocupação está a aumentar pois os vetores de doença (mosquitos) e as doenças que transmitem têm-se distribuído, cada vez mais, em todo o mundo nas últimas décadas.

Normalmente os mosquitos voam curtas distâncias, daí que para se propagarem precisam de ajuda. As principais causas da propagação de mosquitos são o aumento das viagens de barco, de avião, aeronave ou de carro, das migrações e do transporte de mercadorias como pneus usados e plantas ornamentais (podem ser transportados com as mercadorias: ovos, larvas ou adultos)

(Figura 4 e 5).



As viagens para países tropicais levam ainda, a um aumento do risco de importação de vírus. Há cerca de 50 milhões de pessoas que viajam para esses países todos os anos. Os europeus são os principais viajantes internacionais, sobretudo os alemães, britânicos, franceses e italianos.

A Saúde Pública em Portugal avalia a presença destes Mosquitos e destas doenças

O Regulamento Sanitário Internacional (RSI) estabelece procedimentos que visam prevenir a disseminação de doenças

a nível internacional, através da monitorização, vigilância e resposta a emergências em Saúde Pública. Assim, de acordo com o RSI, o Estado deve estar munido de programas e de pessoal treinado para o controlo de vetores e reservatórios nos seus pontos de entrada (portos, aeroportos e fronteiras) (Figura 6, 7 e 8).



Armadilha para
postura de ovos de
mosquito - Ovitrap



Armadilha para
mosquitos adultos
- BG Sentinel



Armadilha para
mosquitos adultos
- CDC

Saudinha da boa



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
ALENTEJO CENTRAL

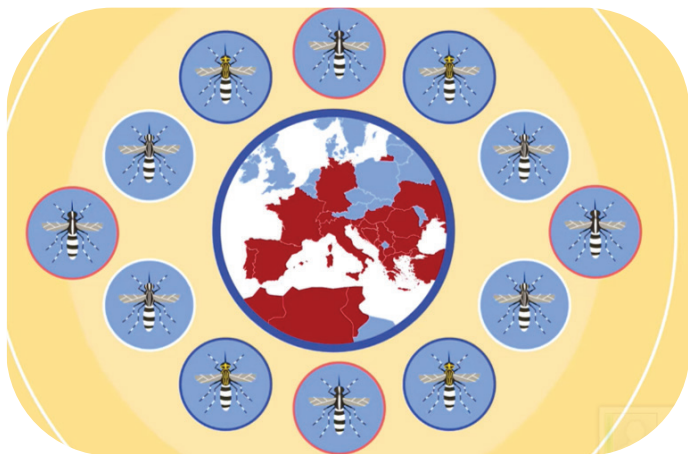


Portugal dispõe de uma Rede de Vigilância de Vetores (REVIVE), que resulta da colaboração entre instituições do Ministério da Saúde, nomeadamente da DGS, do CEVDI/INSA e das ARS 's, da Saúde da Madeira e dos Açores.

A vigilância inclui a recolha sistemática e contínua de dados, a notificação de casos confirmados, o acompanhamento da distribuição, disseminação e gravidade dos casos, determinação da distribuição geográfica e densidade dos vetores, avaliação da eficácia dos programas de prevenção e controlo, identificação das áreas de risco e a interpretação e divulgação de dados. Em Portugal existem mosquitos, autóctones que pertencem à nossa fauna, e que são vetores de doença como o Género Culex, que podem transmitir o vírus do nilo ocidental e encefalite japonesa, e o vetor da malária, o Anopheles, que está presente em praticamente todo o território nacional, exceto ilhas, mas em baixo número.

Relativamente às espécies vindas de outros territórios, as invasoras, no nosso país encontra-se estabelecido a espécie de mosquito, o Aedes aegypti, na região autónoma da Madeira, desde 2005, que foi responsável pelo surto de Dengue em 2012. Em Portugal Continental temos a presença de Aedes albopictus, o mosquito tigre asiático que entrou na Europa pela Albânia nos anos 70.

Depois entrou na Itália e daí continuou a propagar-se no Mediterrâneo com a ajuda do clima quente e dos transportes de pessoas e mercadorias, estando presente num grande número de países (Figura 9) devendo continuar a propagar-se.



Trata-se de uma das espécies invasoras mais perigosas do mundo, capaz de transmitir zika, chikungunya, febre amarela, dengue, entre outros.

Esta espécie foi identificada pela primeira vez em Portugal em 2017, numa fábrica de recauchutagem de pneus, na zona de Penafiel. No mesmo ano foi registada a sua presença no Algarve e mais recentemente em alguns concelhos do Baixo Alentejo e na Região de Lisboa e Vale do Tejo.

