

nº 3

Revista da

Saúde

Revista da Saúde - Edição da Câmara
Municipal de Viana do Alentejo
Distribuição Gratuita
Janeiro 2025



Publicação Propriedade da Câmara Municipal de Viana do Alentejo **Diretor** Luis Miguel Duarte **Coordenação** Helena Torrão e Ana Raquel Paulos **Colaboradores** Florbela Mocho Cabeças, João Mendes, Joana Neves, Tiago Cardoso, Gabriela Almeida, Augusto Santana de Brito, João Palmeiro, Ana Faleiro, Marília Rasquinho, João Fadista, Joaquim Alfacinha, Joana Santana de Brito, Filipa Lobato, Maria Helena Chora **Design e Paginação** Fora da Gaveta **Tiragem** 500 exemplares **Impressão** Gráfica Eborense - Évora

Editorial ... 3

Parcerias

Estudo RUN UP destaca desafios e resultados ... 4, 5

Movimenta-te pela tua saúde! ... 6

Pedestrianismo ou Caminhada ... 7

Natação para bebés ... 8

Saudinha da boa

Que saúde teremos amanhã? ... 9

Viana do Alentejo, uma hipótese de município digital ... 10

A Inteligência Artificial na Saúde ... 11

A Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI) ... 12

Como manter a nossa saúde músculo-esquelética no trabalho ... 13

Saber Comer

Alimentação Sustentável ... 14

Solo e clima definem a qualidade do azeite ... 15, 16, 17

Saber Beber

Beber é top! Só que não ... 18, 19

Saúde Mental

Vilão ou Super-herói? Influência das tecnologias no desenvolvimento infantil ... 20, 21

Meditação ... 22

Mãos à obra!

Atividade de estimulação cognitiva ... 23

A recolha seletiva

Porta-a-Porta

Chegou a Viana do Alentejo!

Para promover uma maior adesão da população à reciclagem, a Câmara Municipal de Viana do Alentejo aposta agora na implementação de um projeto de recolha seletiva Porta-a-Porta, em estreita parceria com a AMICAL - Associação de Municípios do Alentejo Central - e em conjunto com outros municípios vizinhos (Vidigueira, Portel e Óbidos) e tem como principal objetivo aumentar os resíduos recolhidos seletivamente.



Respostas da Sopa de Letras - contra capa

9. 19 A - Horizontal: Grândola Vila Morena
8. C 18 - Horizontal: Marcello Caetano
7. B 8 - Vertical: Cravo
6. K 4 - Horizontal: Oscar
5. N 12 - Diagonal: PIDE
4. T 15 - Horizontal: Monte do Sobral (Alcáçovas)
3. D 1 - Diagonal: Quarenta e Oito (48)
- Paulo de Carvalho)
2. F 16 - Vertical: Depois do Adeus (cangão de
1. G 17 - Vertical: (Capitão) Salgueiro Maia



Saúde e Paz em tempo de novo ano

Chegámos ao terceiro número da Revista da Saúde e ao início do ano de 2025. A diversidade de artigos e de colaborações demonstra a vitalidade do projeto e a sua importância para a literacia da saúde neste nosso concelho envelhecido e de baixa densidade populacional.

Neste número atribuímos importância às novas formas de interação com os utentes, não deixando de colocar como essencial a consulta presencial, olhar e a atenção do profissional de saúde como um ato médico dos mais importantes quando nos encontramos em situação de grande fragilidade.

Este será o ano de concretização de três projetos associados à criação de melhores condições para utentes e profissionais de saúde no nosso concelho, com o fim da construção das novas extensões, de Aguiar e Alcáçovas, do Centro de Saúde de Viana do Alentejo.

Será também o ano de arranque das obras de construção da segunda fase do Centro de Saúde de Viana do Alentejo, há muito exigidas pelos trabalhadores e utentes do SNS, e que irão criar condições para a instalação de novas respostas a necessidades diagnosticadas. Criadas condições físicas de excelência, que tornam mais atrativa a vinda para o nosso concelho de mais profissionais de saúde, continuaremos a exigir da tutela a colocação de mais médicos que permitam criar a necessária relação de confiança dos utentes com o seu médico de família.

Estamos a fazer a nossa parte e mesmo a ir para além das competências municipais ao apoiar com alojamento a presença de médicos deslocados no nosso concelho.

Que este seja para todos um ano de saúde, prosperidade e paz, neste mundo onde proliferam as guerras, em particular, na Palestina onde se encontra em curso uma verdadeira operação de genocídio do povo palestiniano. ●

Luis Miguel Duarte

(Presidente da Câmara Municipal de Viana do Alentejo)

Estudo RUN UP

Destaca desafios e resultados sobre o estado de saúde das crianças do concelho de Viana do Alentejo

A equipa de investigadores do projeto RUN UP, liderada pela Professora Gabriela Almeida, do Departamento de Desporto e Saúde da Escola de Saúde e Desenvolvimento Humano, realizou em junho uma visita às escolas do Agrupamento de Viana do Alentejo – Viana do Alentejo, Alcáçovas e Aguiar, com o objetivo de avaliar as crianças.

Este estudo, desenvolvido em parceria com o Município de Viana do Alentejo e a Administração Regional de Saúde (ARS), tem como objetivo caracterizar o

estado nutricional, a competência motora, a atividade física, o tempo de sono, o tempo de exposição a ecrãs, a aptidão física relacionada à saúde e a saúde mental das crianças. Para além das avaliações feitas às crianças em contexto escolar, os pais também participaram, respondendo a questionários que complementaram a análise dos resultados.

Das 185 crianças recrutadas nas escolas de Viana do Alentejo, Aguiar e Alcáçovas, 95 aceitaram participar

no RUN UP Study, contribuindo para o aprofundamento do conhecimento sobre o bem-estar infantil na região.

Os resultados do estudo RUN UP revelam preocupantes indicadores de saúde entre as crianças avaliadas. Com base nos critérios da Organização Mundial da Saúde (OMS), a prevalência de excesso de peso, incluindo obesidade, atingiu 27%. Os percentis de competência motora também são alarmantes, com uma média de apenas 40.



