

Newsletter



Nota Introdutória

O IASAÚDE, IP-RAM na senda das suas atribuições na área da comunicação e educação para a saúde introduz um novo formato para comunicar com todos os seus interlocutores: cidadãos, profissionais, entidades governamentais e não-governamentais e estruturas de comunicação social.

A criação de uma Newsletter, de cariz temático, tem por objectivo sustentar uma comunicação regular e periódica, oferecendo um conteúdo informativo e uma análise da evidência científica, sobre assuntos específicos que possam advogar a promoção da saúde e incrementar a literacia em saúde de todos os agentes sociais, porquanto a Saúde é uma alavanca de organização colectiva.

O tema de cartaz desta Newsletter é: Verão Seguro 2011. O Verão é convidativo a um conjunto de actividades ao ar livre, fora de rotina e em contextos menos conhecidos ou dominados pelos cidadãos; dessas actividades decorrem alguns riscos que importa conhecer e prevenir. Assim, esta Newsletter agrega informação para permitir às pessoas encontrar pontos de referência para saber mais; e lidar melhor com as situações de risco potencial inerentes ao Verão.

Projectamos ser oportunos e úteis na informação que divulgamos, queremos influenciar as pessoas para melhores opções para a sua Saúde.

O Verão é um tempo simbólico de lazer e bem-estar... pretendemos acrescentar Conhecimento e Saúde.

A todos um excelente Verão.

Departamento de Promoção e Protecção da Saúde

ACTUALIDADE CIENTÍFICA

TABACO E DOENÇA CARDÍACA

As mulheres que fumam têm 25% mais probabilidades de sofrer de doenças cardíacas do que os homens mesmo fumando, em média, menos cigarros por dia do que homens, o que se pode ficar a dever a diferenças fisiológicas entre os dois sexos. (Estudo desenvolvido nas Universidades de Minnesota e Johns Hopkins University, entre 1966 e 2010).

Consultado em http://diariodigital.sapo.pt/news.asp?section_id=62&id_news=526138&page=1

RISCO AUMENTADO DE INCÊNDIOS FLORESTAIS - PREVENIR OS EFEITOS NA SAÚDE

Os incêndios nas florestas contribuem para a emissão de poluentes gasosos e para a libertação de partículas (óxido de azoto, dióxido de enxofre e monóxido de carbono) na atmosfera. Estes compostos afectam a qualidade do ar e a saúde respiratória das populações, especialmente os grupos mais sensíveis como as crianças, as grávidas, os doentes com patologias cardiorrespiratórias e os mais expostos quanto os trabalhadores com actividade diária ao ar livre e os bombeiros.

Medidas Principais:

- Permanecer no interior das habitações e manter as portas e janelas bem fechadas, reduzindo a entrada de ar do exterior. Se necessário, vedar as janelas com panos molhados;
- Quem necessita de permanecer no exterior deve utilizar máscaras adequadas para filtração das partículas, ou proteger a boca e nariz com lenços húmidos.

A exposição a períodos de **calor intenso**, durante vários dias consecutivos, constitui uma agressão para o organismo, podendo conduzir a:

- Desidratação;
- Agravamento de doenças crónicas;
- Caimbras;
- Esgotamento devido ao calor;
- Golpe de calor.

Grupos populacionais mais vulneráveis ao calor:

- Crianças nos primeiros anos de vida;
- Pessoas idosas;
- Portadores de doenças crónicas (cardiovasculares, respiratórias, renais, diabetes e alcoolismo);
- Pessoas obesas;
- Pessoas acamadas;
- Pessoas com problemas de saúde mental;
- Pessoas que tomam alguns medicamentos, tais como anti-hipertensores, antiarrítmicos, diuréticos, antidepressivos, neurolépticos, entre outros;
- Trabalhadores expostos ao sol e/ou calor;
- Pessoas que vivem em más condições de habitação;
- Grávidas e crianças nos primeiros anos de vida.

OS BEBÉS E AS CRIANÇAS

Estão sujeitos a uma rápida desidratação, uma vez que a termo regulação neste grupo etário é menos eficaz e a relação água/peso corporal é fundamental, estando esta relação mais sujeita a desequilíbrios quando comparada com os adultos.

IDOSOS

Os idosos são particularmente sensíveis aos efeitos da exposição ao calor intenso e podem facilmente desencadear episódios de desidratação, esgotamento ou golpe calor que, quando não tratados atempadamente, podem levar à morte.

É muito importante informar-se periodicamente sobre o estado de saúde das pessoas isoladas, idosas, frágeis ou com dependência que vivam perto de si e ajudá-las a protegerem-se do calor.