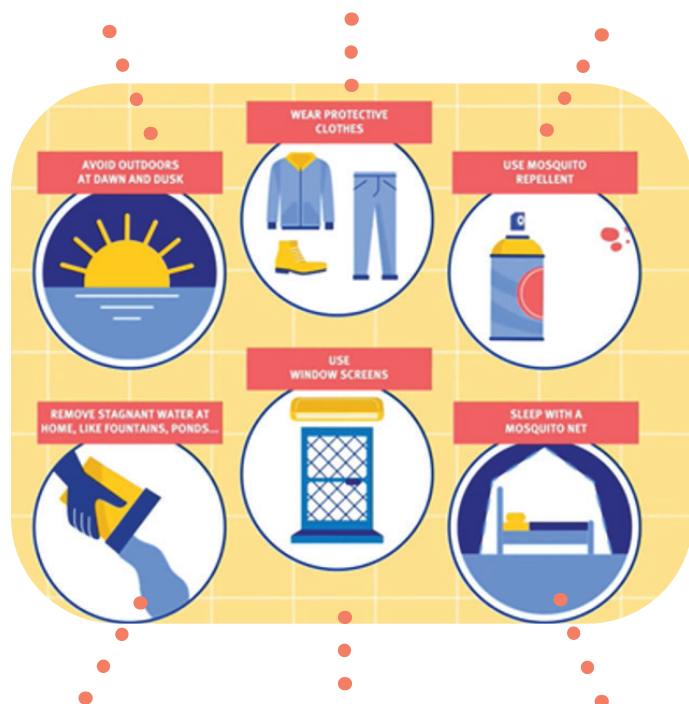
Importa ter em atenção os períodos de maior atividade dos mosquitos, que são ao início da manhã e ao final da tarde. Estes períodos são os de maior risco recomendando-se o uso de roupas comprida, repelente com a substância DEET ou outros autorizados (listagem consta na página da DGS).

Colocar redes mosquiteiras em portas e janelas, trocar frequentemente a água dos bebedouros para animais, guardar garrafas e outros recipientes com a cabeça para baixo, colocar areia nos pratos onde se colocam os vasos de plantas, serão algumas das medidas de proteção que podem ser adotadas (Figura 10).

Evite atividades ao ar livre ao amanhecer e ao anoitecer

Utilize roupas protetoras

Utilize repelente contra mosquitos



Remova a água estagnada de vasos e fontes em casa

Use rede mosquiteira nas janelas

Durma com uma rede mosquiteira sobre a cama

Além disso, esta questão é ainda mais importante quando falamos de viagens internacionais, em especial para os países tropicais, onde algumas das doenças transmitidas por vetores são nativas. Nesses locais, onde os mosquitos estão em maior número e onde são mais "perigosos" é ainda indicado recorrer a uma consulta do viajante. Para além de informação sobre os mosquitos e doenças por eles transmitidas, a consulta também se foca na vacinação (como é o caso da febre amarela) ou medicação preventiva (por exemplo, contra a malária), na higiene individual e cuidados a ter com a água e alimentos, no conjunto de medicação que o viajante deve levar consigo, entre outras informações.

Proteja-se!

Márcia Marques

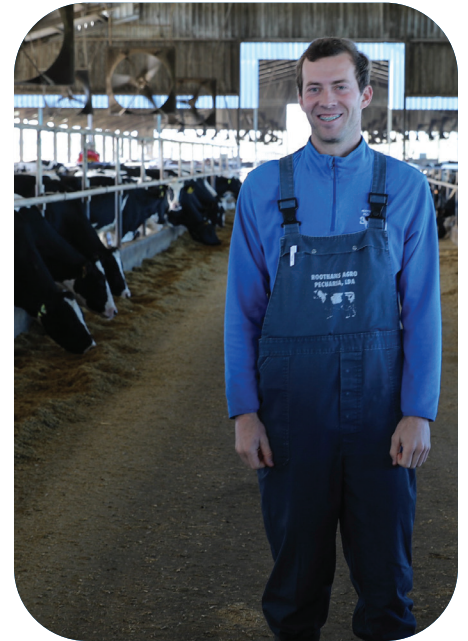
Técnica Superior de Diagnóstico e Terapêutica – Saúde Ambiental
(Unidade de Saúde Pública do Alentejo Central)

Agricultura e Futuro

As atividades agrícolas são as principais responsáveis pela disponibilização das matérias-primas que constituem a alimentação da população Portuguesa. Associado à responsabilidade agrícola, surge a necessidade de implementar uma alimentação sustentável.