Unraveling the role of **nutritional status** on real and **perceived** motor competence and **physical activity** among **Portuguese children**: an **interdisciplinarity** crosssectional study

Run Up Study

Motor Competence and Nutritional Status in Childhood



Em relação ao tempo diário de brincadeiras ativas, 43% das crianças não atingem as 2 horas recomendadas pela Academia Americana de Pediatria durante a semana, e 20% não cumprem estas recomendações aos fins de semana. Quanto aos hábitos de sono, 21% das crianças dormem menos do que as 9 a 12 horas recomendadas por noite nos dias da semana, e 5% dormem menos do que o recomendado durante o fim de semana. O tempo excessivo em frente a ecrãs é outro fator alarmante: 58% das crianças passam mais de 1 hora diária em frente a dispositivos eletrónicos, e 10% ultrapassam as 3 horas

por dia. No que diz respeito ao desenvolvimento socioemocional, 22% das crianças apresentaram resultados clínicos desfavoráveis, com "Problemas com os Colegas" e "Problemas Emocionais" a destacarem-se como as áreas de maior prevalência de dificuldades.

O projeto RUN UP foi financiado pelo Comprehensive Health Research Centre (CHRC), por fundos nacionais através da Fundação para a Ciência e a Tecnologia, no âmbito do projeto UIDB/04923/2020. ●

Mais informações em: <https://www.runup.uevora.pt> e <https://www.chrc.pt/en/communication/articles/the-run-up-project-evaluated-the-nutritional-status-motor-competence-and-physical-fitness-of-more-than-900-children-from-alentejo-s-schools>



Gabriela Almeida
(Investigadora Principal do projeto)

Movimenta-te pela tua saúde!

Segundo a OMS, quatro a cinco milhões de mortes por ano poderiam ser evitadas se a população global fosse mais fisicamente ativa. O exercício físico regular é um fator chave para a prevenção e o controle das doenças não transmissíveis (DNTs), como as doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, entre muitas outras. Além disso também beneficia a saúde mental, incluindo a prevenção do declínio cognitivo e sintomas de depressão e ansiedade; e pode contribuir para a manutenção do peso saudável, envelhecimento saudável e bem-estar geral.

Para a saúde e bem-estar, a OMS recomenda a realização de pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física de moderada intensidade por semana (ou atividade física vigorosa equivalente) para todos os adultos, ou seja, cerca de pelo menos 3 treinos de 1 hora por semana. Para crianças e adolescentes uma média de 60 minutos de atividade física aeróbica moderada por dia é o recomendado. Além disso, é certo que todas as pessoas podem beneficiar com o aumento da atividade física e a redução do comportamento sedentário, incluindo mulheres grávidas, no pós-parto e pessoas que vivem com doenças crónicas ou deficiências.

No último Eurobarómetro do Desporto e Atividade Física divulgado pela Comissão Europeia, 73% dos inquiridos em Portugal revelam que não fazem exercício ou praticam desporto, um valor acima da média da União Europeia (45%). Além disso, apenas 4% dos inquiridos dizem fazer desporto "regularmente", 18% fazem "com alguma regularidade" e 5% confessam que "raramente" o fazem. Sendo, por isso, Portugal, um dos países com níveis mais baixos de atividade física! ●





Pedestrianismo ou Caminhada

O pedestrianismo ou caminhada (como por vezes também é chamado) pode ser definido como o desporto de andar a pé geralmente na natureza e em caminhos tradicionais, mas também em meios urbanos.



Na verdade, o pedestrianismo trata-se de uma atividade multifacetada ligada às áreas do desporto, do turismo e do ambiente. A prática de pedestrianismo pode ser feita em percursos pedestres não sinalizados no terreno ou em itinerários balizados: Grandes Rotas (GR®), Pequenas Rotas (PR®) ou Percursos Locais. O pedestrianismo é, pois, a atividade desportiva, turística e ambiental que consiste em percorrer percursos a pé ao longo de caminhos e trilhos, preferencialmente tradicionais ou históricos, na natureza ou em meio urbano. Ao contrário de outras atividades de ar livre, a prática de pedestrianismo não envolve grandes dificuldades técnicas. Trata-se, em geral, de uma atividade simultaneamente relaxante e agradável. Daí que possa ser praticada "dos 8 aos 80" anos de idade, em família ou entre amigos. Para o pedestrianista, a aventura não se encontra no desafio ou ultrapassagem de dificuldades, mas no simples desfrutar de um trajeto a pé.

Em janeiro e fevereiro de 2025, como habitual, contamos organizar uma caminhada gratuita por mês.

Para saber as datas e os locais onde vamos caminhar, basta aceder ao nosso grupo no Facebook (Alcáçovas Outdoor Trails) ou seguir o blogue "O Melhor Alentejo do Mundo".

Boas Caminhadas! ●

João Mendes
(Grupo Pedestrianista Alcáçovas Outdoor Trail)

A felicidade é promotora de Saúde

7

Natação para bebês

Quando se pensam em aulas de natação para crianças, muitas vezes, o primeiro pensamento dos pais é que o objetivo principal é ensinar a nadar. No entanto, os benefícios dessa atividade vão muito além disso. A natação é uma ótima maneira de ajudar no desenvolvimento motor e cognitivo das crianças. Ainda assim, muitos pais têm dúvidas sobre a idade certa para começar as aulas e quais são as vantagens dessa prática.



Vamos responder a algumas das perguntas mais comuns.

A partir de que idade o bebê pode começar a frequentar as aulas de natação?

Os bebês já estão habituados ao ambiente aquático desde a gestação, por isso, quanto mais cedo eles entrarem na água, mais fácil será para se adaptarem e aprenderem a nadar. O reflexo natatório é mais forte nos primeiros meses de vida. A recomendação é que os bebês comecem a frequentar a piscina a partir dos 6 meses, quando já completaram parte do esquema de vacinas e o ouvido está mais desenvolvido, o que reduz o risco de infecções.

É necessário um acompanhante nas aulas de natação para bebês?