CALOR, VESTUÁRIO E ACESSÓRIOS

Usar roupa larga, leve e fresca, de preferência de algodão.

Ao andar ao ar livre, usar roupas que evitem a exposição directa da pele ao sol, particularmente nas horas de maior incidência solar. Usar chapéu, de preferência com abas largas, e óculos que ofereçam protecção contra a radiação UVA e UVB.

FÉRIAS ESCOLARES E ACIDENTES

A férias escolares exigem mais cuidados com os acidentes domésticos porque as crianças ficam mais tempo em casa e isso aumenta o risco de ocorrerem acidentes que podem ser prevenidos, em pelo menos, 90% dos casos.

“Os acidentes com crianças podem ser evitados... e quem os pode evitar são os adultos”. APSI

ESPAÇOS AQUÁTICOS

Ao utilizar os espaços aquáticos deve ter em atenção as regras de segurança e normas de higiene. As crianças devem estar sempre sob a supervisão de um adulto. Devem dispor dos equipamentos de segurança adequados à sua idade e às suas competências de natação.

SEGURANÇA ALIMENTAR EM TEMPO DE FÉRIAS, NOS PIQUENIQUES

Se fizer um piquenique confeccione os alimentos, no próprio dia, de preferência os que não se alterem com o calor.

Se utilizar alimentos perecíveis (ex: queijo, fiambre, iogurtes), transporte usando sacos ou malas térmicas com cubetes de gelo.

FÉRIAS COM CONTROLO DE PESO - 10 MEDIDAS

1. Planeie as suas refeições! Procure receitas de alimentação saudável.
2. Atenção aos rótulos – nem tudo é o que parece! Leia e interprete correctamente o conjunto de informações contido nos rótulos.
3. Cozinhar os alimentos é uma arte - não basta juntar sal e gordura!
4. **Coma pausadamente.** Faça das refeições um momento de envolvimento familiar.
5. Distribua os alimentos regularmente ao longo do dia! Não se esqueça de começar o dia com um pequeno – almoço equilibrado e completo. Depois, não esteja mais de 3 - 3,5 h sem comer.
6. Adote um padrão alimentar saudável! Comece as refeições do almoço e do jantar com uma sopa de legumes. **Abdique das entradas.**
7. Controle as porções! Utilize pratos e utensílios mais pequenos.
8. Utilize um diário alimentar para registo da sua ingestão de alimentos e bebidas.
9. Combata o sedentarismo! Evite o sofá durante horas.
10. **Vigie o seu peso!** Faça da balança um aliado.

MEDICAÇÃO E CALOR

A exposição dos medicamentos ao calor, por períodos de tempo prolongados, pode alterar as suas propriedades, pelo que, alguns requerem precauções de armazenamento e conservação. No caso de os ter que levar em deslocações, estes deverão ser transportados em sacos isotérmicos e para aqueles que habitualmente são conservados no frigorífico, sacos isotérmicos refrigerados.

EM ACTIVIDADE

15 Julho a 16 setembro
Projecto "A Aventura da Prevenção" dirigido a crianças e jovens que participam em campos de férias e outras actividades de ocupação das férias lectivas.

ESTIVEMOS EM...

2 a 3 Maio
Campanha:
"Eu Vivo... Sem Drogas"
na Escola Básica e Secundária de Santa Cruz

13 a 16 Junho
XI Semana Regional de Prevenção da Toxicod dependência

Nos dias de calor beba água; pequenas quantidades de água (1 copo) várias vezes ao dia.

FÉRIAS E VIAGENS

Vai fazer uma viagem nas suas férias?... Não se esqueça de que deverá prepará-la:

- Faça a Consulta do Viajante (vacinas e profilaxia de doenças existentes no país de destino)
- Reúna informação sobre:
 - Riscos alimentares;
 - Clima;
 - Vestuário adequado;
 - Documentação necessária;
 - Serviços de Saúde, Embaixada ou Consulado;
 - Telefones urgentes;
- Leve os seus medicamentos.

VERÃO SEGURO - SEXO SEGURO

O relacionamento sexual pode ser um veículo de transmissão de várias infecções como a Hepatite B, a infecção HIV, a infecção pelo HPV e outras como a clamídia, gonorreia, candidíase, triconomas, herpes genital e Sífilis.

A protecção contra as infecções sexualmente transmitidas passa pelo uso do preservativo.

Os preservativos podem ser adquiridos em vários locais: Centros de Saúde (gratuitamente) e ainda em farmácias, supermercados, máquinas de distribuição.