A alimentação sustentável é vista como aquela que permite satisfazer as necessidades fisiológicas da população através da produção e consumo de alimentos seguros e ao mesmo tempo que respeite a biodiversidade e ecossistemas. Para além disso, assume-se que a alimentação sustentável é economicamente mais viável, uma vez que aproveita os recursos humanos e naturais e, conseqüentemente, o combate ao desperdício alimentar. Desta forma, uma alimentação saudável não é independente de escolhas sustentáveis e por isso, é cada vez mais importante, conhecer a origem dos produtos ingeridos e os processos inerentes aos mesmos até chegar ao consumidor final.

As condições de proteção, bem-estar e saúde em que são mantidos os animais também são determinantes para a segurança, qualidade e valorização dos produtos alimentares. É o caso da empresa Agropecuária Roothans, que visa apostar em tecnologia e continuar a priorizar o bem-estar animal, manter ou melhorar a qualidade do produto e garantir a sustentabilidade dos ecossistemas.



Roothans – Agropecuária, Lda aposta no bem-estar animal



Foi há 25 anos que os holandeses Geert e Marvi Roothans montaram o seu negócio de produção de bovinos de leite, na altura com 150 vacas, na Herdade do Sobral, na Estrada de Viana. Hoje, a "Roothans – Agropecuária, Lda", conta com um número de efetivos que chega aos 1600 animais, no total.

Paul Roothans, 28 anos, é o diretor financeiro da exploração. Com formação em contabilidade, cresceu entre os animais e, depois de trabalhar na área, a pandemia trouxe-o de volta a casa, onde decidiu dedicar-se em exclusivo ao negócio familiar.

Revista da Saúde – Como é que começou este negócio familiar? E porquê a escolha de Portugal?

Paul Roothans – O negócio começou na Holanda com os meus avós há muitos anos atrás. Tanto os familiares do meu pai como da minha mãe tinham vacarias. A certa altura, o meu pai herdou o negócio e foi viver com a minha mãe. Mas, como na Holanda é difícil expandir o negócio devido ao espaço e às leis existentes, torna-se complicado uma vacaria conseguir aumentar o efetivo e, por isso, optaram por aventurar-se e vir para Portugal, em 1998, onde havia mais possibilidades, o tempo era melhor e estava a apenas duas horas de avião da Holanda.

Revista da Saúde – Nessa altura quantos animais tinha a exploração?

Paul Roothans – Nessa altura, a exploração tinha 150 animais.

Revista da Saúde – E, hoje, qual o número de efetivos?

Paul Roothans – Temos 850 vacas a dar leite e, no total 1600, incluindo vacas, novilhas e vitelas.

Revista da Saúde – Uma exploração desta dimensão só é possível com muito trabalho e dedicação. Como é o dia-a-dia na vacaria?

Paul Roothans – O dia a dia começa cerca das quatro da manhã com a ordenha e com a preparação da alimentação. Há três ordenhas por dia com a duração de 6h30 cada, dividida por três equipas. Uma equipa começa às quatro da manhã, outra ao meio dia, e uma outra, às oito da noite. A equipa da comida começa às quatro da manhã e termina por volta das cinco horas da tarde. Entretanto, há duas equipas que vão buscar as vacas para a ordenha e que tratam delas.

Revista da Saúde – A ordenha é efetuada de forma mecânica?

Paul Roothans – Sim, são duas pessoas que estão a fazer a ordenha, desinfetam os tetos, limpam e colocam as tetinas no úbere para retirar o leite, na sala de ordenha tipo carrocel. No final hidratam os tetos. O leite é encaminhado automaticamente para o tanque de armazenamento onde é feita a refrigeração e é recolhido diariamente por um camião-cisterna.

Revista da Saúde – Quantos funcionários trabalham na vacaria?

Paul Roothans – Trabalham na vacaria 20 funcionários.

Revista da Saúde – Quantos litros de leite produzem por dia?

Paul Roothans – Por dia são cerca de 30 mil litros de leite.

Revista da Saúde - E para onde vai esse leite?

Paul Roothans – O leite é reencaminhado diariamente para a Proleite – Cooperativa Agrícola de Produtores de Leite, CRL, em Oliveira de Azeméis, que produz leite para a marca Mimosa, e também para uma queijaria, três vezes por semana.