Até os 2 anos, é essencial que o bebê tenha um acompanhante de confiança durante as aulas, como a mãe ou o pai. Esse vínculo é importante para o desenvolvimento emocional da criança durante a atividade. Depois dessa idade, os bebês podem participar em aulas sem a presença constante de um acompanhante, e as turmas tendem a ser menores.

Quanto tempo deve durar uma aula de adaptação ao meio aquático?

As aulas de adaptação ao meio aquático devem ter uma duração de cerca de 30 minutos, porque os bebês ainda não têm a capacidade de regular bem a temperatura do corpo, e também têm um período de atenção limitado.

Quais são os benefícios das aulas de natação para bebês?

As aulas de natação para bebês oferecem muitos benefícios, tanto físicos quanto emocionais. Elas ajudam a melhorar a coordenação motora, aumentam a resistência cardiorrespiratória e muscular, e até contribuem para um sono mais regular. Além disso, essas aulas também oferecem vantagens sociais e terapêuticas, ajudando no desenvolvimento geral do bebê. ●

Tiago Cardoso
Técnico de Desporto



Que saúde teremos amanhã?

Uma excelente pergunta com uma resposta complicada...

Começemos por rever a definição de saúde. Em 1948 a OMS propôs: **Saúde é o estado do mais completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença.** Esta definição não foi bem aceite por alguns que chamaram a atenção para o facto de o indivíduo não estar presente na definição proposta.

Cerca de 30 anos depois a OMS propõe que a saúde seja vista como um **estado físico e mental em que é possível alcançar todas as metas vitais**, dadas as circunstâncias. Assim, haverá mais ou menos saúde na medida em que um indivíduo ou grupo é ou não capaz, por um lado, de realizar aspirações e satisfazer necessidades e, por outro, de lidar com o meio ambiente. A saúde é, portanto, vista como um recurso para a vida diária.

Esta definição deixa adivinhar que haverá fatores que influenciam a saúde do indivíduo e da comunidade. São os determinantes de saúde. No âmbito do PNS 2030 foi adotada a seguinte classificação dos determinantes de saúde: ambientais, biológicos, estilos de vida, demográficos e sociais, económicos, e relacionados com o sistema de saúde. Graficamente podemos representá-los na forma do quadro abaixo.

O Estilo de Vida tem a ver com o tipo de alimentação, com o eventual uso de tabaco ou álcool e com a prática de exercício físico. O Ambiente relaciona-se com a habitação, o local de trabalho, a existência de saneamento e as relações que o indivíduo estabelece com a comunidade. A Biologia tem a ver com características biológicas próprias de cada indivíduo e a existência ou não de doença hereditária.

Finalmente, a Saúde refere o acesso a serviços de saúde, nas suas vertentes de prevenção, tratamento e reabilitação. Estes determinantes da saúde interagem entre si e muitos estão dependentes da nossa ação e vontade enquanto indivíduos e comunidade.

Assim, e voltando à pergunta **"Que saúde teremos amanhã?"** em resposta direi que depende em muito do nosso empenho. Se como indivíduos tivermos comportamentos promotores da saúde, se enquanto comunidade soubermos promover ou lutar pela educação, por boas condições de habitação, trabalho, ambiente e acesso a serviços de saúde de qualidade, teremos amanhã uma boa saúde. Se assim não for, teremos mais do mesmo. ●



Augusto Santana de Brito
(Médico Assistente Graduado, da Carreira Especial Médica - Área de Saúde Pública, como Ex-Delegado de Saúde Coordenador do ACES/Alentejo Central)

Viana do Alentejo, Uma hipótese de Município digital e com memória ativa, também para a saúde dos Municípes

Os cidadãos europeus começam já a ter acesso a serviços digitais seguros e de elevada qualidade no domínio da saúde em três prioridades:

1. Acesso seguro dos cidadãos aos seus dados de saúde, incluindo além-fronteiras;
2. Medicina personalizada através de infraestruturas de dados europeias partilhadas;
3. Capacitação dos cidadãos com

ferramentas digitais para feedback dos utentes e cuidados centrados nas pessoas para as capacitar a cuidar da sua saúde, estimular a prevenção e permitir feedback e interação entre utentes e prestadores de cuidados de saúde.

As tecnologias digitais como a comunicação móvel 5G, a inteligência artificial e a supercomputação oferecem novas oportunidades para transformar a forma como recebemos e prestamos serviços de saúde e cuidados médicos. Permitem abordagens inovadoras para uma vida independente e cuidados de saúde e sociais integrados. Mesmo, e sobretudo, nas geografias onde será mais difícil contratar e fixar profissionais de saúde – médicos e enfermeiros além de outros técnicos de saúde.



Dados de saúde e análise avançada de dados podem ajudar a personalizar a medicina e fornecer diagnósticos precoces de doenças e muito mais, fortalecendo assim as capacidades de prevenção da saúde de um Município. Um exemplo recente mostra que a Iniciativa Europeia sobre Imagiologia do Cancro já disponibiliza, digitalmente e à distância, dados de imagens de neoplasias malignas para apoiar os profissionais de saúde, incluindo instituições de inovação e de investigação científica dos vários Estados Membros, na utilização de boas práticas de soluções para o tratamento e a cura do cancro baseadas em conhecimentos obtidos através das redes digitais. ●



João Palmeiro
(Associação Amigos Alcáçovas)



A Inteligência Artificial na Saúde

A integração da Inteligência Artificial (IA) nas Ciências da Saúde está a redefinir não apenas os paradigmas de diagnóstico e tratamento, mas também a otimização da gestão hospitalar e o desenvolvimento acelerado de novas terapias. Neste momento esta convergência de tecnologia e saúde promete transformar radicalmente o cuidado ao utente, a eficiência operacional e a pesquisa médica. Nas vantagens da nova tecnologia estão na identificação de potenciais novos medicamentos, aceleração de pesquisas clínicas e a prevenção e previsão de doenças e riscos. Por outro lado, ao usar dados de saúde, os sistemas de IA podem ter acesso a

informações pessoais sensíveis. Por isso, a OMS defende a criação de estruturas legais e regulatórias para proteger a privacidade, a segurança e a integridade dos utentes. Essas questões sobre a segurança, privacidade e responsabilidade no contexto da assistência médica assistida por IA, torna-se essencial para que haja um esforço conjunto entre governos, profissionais de saúde e especialistas em ética no intuito de desenvolver estruturas regulatórias sólidas que protejam os utentes e famílias.