A protecção contra a infecção pelo HPV (Vírus do Papiloma Humano) obtém-se pela vacinação. As raparigas de 13 e 17 anos devem fazer esta vacina no Centro de Saúde da área da sua residência.

Para mais informação, consulte:

<http://iasaude.sras.gov-madeira.pt/verao>

Ficha Técnica

Coordenação Técnica: Departamento de Promoção e Protecção da Saúde

Contactos: 291 212 300

Pessoa Colectiva: 511 284 349

E-Mail: iasaude@iasaude.sras.gov-madeira.pt

Cinco Chaves para uma Alimentação mais Segura



Mantenha a limpeza

- ✓ Lave as mãos antes de iniciar a preparação dos alimentos e, frequentemente, durante todo o processo
- ✓ Lave as mãos depois de ir à casa de banho
- ✓ Higienize todos os equipamentos, superfícies e utensílios utilizados na preparação dos alimentos
- ✓ Proteja as áreas de preparação e os alimentos de insectos, pragas e outros animais

Porquê?

Embora a maior parte dos microrganismos não provoque doenças, grande parte dos mais perigosos encontra-se no solo, na água, nos animais e nas pessoas. Estes microrganismos são veiculados pelas mãos, passando para roupas e utensílios, sobretudo para as tábuas de corte, donde facilmente podem passar para o alimento e vir a provocar doenças de origem alimentar.



Separe alimentos crus de alimentos cozinhados

- ✓ Separe carne e peixe crus de outros alimentos
- ✓ Utilize diferentes equipamentos e utensílios, como facas ou tábuas de corte, para alimentos crus e alimentos cozinhados
- ✓ Guarde os alimentos em embalagens ou recipientes fechados, para que não haja contacto entre alimentos crus e alimentos cozinhados

Porquê?

Alimentos crus, especialmente a carne, peixe e os seus exsudados, podem conter microrganismos perigosos que podem ser transferidos para outros alimentos, durante a sua preparação ou armazenagem.

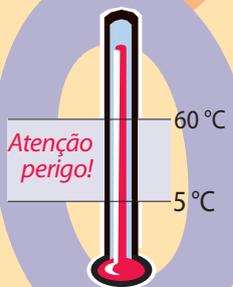


Cozinhe bem os alimentos

- ✓ Deve cozinhar bem os alimentos, especialmente carne, ovos e peixe
- ✓ As sopas e guisados devem ser cozinhados a temperaturas acima dos 70 °C. Use um termómetro para confirmação. No caso das carnes, assegure-se que os seus exsudados são claros e não avermelhados.
- ✓ Se reaquecer alimentos já cozinhados assegure-se que o processo é o adequado

Porquê?

Uma cozedura adequada consegue matar quase todos os microrganismos perigosos. Estudos demonstraram que cozinhar os alimentos a uma temperatura acima dos 70 °C garante um consumo mais seguro. Os alimentos que requerem mais atenção incluem carne picada, rolo de carne, grandes peças de carne e aves inteiras.



Mantenha os alimentos a temperaturas seguras

- ✓ Não deixe alimentos cozinhados, mais de 2 horas, à temperatura ambiente
- ✓ Refrigere rapidamente os alimentos cozinhados e/ou perecíveis (preferencialmente abaixo de 5 °C)
- ✓ Mantenha os alimentos cozinhados quentes (acima de 60 °C) até ao momento de serem servidos
- ✓ Não armazene alimentos durante muito tempo, mesmo que seja no frigorífico
- ✓ Não descongele os alimentos à temperatura ambiente

Porquê?

Os microrganismos podem multiplicar-se muito depressa se os alimentos estiverem à temperatura ambiente. Mantendo a temperatura abaixo dos 5 °C e acima dos 60 °C, a sua multiplicação é retardada ou mesmo evitada. Alguns microrganismos patogénicos multiplicam-se mesmo abaixo dos 5 °C.



Use água e matérias-primas seguras

- ✓ Use água potável ou trate-a para que se torne segura
- ✓ Selecione alimentos variados e frescos
- ✓ Escolha alimentos processados de forma segura, como o leite pasteurizado
- ✓ Lave frutas e vegetais, especialmente se forem comidos crus
- ✓ Não use alimentos com o prazo de validade expirado

Porquê?

As matérias-primas, incluindo a água e o gelo, podem estar contaminados com microrganismos perigosos ou químicos. Podem formar-se químicos tóxicos em alimentos estragados ou com bolor. Tenha atenção na escolha das matérias-primas e no cumprimento de práticas simples que podem reduzir o risco, tais como a lavagem e o descascar.