Revista da Saúde - Uma das preocupações da exploração é com o bem-estar animal. Essa preocupação reflete-se na qualidade do leite que produzem?

Paul Roothans – Claramente, porque se o local em que o vitelo estiver deitado for húmido ou estiver sujo, pode criar bactérias e refletir-se, no futuro, quando estiverem a dar leite, acontecendo o mesmo nas vacas. Outra preocupação é se os bebedouros da água estão limpos e também as camas, bem como os corredores onde elas andam. Recentemente, adquirimos escovas novas que ajudam a melhorar o bem-estar animal, dado que, para além de ajudarem na limpeza, aliviam também o stress. Há, também, a presença de ventiladores e expressores de água que ajudam a refrescar as vacas no verão e, assim, permitem que estejam mais confortáveis e sofram menos com as altas temperaturas.

Revista da Saúde - E como é a alimentação das vacas?

Paul Roothans – A alimentação é variada e dispomos de um nutricionista que nos ajuda nesta matéria. Cada grupo de vacas tem uma receita própria e é tudo controlado ao quilo. Enviamos, também, as amostras de comida, por exemplo, dos silos, a cada semana ou a cada duas semanas para o nutricionista que, consoante os parâmetros, ajusta as receitas.

Revista da Saúde - A modernização é uma mais valia neste caso, pois permite aumentar a eficiência e diminuir as horas despendidas em cada tarefa...

Paul Roothans – Sim, a modernização e o uso da tecnologia vieram facilitar em muito as tarefas na vacaria. Por exemplo, nas

vacas usamos pedómetros que avaliam a quantidade de leite que a vaca dá, quantos litros dá a cada ordenha e se tem atividade (cio). Num futuro próximo estamos a aferir a sua substituição por coleiras, que dispõem de mais um parâmetro para avaliar. O uso tecnológico alastrou-se também às máquinas, com o uso de GPS nos tratores que nos permite ter uma preparação de solo ou sementeira mais eficiente, onde podemos poupar muito tempo e custos. O mesmo acontece com a máquina da comida que tem um computador que nos permite saber exatamente ao quilo, a quantidade que devemos de carregar de cada alimento, para cada receita sem haver desperdício.

Revista da Saúde - Em termos ambientais quais são as vossas preocupações?

Paul Roothans – Uma das preocupações prende-se com a utilização de plásticos que reciclamos, bem como de outras matérias, mas também com o estrume que, por um lado, pode servir de adubo, mas por outro, produzido em excesso é prejudicial. Temos também atenção na utilização de químicos nos solos que, no futuro próximo, poderá ser prejudicial para os solos, bem como para as linhas de água existentes.

Revista da Saúde - Está nos vossos planos investir a curto prazo na exploração?

Paul Roothans – Esse é um dos nossos objetivos. Para já, é difícil aumentar o efetivo, por isso, vamos continuar a investir no bem-estar animal, dado que é uma mais valia para o consumidor saber que o leite que consome tem qualidade. ●

Entrevista de
Florbela Mocho Cabeças



A cultura alimentar alentejana

“A cozinha de uma região é uma linguagem na qual ela traduz inconscientemente as suas estruturas.”

Claud Levy-Strauss

Portugal é um país que apesar de não ser banhado pelo Mediterrâneo possui características profundamente mediterrânicas, como o clima, a geografia, os modos de vida, a gastronomia e como referiu Pequito Rebelo na sua obra *“Portugal é mediterrâneo por natureza e atlântico por posição”*. O Alentejo é um exemplo de características e influências mediterrânicas, desde o clima com estios longos, quentes e secos e precipitações concentradas no inverno, vegetação diversificada, mas tipicamente mediterrânica, como as figueiras, oliveiras, vinha, sobreiros, azinheiras, loureiros, rosmaninhos, estevas, entre outras e pelas influências na alimentação e nos modos de vida. Mas é a alimentação do Alentejo que nos interessa observar com mais acuidade. Ao analisar a alimentação desta região e toda a sua história, constatamos que ela é o resultado de um conjunto de influências de povos que por ali passaram ao longo dos milénios. Não nos vamos deter e minuciar toda a evolução histórica da alimentação, que é bem longa, desde a Pré-História, com influência dos Fenícios, Celtas, passando pelos Romanos, Visigodos e, posteriormente pelos Muçulmanos, povos que influenciaram indelevelmente a cozinha Alentejana o que ainda hoje está patente nos pratos e produtos que a caracterizam. Mas nesta

perspetiva histórica é relevante salientar que a *“célebre trilogia mediterrânica – pão, vinho e azeite – constituía parte importante da dieta alimentar dos tempos proto-históricos e pré-romanos”*, aliás foram estes os produtos, subjacentes a uma cultura alimentar, que distinguem o homem bárbaro do civilizado. São estes três produtos que representam a capacidade de o homem produzir os seus próprios alimentos. Quando os romanos chegam a esta região já eram produzidos de uma forma rudimentar, mas é com a sua influência que a sua produção é incrementada e melhorada constituindo o fundamento da cozinha alentejana.