Assim, devemos ter atenção a:

1. Precisão e a fidedignidade dos sistemas de IA

Apesar dos avanços tecnológicos recentes, a IA ainda está suscetível a erros e interpretações inadequadas. Isso levanta dilemas éticos significativos sobre a atribuição de responsabilidade em caso de falhas, do profissional? do criador do software? ou da própria IA? Informações enganosas ou imprecisas que podem representar riscos à saúde, à equidade e à inclusão. Neste contexto, a responsabilidade de refletir e regular a utilização da IA na saúde não recai apenas sobre os profissionais e as organizações de saúde, mas também sobre entidades reguladoras nacionais e internacionais. Organizações como a Organização Mundial da Saúde (OMS) e a União Europeia têm iniciado discussões e estabelecido algumas diretrizes para assegurar que a implementação da IA na saúde seja realizada de maneira ética e responsável

2. A ética e a privacidade

No domínio da saúde, a IA utiliza dados médicos pessoais, logo são altamente sensíveis. As decisões tomadas pelo uso da IA que possam resultar em complicações na saúde. Pois como a recolha dos dados é feita de forma automatizada e obtidas sem consentimento e sem regulamento por quadros jurídicos apropriados para a proteção de dados. A ética e o uso da IA na saúde ainda é um tema crucial e que apresenta lacunas em que é necessário abordar quais as implicações sociais, legais e morais, sobretudo, se consideramos a diversidade de populações e condições clínicas.

3. Humanização dos Cuidados

Com a crescente automação nas áreas da saúde introduzida pela IA, existe o risco de despersonalização dos cuidados de saúde e o perigo de impedir o desenvolvimento de competências técnicas e interpessoais essenciais ao cuidado clínico. Esta desumanização emerge quando a tecnologia é utilizada de forma a substituir o contacto humano.



Ana Faleiro

Enfermeira Especialista em Saúde Comunitária e Saúde Pública (UCSP Viana do Alentejo)



A empatia e o toque são aspetos basilares no processo clínico e traduz um benefício do bem-estar dos utentes/família. Um atendimento humanizado contribui para o aumento do índice de satisfação dos utentes e dos profissionais de saúde, melhorando a qualidade dos serviços prestados para todos. Assim, o elemento humano é essencial. Pois o que define a essência dos cuidados de saúde é a empatia, a compreensão e o toque. No entanto, é crucial reconhecer que a implementação eficaz da IA no setor da saúde, se usado como uma ferramenta complementar, enriquece a interação entre profissionais de saúde e utentes, desde que não a substitua. ●



A Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI)

A Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI) foi criada em Portugal com o objetivo de prestar cuidados de saúde e apoio social a pessoas em situação de dependência temporária ou prolongada, garantindo uma abordagem integrada e humanizada.

A RNCCI promove a reintegração na comunidade e contribui para a qualidade de vida dos utentes, evitando internamentos prolongados e desafogando os hospitais. É uma rede crucial para um sistema de saúde mais inclusivo e humanizado. Com diversas unidades e tipologias de cuidados (como cuidados paliativos (UCP), de convalescença (UC), de média (UMDR) e longa (ULDMD) duração e equipas domiciliárias (ECCI), a RNCCI responde de forma especializada às necessidades específicas dos utentes.

A ECCI de Viana do Alentejo, funciona todos os dias da semana (Incluindo o fim de semana) e presta cuidados de saúde no domicílio, a um grupo de até 7 utentes que, nessa data, estejam a necessitar de mais cuidados (+ que 3x semana), não consigam deslocar-se ao Centro de Saúde e tenham um cuidador que assegure os cuidados ao longo do dia.



Os principais objetivos da RNCCI incluem:

- 1. Promover a autonomia e reintegração dos utentes;**
- 2. Apoiar os cuidadores informais e as famílias;**
- 3. Desafogar os hospitais;**
- 4. Garantir cuidados adequados ao nível da complexidade das necessidades.**

As Equipas de Cuidados Continuados Integrados ao Domicílio (ECCI) que integram a RNCCI são fundamentais para proporcionar cuidados de saúde e apoio social no ambiente familiar do utente, promovendo conforto, autonomia e recuperação em casa. A ECCI existe no concelho de Viana do Alentejo há mais de 10 anos e é composta por uma equipa multidisciplinar (Enfermeiras, Fisioterapeuta, Psicóloga, Terapeuta da Fala, Assistente Social e Assistente Operacional), com o apoio dos médicos de família.

Além disso, a Equipa de Coordenação Local da RNCCI (ECL) para os concelhos de Viana do Alentejo, Portel, Reguengos de Monsaraz e Mourão, está situada em Viana do Alentejo. A referência para a RNCCI é efetuada pelas equipas do Centro de Saúde (Enf^o e médico de família) ou equipas hospitalares (Equipa de Gestão de Altas). Se tiver alguma necessidade de saúde que considere poder ser abrangida por estes critérios, deve solicitar a opinião/avaliação a estas equipas. ●



Como manter a nossa saúde músculo-esquelética no trabalho

A Saúde músculo-esquelética é a mais afetada entre os trabalhadores das mais diversas áreas em todo o mundo. Estas condições são tipicamente caracterizadas por dor (muitas vezes persistente) e limitações na mobilidade e destreza nas atividades de vida diária, reduzindo a capacidade dos indivíduos para trabalhar e participar na sociedade (Soares et al., 2019).

Realizar pausas ativas no trabalho bem como integrar alguma atividade física ao longo do dia torna-se fundamental (Soares et al., 2019), como tal sugere-se alguns movimentos que podem realizar-se nas pausas do trabalho de forma a torná-las mais ativas e benéficas. Não leva mais do que 10 minutos e pode ser aplicado em qualquer local. Deve realizar cada exercício 3 vezes sendo que cada repetição deve ser mantida durante 20 a 30 segundos.