Importa também referir a influência muçulmana na cultura alimentar do Alentejo, que é muito vigorosa tendo contribuído para a definição da matriz da cozinha alentejana. Não foi difícil, porque quando chegaram a esta região encontraram traços profundos de uma cultura mediterrânica, semelhante à sua experiência. A riqueza da cozinha do Alentejo e que se foi construindo ao longo das épocas, não desvalorizou as influências e inspirações de outras culturas, foi assimilando a sua riqueza e diversidade, sempre integrando na sua dieta alimentar novos produtos, respeitando, contudo, a sua matriz e pragmatismo.

A sua história mostra-nos como é uma das mais variadas, ricas e nutritivas mas também já o era no tempo dos romanos, *“a cozinha da região que hoje é o Alentejo já poderia ser considerada uma cozinha elaborada e cheia de produtos ricos, trazidos do Mediterrâneo e do Oriente,*

antes da chegada dos romanos”, mas com uma essência ambivalente, porque também é simples e frugal, baseando-se em hortícolas, leguminosas, ervas aromáticas, pão e azeite, com uma forte ligação ao rural e à sazonalidade dos produtos.



É esta dieta alimentar, com séculos de história, que devemos continuar a preservar e valorizar, integrando novos produtos, mas mantendo a sua matriz e essência, a qual têm benefícios comprovados para a saúde. Foi uma das preocupações dos antigos fazer a relação entre a saúde e a alimentação e desde o século V e VI que está patente na prática da cozinha alentejana. A influência muçulmana, através da introdução do conceito de dietética, tinha preocupação com a saúde, estipulando nessa altura regimes alimentares para cada estação e maneiras específicas de cozinhar os alimentos. No tempo frio, comia mais robusta e nutritiva e no tempo quente, produtos frios e de fácil digestão. No tempo intermédio produtos também intermédios. Foi um dos tributos da cultura muçulmana e que determinou na cozinha alentejana, uma das características que a destriça das demais, uma cozinha por estação, com pratos para o tempo quente e outros para os tempos frios.

Conforme exposto a cozinha alentejana é parte integrante da dieta mediterrânica, um estilo de vida que se baseia na cultura dos povos de influências mediterrânicas e que a enriqueceram consecutivamente. Um património a preservar e valorizar! ●

Francisca Valério

(Terras Dentro – Associação para o Desenvolvimento Integrado)



A dieta mediterrânea e os seus benefícios

A Dieta Mediterrânea é um padrão alimentar tradicional baseado nos hábitos alimentares de populações que habitavam as regiões do Mediterrâneo, incluindo países como Grécia, Itália, Espanha, sul de França, Portugal, entre outros. Essa dieta tem sido reconhecida pelos seus benefícios para a saúde e longevidade, sendo frequentemente considerada como um estilo de vida e não só apenas uma abordagem alimentar, tendo sido considerada pela UNESCO como Património Cultural Imaterial da Humanidade.

Esta dieta começou a ganhar destaque quando Ancel Keys, um fisiologista americano, começou a estudar sobre nutrição e saúde cardiovascular, em meados do século XX, e voltou a sua atenção para os padrões alimentares observados nas regiões do Mediterrâneo, onde a incidência de doenças cardíacas parecia ser significativamente menor em comparação com outros lugares. Keys conduziu o "Estudo dos Sete Países" entre 1958 e 1970 e nesse estudo ele examinou as dietas e os estilos de vida de sete países, incluindo Grécia, Itália, Jugoslávia, Finlândia, Holanda, Japão e Estados Unidos. Os resultados revelaram uma associação entre a prevalência de doenças cardíacas e a dieta adotada por essas populações.



Concluiu então que as populações que seguiam a Dieta Mediterrânea, caracterizada por um consumo mais elevado de alimentos como frutas, vegetais, peixes e azeite, tinham taxas significativamente mais baixas de doenças cardíacas em comparação com aquelas que adotavam dietas mais ricas em gorduras saturadas e processadas.

Assim, a Dieta Mediterrânea tem vindo a ganhar cada vez mais adeptos ao redor do mundo devido aos seus inúmeros benefícios para a saúde, mostrando-se particularmente eficaz na prevenção e gestão de diversas patologias como as doenças cardiovasculares, a obesidade e o excesso de peso, entre outras. Estes benefícios têm sido continuamente demonstrados pela evidência científica atual, que reconhece cada vez mais a Dieta Mediterrânea como o padrão alimentar mais saudável no mundo.

Dentre as diversas patologias, as doenças cardiovasculares têm sido uma área de foco notável. Pesquisas destacam a capacidade da Dieta Mediterrânea em reduzir significativamente o risco de ataques cardíacos e acidentes vasculares cerebrais (AVC). Isto deve-se ao facto de na Dieta Mediterrânea existir um baixo consumo de gordura saturada, presente maioritariamente em carnes vermelhas (vitela, porco, borrego) e fontes de gordura animal, como a banha e a manteiga, e um menor consumo de sal. Existe também um maior consumo de azeite, rico em ácidos gordos monoinsaturados, que fazem com que o azeite seja considerado um cardioprotetor.



No que diz respeito à obesidade e ao excesso de peso, a Dieta Mediterrânica tem sido associada a índices mais baixos de obesidade. A adoção consistente dessa dieta está relacionada a uma menor probabilidade de ganho de peso significativo ao longo do tempo.

A diabetes, outra preocupação de saúde global, também é abordada de forma positiva nos benefícios da Dieta Mediterrânica. Estudos indicam que a dieta pode melhorar a sensibilidade à insulina e ajudar no controlo glicémico, sendo uma ferramenta valiosa na prevenção e gestão da diabetes tipo 2.

Quando se trata de doenças neurodegenerativas, como o Alzheimer, a Dieta Mediterrânica demonstrou influenciar positivamente a saúde cerebral. Sugere-se que a inclusão de alimentos como peixes ricos em ómega 3, frutas, vegetais e azeite pode contribuir para a redução do risco dessas condições.

Há ainda estudos que relatam que a Dieta Mediterrânica está associada com a prevenção de cancro. Isto deve-se ao facto desta dieta ser rica em alimentos antioxidantes e anti-inflamatórios, como frutas, vegetais e azeite, à presença de ómega 3, à inclusão de fibras provenientes de cereais integrais, legumes e vegetais, e da limitação de carnes vermelhas e processadas.

Estes são apenas alguns exemplos que refletem o amplo espectro de benefícios da Dieta Mediterrânica na prevenção e gestão de patologias.

Além dos benefícios para a saúde física, a Dieta Mediterrânica é conhecida pela sua ênfase na convivialidade, encorajando as refeições compartilhadas em família e entre amigos. Essa dimensão social contribui não apenas para o prazer de comer, mas também para o bem-estar emocional. Em conjunto, esses elementos fazem da Dieta Mediterrânica uma abordagem holística para promover a saúde e o equilíbrio na vida cotidiana.

Assim, ao adotarmos uma Dieta Mediterrânica, não apenas apreciamos a sua gastronomia variada e rica, mas também promovemos a nossa saúde, prevenindo várias patologias e adotando de uma abordagem equilibrada e sustentável para o nosso bem-estar físico e mental. ●

A Nutricionista,
Ana Carolina Sabino
5318N
(Terras Dentro – Associação para o Desenvolvimento Integrado)



Não há saúde sem saúde mental!

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a Literacia em Saúde pode ser definida como: "Qualquer iniciativa desenhada para ajudar os indivíduos e as comunidades a melhorar a sua saúde, aumentando os seus conhecimentos e influenciando as suas atitudes." Ora este espaço pretende isso mesmo; ser um local de informação com o objetivo de aumentar o conhecimento e influenciar as atitudes do leitor no que à sua SAÚDE MENTAL diz respeito. É fundamental compreender e reconhecer precocemente sintomas e pensar em estratégias para controlar, conhecer intervenções e/ou tratamentos disponíveis e saber como pedir ajuda.

Uma pessoa bem informada toma sempre melhores decisões!