Além dos exercícios sugerem-se também algumas estratégias para aumentar os níveis de atividade física durante o dia-a-dia.

- Realizar atividades lúdicas que permitam a expressão física (jogos tradicionais, dança...);
- Colocar o comando da televisão a uma distância que o obrigue a levantar-se para o utilizar;
- Sempre que possível, trabalhar ao computador/tablet alternando as posições de sentado e de pé;
- Andar de escadas em vez de elevador;
- Praticar exercício físico de forma regular;
- Evitar ficar mais de 30 minutos seguidos na posição sentado, reclinado ou deitado (quando acordado).
- Andar pela casa enquanto se fala ao telemóvel;
- Ir a pé ou de bicicleta para o trabalho;

Deixamos algumas sugestões, mas todos os movimentos que aliviem a tensão são válidos. ●



Joana Neves
Fisioterapeuta

Alimentação Sustentável

O que é?



Podemos dizer que uma alimentação sustentável é uma alimentação que satisfaz as necessidades da geração atual, sem comprometer a capacidade das gerações futuras de satisfazerem as suas próprias necessidades. Ou seja, o acesso da nossa geração a uma alimentação saudável para todos, protegendo o ambiente e garantindo a subsistência dos produtores e que permita aos nossos filhos e netos terem também uma alimentação saudável!

Será que, neste momento temos, um sistema alimentar sustentável?

Grande parte da população mundial tem problemas de saúde como excesso de peso e obesidade (atrás dos quais vêm doenças como hipertensão arterial, diabetes e colesterol elevado) devido a uma alimentação não saudável. Por outro lado, existem ainda muitas pessoas com fome e um elevado desperdício alimentar. Assistimos à produção intensiva de vegetais e frutas (com pesticidas e fertilizantes e a destruição dos solos) mas também de animais para consumo humano (alimentados a rações e antibióticos) de forma a satisfazer uma população mundial cada vez maior! Os alimentos viajam centenas ou milhares de kms antes de chegarem à nossa mesa (clementinas de Marrocos e limões da África do Sul à venda no supermercado da terra)... Enfim, completamente insustentável!!



Como podemos ter uma alimentação mais sustentável?

Fazer uma alimentação saudável é um grande passo!

- **Aumentar o consumo de vegetais e fruta:** sopa ao almoço e jantar e $\frac{3}{4}$ do prato com alimentos de origem vegetal; 2 ou 3 peças de fruta por dia;
- **Diminuir o consumo de proteína animal:** carnes vermelhas no máximo duas vezes por semana; preferir peixe, carnes brancas e ovos; substituir a carne, peixe ou ovo por leguminosas (proteína vegetal) em algumas refeições principais;
- **Dar preferência aos produtos locais e da época:** comprar aos produtores locais evita que os alimentos tenham que viajar tantos kms, diminuindo a pegada carbónica;
- **Evitar o desperdício alimentar:** planear as compras e as porções de acordo com o que vai consumir;

- **Fazer compostagem:** os resíduos orgânicos podem ser misturados com folhas e ervas para originar húmus e diminuir a quantidade de resíduos encaminhados para o aterro;
- **Evitar o uso de plástico de uso único e os alimentos com excesso de embalagem.**



Joana Santana de Brito
Médica

As nossas escolhas como consumidores têm um enorme papel na mudança para sistemas alimentares mais sustentáveis! ●



Solo e clima definem a qualidade do azeite

Criada em 1994, a Sociedade de Azeite de Viana é proprietária de um lagar, em Viana do Alentejo, que transforma a azeitona de pequenos produtores com olival tradicional e variedades mais antigas, como é o caso da "galega".

Para ficar a conhecer de perto a laboração do lagar e como está a decorrer a presente campanha, a "Revista da Saúde" entrevistou **Joaquim Alfacinha**, um dos sócios da empresa, que garantiu que o impacto ambiental é uma das suas preocupações.

A Sociedade de Azeite de Viana é proprietária de um lagar, situado em Viana do Alentejo. Este é um negócio familiar? Com quantos anos?

Sim, é uma empresa familiar criada em 1994, após ter sido adquirida por um grupo de amigos e que, neste momento, tem cerca de 20 sócios.

Como é que é feito o processo de extração do azeite... A azeitona chega, é pesada e depois...?

O processo de extração do azeite é mecânico, não tem nada de químico. A azeitona chega ao lagar, é limpa e lavada, são retiradas as folhas e alguns ramos, é moída e vai para as batedeiras cerca de 30 minutos e, depois, passa pelo decanter que efetua a separação da parte líquida da água-ruça e o azeite. O nosso lagar é classificado de três fases, ou seja, faz a separação da água-ruça para um lado, azeite para outro e a parte sólida para outro. Após a separação, a água-ruça é passada por uma centrífuga para retirar ainda alguma gordura que possa ter. O azeite extraído é passado com água numa centrifugadora para retirar alguns resíduos e depois é armazenado. O azeite não é filtrado, fica em repouso para que algumas partículas possam baixar pela diferença de peso, as chamadas borras (resíduos) que ficam no fundo dos depósitos. Depois, o azeite repousa três a quatro semanas, com a particularidade de não mexermos no depósito. Só aí pode ser engarrafado.

Quem são os produtores que entregam a azeitona no lagar?

São agricultores dos concelhos de Viana, Alvito e Portel, e ainda de Évora, Vila Ruiva, Vila Alva e São Bartolomeu do Outeiro. Só fazemos olivais tradicionais com as variedades mais antigas, não fazemos os olivais superintensivos e variedades recentes, como as arbequinas e as arbosanas. Estas são muito produtivas, mas o azeite é de uma qualidade diferente, e sabor diferente, o que as pessoas da região não estão habituadas.

Depois de deixarem a azeitona levantam o azeite?

Temos duas opções. Há produtores que deixam a azeitona e levam uma parte em azeite a chamada maquia, e outros levam dinheiro. Há ainda outros que trazem a azeitona, pagam um determinado valor por quilograma e levam o azeite das suas azeitonas.

O lagar consegue dar resposta à procura?

Sim, conseguimos dar resposta, embora como só fazemos azeitona tradicional corremos o risco de não sermos regulares em termos de produção. Temos anos com muita azeitona e outros com menos, como é o caso deste ano que é bem mais fraco que 2023.

Quais são as principais variedades de azeitona que chegam ao lagar?

A variedade mais conhecida é a galega, maioritariamente 80% daquilo que fazemos, porque dá um azeite de sabor suave, degrada-se menos e consegue ter um período de validade muito superior a qualquer outra. Na região as pessoas estão habituadas ao seu sabor.





Como descreve o azeite que é aqui produzido?

Ao contrário dos outros azeites e do que a maioria do mercado procura, o nosso azeite é suave, fino, amarelo e frutado, enquanto os outros muitas vezes são azeites amargos, coisa que os nossos clientes não gostam.

Falámos anteriormente dos resíduos. O que é feito às chamadas águas-ruças?

O processo é 99% amigo do ambiente, não causa impacto em termos ambientais. Os subprodutos são todos aproveitados. Para as chamadas águas-ruças temos uma lagoa de evaporação onde são depositadas e que vão evaporando durante o ano. Já o caroço (bagaço) tem vários aproveitamentos, nomeadamente para alimentação animal, extração de óleos vegetais que existem no mercado ou para a indústria automóvel. A partir daí, vendemos o bagaço, faz-se a extração de óleo e o caroço ainda serve para aquecimento usado nas caldeiras de casas e de estufas. É tudo aproveitado.

O impacto ambiental é uma preocupação sempre presente?

Sim. Por exemplo, as folhas voltamos a colocá-las na terra para melhorar a estrutura do solo. E, muitas vezes, são usadas como herbicida para controlo de infestantes. Podemos afirmar que não temos nenhum subproduto que seja nefasto para o ambiente.

Como é que correu a última campanha oleícola de 2023/2024? Quantas toneladas receberam?

A campanha de 2023/2024 foi muito boa, recebemos cerca de 250 toneladas de azeitona. Não é muito se comparado com o que se produz no Alentejo.

Quantos litros de azeite deu a campanha?

Ao contrário do que muitos possam pensar, os nossos rendimentos são sempre baixos, nós só fazemos azeitona tradicional e, por isso, temos uma média percentual muito baixa relativamente a outros olivais. Abrimos o lagar em outubro para poder ter azeite com menos acidez, porque como são olivais de produtores locais e que não têm qualquer tipo de tratamento, é como se fosse biológico, a azeitona só dá azeite quando está madura. O problema destas variedades tradicionais é que são muito suscetíveis à gafa (principal doença dos olivais). E se quisermos maximizar a produção, temos o reverso, a azeitona vai estar estragada e não vamos conseguir ter azeite com qualidade, ou seja, azeite com baixa acidez. Se iniciarmos o processo mais cedo, as azeitonas ainda não estão no seu ponto de maturação, têm menor quantidade de gordura, mas apresentam uma maior qualidade. Se, porventura, quisermos aumentar a rentabilidade de azeitona por quilo, teríamos que deixar chegar até dezembro, quando começam a ficar maduras, e aí sim dá uma maior quantidade de azeite. No entanto, vamos ter menor qualidade e são azeites que muitas vezes não dão para engarrafar, chamados de azeites lampante. O azeite é classificado pela quantidade de ácidos existentes no azeite, ou seja, de 0 a 0.8 de acidez é virgem extra, de 0.8 a 1.2 é virgem e acima de 1.2 é lampante (alta acidez), não é permitido engarrafar e vender para consumo humano. A nossa média de azeite por quilos anda entre os 11 e os 12%, ou seja, por cada 1000 quilos temos 100 a 120 quilos de azeite. Se falarmos de azeitonas maduras podem chegar a 20%, mas não conseguimos chegar a essas médias, porque em dezembro já não temos azeitona.

Este ano há menos azeitona?

Sim, este ano há muito menos azeitona. Temos menos 80% em relação ao ano passado, um número bastante significativo.

O preço do azeite já foi bastante mais caro. Como é que se explica sendo Portugal um dos grandes produtores de azeite? E como é que se explica a oscilação do preço?

O aumento do preço deve-se ao mercado internacional. O nosso país é um grande produtor de azeite, mas nos países vizinhos têm-se registado alguns problemas de produção, nomeadamente em Espanha, Itália, Grécia e Marrocos. São economias muito superiores à nossa, com um poder de compra superior e fazem subir o preço do azeite. Só 2% da população mundial é consumidora de azeite, mas há cada vez mais mercados à procura de azeite e, como consequência, os preços sobem. E isto porque a produção mundial não satisfaz o que se consome no mundo. Portugal consegue ter muita produção de azeite devido ao Alqueva, com os olivais intensivos e superintensivos.

Vendem o azeite engarrafado?

Temos garrações de 3 e 5 litros. O garração de 5 litros custa 50,00€ e o de 3 litros custa 30,00 €. Em princípio o preço irá baixar porque o mercado está muito instável e a procura é baixa. Os consumidores podem encontrar o nosso azeite no lagar e no comércio local, em Viana do Alentejo.

Mas, os portugueses são grandes consumidores de azeite.

Sim, temos uma dieta mediterrânica que privilegia o consumo de azeite. Mas existem outros mercados que só agora estão a descobrir o azeite como uma gordura saudável que previne doenças cardiovasculares, entre outras.

A sustentabilidade é uma preocupação deste lagar?

Sem dúvida que é uma preocupação. O problema é a não valorização dos olivais tradicionais e do nosso produto face a outros. Ainda não há muito conhecimento sobre azeite como existe, por exemplo, nos vinhos. Há falta de informação por parte do consumidor e, enquanto não souberem as diferenças para poder optar por este ou aquele azeite, não conseguimos valorizar o que é nosso.

O azeite produzido no Alentejo é conhecido pela sua qualidade.