A divulgação de informação relacionada com a Saúde Mental é uma das formas mais eficazes de combater o ESTIGMA e o PRECONCEITO que vemos frequentemente associados às perturbações mentais. É típico ouvirmos ideias preconcebidas sobre como são as pessoas que sofrem de perturbações mentais, sobre os tratamentos que fazem e sobre o impacto negativo que estes tratamentos têm nas suas vidas. Estas opiniões, em geral negativas, devem-se, fundamentalmente, à pouca informação disponível sobre o tema e conduzem a situações de estigmatização e propagação de desinformação na

comunidade. O estigma acontece sempre que uma característica – DIFERENTE – é assinalada como indesejável junto da maioria, nestes casos atribuem-se rótulos negativo a essa pessoa ou grupo. No caso da saúde mental tão pouco se reconhece a doença como tal ou reconhecesse-se como uma doença "menos importante". É frequente ouvir-se que as pessoas com doença mental são perigosas, violentas, imprevisíveis, incompetentes ou até mesmo responsáveis pela sua própria doença, o que não corresponde à realidade. Aliás, sabe-se que estão até em maior risco de serem sujeitas a violência por parte de outros ou de se magoarem a si próprias. O estigma proporciona um ambiente de maior vergonha, medo e silêncio, com efeitos negativos em vários domínios da vida das pessoas, nomeadamente na saúde, trabalho, educação e na relação com os outros. Funcionando como mais uma dificuldade no processo de recuperação da pessoa.

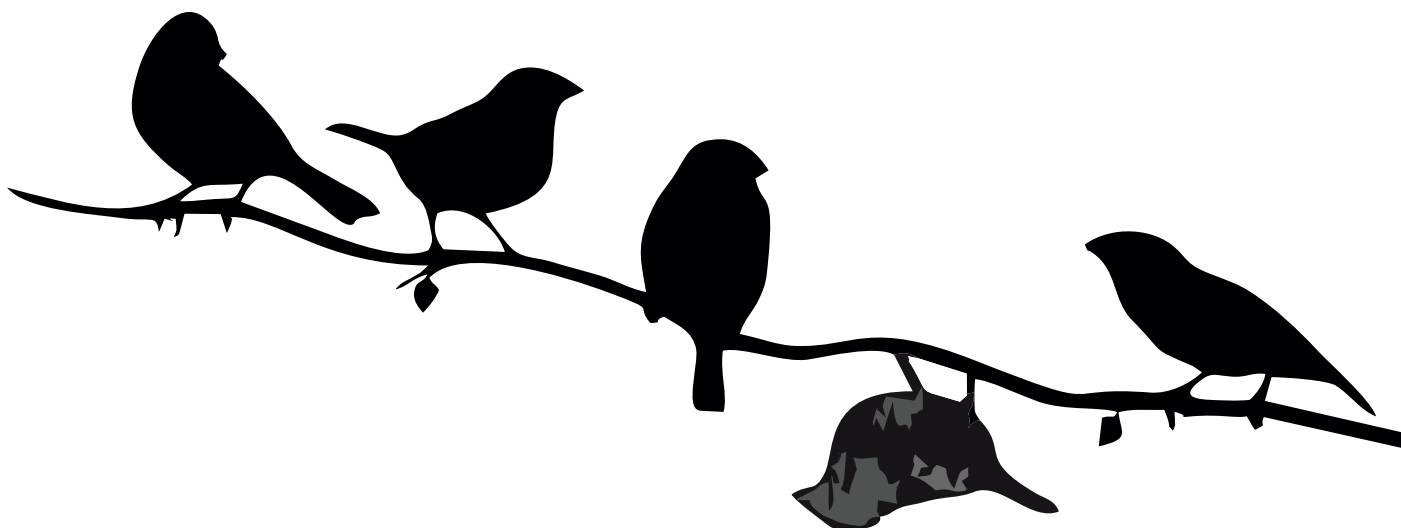
No entanto, quando procuramos ser informados, PASSAMOS A FAZER PARTE DA SOLUÇÃO E NÃO DO PROBLEMA. Ficamos com o dever de procurar COMPREENDER e não julgar, de RESPEITAR e RECONHECER a diferença, de INTEGRAR e não excluir, de lembrar que uma em cada quatro pessoas poderá experienciar problemas de saúde mental ao longo da sua vida, e com isto tomar consciência que essa quarta pessoa

poderá ser cada um de nós! E que, se assim for, não estaremos sozinhos nem excluídos, mas sim aceites e apoiados pela nossa sociedade.