Na sua opinião, quais são os fatores que contribuem para a sua procura?

A procura do azeite produzido no Alentejo deve-se nomeadamente a dois fatores, aos solos e ao clima, que fazem com que a produção e a qualidade sejam boas. Apesar disso, há anos com muita produção e outros com pouca produção devido à alteração do clima.

A escolha ainda é efetuada em função do preço?

Sim, houve um aumento do preço do azeite e os consumidores que não têm capacidade para comprar, optam por um óleo alimentar que não é tão bom para a saúde.

Para finalizar, o que é que o governo poderia fazer para promover o azeite?

Há muita coisa que o Estado poderia fazer para proteger a produção nacional e incentivar o consumidor a consumir produto nacional, porque a maior parte dos azeites que produzimos, os muito bons vão todos para fora, e depois compramos azeite menos bom para consumir. Isto é transversal a outros produtos agrícolas. E, depois, é disponibilizar mais informação porque todos os dias somos confrontados com pessoas que não sabem o que estão a consumir. Por exemplo, no Alentejo e no nosso concelho as pessoas preferem consumir azeite virgem (mais ácido, espesso e intenso), mas o virgem extra é melhor. ●

Entrevista de Florbela Mocho Cabeças



Beber é top! Só que não

O consumo de bebidas alcoólicas em excesso no concelho de Viana do Alentejo é um dos fatores que mais contribui para a existência de problemas sociais e criminais.

Em 2024, e até ao dia 12 de novembro, no concelho de Viana do Alentejo, registaram-se 17 crimes por condução de veículo em estado de embriaguez e 27 contraordenações por condução sob influência do álcool. Além dos dados estatísticos referidos, podemos constatar que nos períodos em que se regista um maior consumo de álcool (dias não úteis, horário pós-laboral e épocas festivas), existe, conseqüentemente, um maior número de ocorrências relacionadas com Violência Doméstica e ofensas à integridade física, algumas destas, presenciadas por menores.

Decorrente das minhas funções de Comandante do Posto Territorial da Guarda Nacional Republicana de Viana do Alentejo e, enquanto residente deste concelho, constato que, culturalmente, o consumo de bebidas alcoólicas, além de ser comumente aceite pela população, é, também, em algumas

situações, incentivado pelo meio social. Alguns destes consumos têm início no seio familiar, visto que, culturalmente, na nossa região, muitas famílias, principalmente os homens, relacionam o consumo de bebidas alcoólicas como uma afirmação da sua chegada à vida adulta. Tendo isto em consideração, não é atribuída a adequada importância e preocupação ao consumo excessivo de álcool, estando este, muitas vezes, associado a problemas de saúde ou a comportamentos desviantes. De acordo com os dados constantes no Relatório Anual de Segurança Interna (RASI) de 2023 e analisando a sinistralidade rodoviária de acordo com os últimos resultados da UE produzidos pela

Comissão Europeia, em 2022, Portugal registou 60 vítimas mortais por milhão de habitantes, enquanto que a média da EU foi de 46, pelo que o valor nacional se situou acima deste em 30%. O número global de vítimas (mortes, feridos graves e feridos leves) de acidentes de viação (45 872) aumentou 6,6% face ao ano de 2023. Contudo, face ao valor total apurado para 2019, registou uma redução de 4,4%. Portugal, em 2022, registou 134 146 acidentes rodoviários, tendo resultado 473 vítimas mortais, 2 437 feridos graves e 40 124 feridos leves. Já em 2023, ocorreram em Portugal 141 697 acidentes de viação, tendo resultado 479 vítimas mortais, 2 635 feridos graves e 42 758 feridos leves.





É de salientar que em Portugal, no ano de 2023, e ainda de acordo com o RASI 2023, foram registadas 47 617 contraordenações por condução sob a influência do álcool, sendo que em 2022 foram registadas 44 080 contraordenações desta natureza. No que diz respeito ao número de crimes de condução de veículo com taxa de álcool igual ou superior a 1,2g/l, em Portugal foram detidas 24 133 pessoas no ano de 2023, sendo que no ano de 2022 foram detidas 22 071 pessoas por este tipo de crime. Enquanto a preocupação estiver no valor da coima e não no da vida humana, não estaremos no caminho correto.

Na minha perspetiva pessoal, é importante criar adultos mais confiantes, que não necessitem refugiar-se no álcool quando enfrentam problemas e, que aprendam a socializar sem a necessidade de ter uma cerveja na mão. Sem dúvida que, a existência de mais atividades desportivas e recreativas, bem como o aumento das ações de sensibilização e discussão sobre este tema em locais e horas apropriadas, podem contribuir para o combate ao consumo excessivo de bebidas alcoólicas e, conseqüentemente, inspirar hábitos de vida saudável nas diferentes faixas etárias. ●



João Miguel Soldado Fadista
Comandante do Posto Territorial de Viana do Alentejo
2º Sargento

Vilão ou super-herói? Influência das tecnologias no desenvolvimento infantil

As tecnologias fazem parte do nosso cotidiano e estão cada vez mais presentes na vida das crianças. Tem sido cada vez mais comum ver crianças, a partir de 1 ano de idade, agarradas aos telemóveis grande parte do seu dia, sobretudo na hora das refeições. Observamos também que a maioria dos adolescentes, mesmo em grupo, estão frequentemente imersos no seu mundo virtual. Mas será que esta exposição precoce e excessiva a estes dispositivos é benéfica para o desenvolvimento das nossas crianças e jovens?



Os estudos científicos demonstram que a utilização excessiva das tecnologias afetam negativamente diversas áreas do desenvolvimento infantil, nomeadamente, na capacidade de atenção e concentração, no imaginário, na capacidade de raciocínio, na socialização e na motricidade. Além disso, os espaços digitais a que as crianças e jovens acedem deixam-nas expostas a diferentes riscos e perigos tais como: cyberbullying, pedofilia, extorsão sexual, e/ou imitação de desafios perigosos. Por outro lado, a exposição prolongada às redes sociais pode contribuir para o aumento de sintomas depressivos, de ansiedade ou problemas de comportamento alimentar sobretudo devido à comparação com outros estilos de vida.