Em suma a mensagem que deve reter é: sempre que conhecer alguém com comportamentos ou atitudes pouco frequentes ou fora da norma procure informar-se junto dos serviços competentes, com médicos, psicólogos, enfermeiros ou outros técnicos que trabalhem na área da saúde mental. Evite concluir que "não se pode fazer nada", "que o problema é o álcool" "que são as drogas", "já não faz nada da vida.....", "é um caso perdido" (...). Existe sempre mais um caminho, mais uma resposta, mais uma solução! Cada situação é única e pessoal. As respostas que se aplicam a uma pessoa não se aplicam a outra com, exatamente, os mesmos sintomas. Por isso, se alguém sabe uma solução são os profissionais que trabalham nos serviços que diariamente trabalham na difícil e complexa área da saúde mental. Procure ajuda e informação junto de quem trabalha na área e tem uma opinião devidamente fundamentada pelo conhecimento e pela prática profissional! Opte por ser parte da solução e não do problema!

Bem hajam! Até breve! ●

A psicóloga,
Maria João Rodrigues
Cédula profissional nº8201



● ● ● ● 'Bora fazer voluntariado?

Canalizar energia criativa

Creio que o voluntariado é um processo profundamente transformador. O voluntariado faz a diferença e torna-nos mais humanos, ligados aos outros, cooperantes e integrados na comunidade.

Ser voluntário é mostrar a importância da permanência do espírito de comunidade, solidariedade e entreatajuda, tendo isso uma relação direta com a boa cidadania.

Nos dias que correm, e com a agitação diária ao qual somos submetidos, acabamos por nos esquecer de estar presente para o outro. Por isso, o voluntariado, pode ser uma forma enriquecedora de nos sentirmos úteis e de poder fazer a diferença na vida de alguém sem esperar nada em troca.

Imagina, a oportunidade de canalizar a tua energia criativa, o teu interesse pela música, pelos animais, pelo desporto, a tua destreza nas artes, o teu domínio na área das tecnologias ou o teu interesse pelo meio ambiente, para fazeres a diferença na vida de alguém. O voluntariado permite exatamente isso - transformar os teus talentos e interesses em ações concretas que beneficiam a tua comunidade.

Quando te envolves em atividades de voluntariado, percebes que não se limita apenas a ajudar os outros, muito pelo contrário: vais conseguir construir valores essenciais para a tua vida. Permites-te conhecer diferentes culturas e hábitos de vida, colecionar memórias, criar amizades, experienciar a capacidade de liderança, o trabalho em equipa, a capacidade de comunicação e a resolução de problemas. Para além disso valorizas o teu currículo, aumentas a tua confiança e autoestima, ganhas experiência prática - que te pode ajudar a decidir a tua carreira futura - e, ainda, alargas a tua rede de contactos, o que pode abrir-te portas para futuras oportunidades de educação ou emprego.

O voluntariado é uma oportunidade para encontrar um propósito maior, para nos sentirmos parte de algo maior do que nós mesmos. É a chave para desbloqueares o teu potencial de impacto e a possibilidade de fazeres a diferença, não apenas na vida dos outros, mas também na tua vida.

O Município de Viana do Alentejo deixa a proposta de te juntares ao Banco Local de Voluntariado. Aqui gerimos a oferta e a procura de oportunidades, com seleção e formação de voluntários. As inscrições estão sempre abertas! ●

Ana Raquel Paulos

(Voluntária do Banco Local de Voluntariado de Viana do Alentejo)



Mãos à obra!



Sugestões de atividades sensoriais para realizar em casa

SUGESTÕES ATIVIDADES SENSORIAIS PARA REALIZAR EM CASA 0 - 12 MESES

0 AOS 3 MESES

MASSAGENS



FALE COM O BEBÊ, MOSTRE-LHE IMAGENS



NOTA: É IMPORTANTE UTILIZAR IMAGENS COM GRANDE CONTRASTE (PRETO E BRANCO)



3 AOS 6 MESES

ARCO SENSORIAL



NOTA: UTILIZE MATERIAL DE VÁRIAS TEXTURAS E CORES

COLOQUE NO BEBÊ (PÉS E MÃOS) ALGO QUE CATIVE A SUA ATENÇÃO



NOTA: UTILIZE UMA MEIA E COLOQUE UM BONECO COM GUIZO



TAPETE SENSORIAL

6 AOS 12 MESES

"ESCONDE E ENCONTRA"



NOTA: PODE SUBSTITUIR AS BOLAS POR OUTROS OBJETOS



"FORA DE ALCANCE"



APANHAR O BONECO



SUGESTÕES ATIVIDADES SENSORIAIS PARA REALIZAR EM CASA 3 - 6 ANOS

FAZ CORRESPONDER A TAMPA À SUA COR



CRIA COM PLASTICINA



ASSOCIA A MOLA À SUA COR



COLOCA A TAMPA NO SEU LUGAR



CADA COR NO SEU LUGAR



ENFIAMENTOS CRIATIVOS