Sem dúvida que as tecnologias são as novas dependências! O seu uso excessivo provoca os mesmos sintomas de dependência que os de consumo de substâncias como o álcool, tabaco ou outras drogas. É crucial os adultos monitorizarem as horas que as crianças passam em frente aos ecrãs e o tipo de conteúdos a que acedem.



As Organizações de Saúde recomendam que até aos 12 meses as crianças não sejam expostas aos ecrãs. As tecnologias não devem ser usadas como uma ferramenta para acalmar ou entreter as crianças, sem um propósito educativo. Embora possam oferecer alguns benefícios, as crianças precisam de interações sociais e de brincadeiras reais que estimulem a sua imaginação e promovam a sua saúde física e mental. ●



Maria Helena Chora
Psicóloga



Meditação

A meditação é uma prática milenar com adeptos por todo o mundo. Apesar de ser cada vez mais conhecida, continua a ser para muitos, um verdadeiro “quebra-cabeças”, com origens em tradições orientais.

Quem nunca ouviu frases como:

“Já tentei, mas é muito difícil. É impossível estar parado e deixar de pensar!”

De facto, pode ser difícil ao início, mas não significa deixar de pensar. Pode ser praticada durante uma caminhada ou uma atividade manual, como pintar. De uma forma simples, é um encontro íntimo e profundo connosco próprios. É rendermo-nos ao momento presente e permitirmo-nos experienciar todas as emoções e sensações físicas sem julgamento, focando a atenção na respiração. É neste exercício de profunda conexão que nos reencontramos com a nossa verdade. O amor-próprio expande-se e a paz instala-se na mente. Nos dias atarefados de hoje as preocupações são constantes. Desacelerar e encontrar este momento de paz parece utópico. É aqui que entra esta ferramenta implacável, mas que exige paciência e persistência. Com o tempo, estaremos totalmente virados para o nosso interior e seremos simples espetadores que escolhem a qualidade dos seus pensamentos. O relaxamento e clareza mental surgem.

- Experimente sentar-se num lugar calmo.
- Resista ao desconforto de estar sozinho em silêncio, afinal está na melhor companhia de sempre, a sua!
- Pode fechar os olhos ou mantê-los abertos, focando um ponto.
- Preste atenção à respiração.
- Não tente deixar de pensar, pelo contrário, deixe os pensamentos surgirem sem julgamento. Eles são como uma criança teimosa que vai correr até se cansar.
- Imagine por momentos, que os seus pensamentos são nuvens, a serem levados pelo vento num céu profundamente azul.
- Observe como a tensão corporal diminui e a paz interior surge.

A meditação ajuda na diminuição do stress e ansiedade, fortalece o sistema imunitário, ajuda a controlar várias doenças e a melhorar a qualidade do sono.

Afinal, não foi assim tão difícil, pois não?
Acabou de meditar. ●



Filipa Lobato
Praticante de
Meditação



Atividade de estimulação cognitiva

Procure na sopa de letras as respostas alusivas ao 25 de abril

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T
1	L	N	W	Q	J	S	P	R	R	Z	U	G	Q	M	X	S	T	G	C	R
2	N	Z	A	D	U	Y	I	H	F	G	L	X	N	Q	T	N	A	P	L	Q
3	F	N	Y	P	U	A	O	Z	W	Z	P	G	E	F	J	N	L	H	P	A
4	E	O	N	M	J	S	R	L	E	N	Ó	S	C	A	R	E	X	L	R	Y
5	Q	V	J	R	Q	U	A	E	V	W	D	R	T	O	Y	W	U	T	E	A
6	T	A	G	K	A	E	I	Z	N	T	P	U	E	J	V	V	U	L	G	Q
7	F	R	A	E	R	D	A	R	F	T	Z	T	Q	P	R	F	K	U	M	H
8	X	C	X	Q	A	A	M	B	L	N	A	N	I	U	L	O	X	B	Z	P
9	T	O	Z	O	P	O	O	G	M	Q	E	E	X	J	I	A	V	I	O	B
10	U	Y	R	X	B	D	R	U	O	G	D	D	O	C	H	J	G	Q	N	T
11	V	T	E	I	G	S	I	D	N	N	F	L	I	I	X	N	S	P	L	U
12	D	H	I	V	I	I	E	J	B	S	F	G	W	P	T	N	X	Y	Z	M
13	K	U	M	F	W	O	U	Z	T	X	D	C	R	U	X	O	N	B	H	Z
14	F	D	E	E	Y	P	G	H	P	E	S	G	C	R	U	O	O	G	N	O
15	F	C	Q	L	X	E	L	L	A	R	B	O	S	O	D	E	T	N	O	M
16	B	A	P	B	B	D	A	C	G	J	J	C	R	W	C	N	I	P	I	I
17	S	Q	D	F	X	I	S	S	U	Q	O	B	G	O	V	S	M	X	O	O
18	S	F	M	A	R	C	E	L	L	O	C	A	E	T	A	N	O	G	G	X
19	G	R	Â	N	D	O	L	A	V	I	L	A	M	O	R	E	N	A	Z	R
20	Z	Q	K	Z	T	X	Y	T	O	M	P	U	Q	R	L	W	E	T	J	P

1. Quem liderou a marcha do Movimento das Forças Armadas para Lisboa?
2. Qual foi o sinal para a saída das tropas no dia 25?
3. Quantos anos durou o Estado Novo?
4. Onde aconteceu a primeira reunião dos capitães de abril?
5. Como se chamava regularmente à Polícia Internacional de Defesa do Estado?
6. Durante a operação qual o nome de código de Otelo Saraiva de Carvalho?
7. Qual o símbolo do 25 de abril?
8. Quem era o primeiro ministro a 25 de abril de 1974?
9. Qual foi a segunda senha do 25 de abril?

2ª



FEIRA DA SAÚDE

JARDIM DO ROSSIO | VIANA DO ALENTEJO

04 A 07 DE ABRIL 2025



parceiros

