



SAÚDEINHA!
revista de informação sanitária



nú

me

ro

zero

n o v e m b r o

1 9 9 8

MENSAL

Escuta, Zé Ni



Estas palavras de Wilhelm Reich adaptam-se por certo à expressão dos sentimentos

ninguém!

editorial

*...Tu já não crês , por exemplo, que a tua opinião "não conte".
Um dia saberás e defenderás saber que és o suporte da sociedade humana.
Não fujas.
Não fiques aterrado.
Não é assim tão terrível ser a base responsável da sociedade humana.
"Que é então necessário para me transformar no suporte da sociedade humana?"
Nada terás que fazer de extraordinário ou de novo - basta que continues
arando os teus campos, usando o teu machado, examinando os teus doentes,
levando os teus filhos à escola ou ao campo de jogos, contando aos teus
o teu dia-a-dia, tentando penetrar mais fundo nos segredos da natureza.
Tudo isso já és capaz de fazer - embora o tenhas na conta como insignificante...*

*Somos Grandes, quando não somos medíocres ou mesquinhos,
quando desempenhamos com gosto a nossa tarefa,
quando trabalhamos com alegria...*

de quantos técnicos de saúde - Zé Ninguéns - colaboram na feitura deste Jornal/Revista

Deixarmos de esconder-nos na lenda do Zé Ninguém, deixar de ter medo de mergulhar e de ter medo de nadar no grande rio da vida. Fazer o que sempre fizemos mas com consciência de o fazer bem, ou melhor ainda...

A ideia de um jornal no seu Centro de Saúde já foi um projecto... é agora uma realidade. Cabe-nos engrandecê-lo, rechea-lo... e cabe a si leitor a ingrata missão de julgá-lo... Da sua aceitação dependerá o futuro do SAÚDINHA!...

Para nós, optimistas, sabemos que podemos errar tanto como os mais pessimistas... mas tiramos por certo muito mais gozo da experiência!...

BEM HAJA PELA SUA LEITURA!!!

C. M. B.
BIBLIOTECA

Manuel Sarmiento
21644
Catalogado / digitalizado

mente de retalhos da vida de um médico

Pela bordinha...

F de 17 anos idade veio à nossa consulta por falta da menstruação há já uns 2 meses. Negava ter tido relações sexuais, e até aquela data era certinha no seu período. Coisas que acontecem e que nada de anormal pode significar tendo em conta a idade da doente. Além do mais era do nosso conhecimento ter apenas começado à pouco a namorar. Poderia ser uma situação ansiosa...ou um desequilíbrio hormonal sem qualquer importância... Fizemos alguns exames de rotina e, espanto nosso, as alterações eram de tal ordem que nos preocuparam. Falamos com especialistas hospitalares que perante os factos nos aconselharam ao seu internamento, caso não houvesse erro nas análises ou na história!... Insistimos na questão e recebemos a mesma resposta...**não tinha havido nunca relações sexuais!**... E nós médicos, não tínhamos motivo para duvidar - aos médicos não se escondem estas coisas...

Todavia o senso médico aconselhava-nos fazer um exame mais pormenorizado... aplicamos um dopler e ouvimos um coraçãozinho de um bebé. Batia com toda a sua força na barriga daquela jovem...Ela estava grávida!!!... Não, não era possível... - dizia-nos. Como podia tal ter acontecido se nunca tinha tido relações sexuais?!!....

Bom.... Insistimos - estava grávida de certeza...

Obtivemos a mesma resposta: ...Tenha paciência ...é impossível doutor?!...

Podia ser outro Menino Jesus, retorquimos, já ironizando com a sua teimosia... Por fim confessou...

Não, de facto não tinha tido relações sexuais... isto é.... foi só a primeira vez e só nas "bordinhas"...

Estava explicada a sua teimosia. Pensava que da primeira vez não se ficava grávida, e não teria havido introdução - dizia-nos.

Pois é, o azar é que estava mal informada. Da primeira vez pode também acontecer e nem o facto de ser só pelas "bordinhas" lhe valeu de algo...

Um nascimento que surge no momento em que é desejado e querido reúne as condições para que a criança seja bem tratada, desenvolvendo-se normalmente num meio que lhe é favorável. O ambiente familiar é harmonioso o que contribui para o bom estado de saúde de toda a família. Não foi este o caso...mas seria o desejável... Também para isso existem consultas no seu Centro de Saúde. A maternidade e paternidade são actos responsáveis - os filhos devem ser planeados. Tal é um acto de amor.

SEXUALIDADE

A sexualidade é parte inseparável da própria vida

Criar cumplicidades, sentir prazer, corar com um olhar, comunicar (partilhar) o prazer, abrir-se ao desejo. Amaciar os gestos, julgar com o corpo, respeitar a companhia, dar-se na dança. Estimar. Estimar-se. Acompanhar-se na ternura e no prazer.

ESTA É A PROPOSTA.

Realmente a sexualidade deve ser uma fonte de comunicação e prazer, uma forma de expressar a afectividade e um processo de descoberta para si próprio e na relação com os outros. Encaremos que também pode implicar uma actividade reprodutora, que é desejável assumir de uma forma livre e responsável.

É uma dimensão humana demasiado importante para ficar à margem de uma educação completa e integral:

Porque valoriza uma das dimensões físicas e psíquicas do indivíduo que maior influência tem sobre os outros. Sabe-se que a nossa percepção da sexualidade se inicia nos primeiros tempos de vida, repercutindo-se na compreensão e aceitação do próprio corpo, na capacidade de comunicar e estabelecer relações afectivas com os outros.

Porque contribui para o desaparecimento de mitos, tabus e preocupações com consequências desagradáveis que resultam da ignorância e da falta de informação.

Porque contribui para assegurar o progresso psicológico do adolescente. Favorece uma personalidade humana, sexual e socialmente responsável, livre e espontânea.

Se considerarmos que a educação sexual é um conjunto de vivências, de aprendizagens, de desenvolvimentos físicos e psíquicos, sensoriais e sensuais que se acumulam com o tempo, desde o nascimento, e sobre os quais actua o meio familiar, o ambiente, a escola, os contactos pessoais, a cultura e a hereditariedade, torna-se evidente a responsabilidade de todos nós, como intervenientes neste processo.

A febre é um sintoma frequente nas crianças e que preocupa muito os pais, havendo por parte destes muitas vezes um medo excessivo "da febre".

É importante esclarecer o seguinte:

A febre não é uma doença, mas um sinal.

A elevação da temperatura tem um papel muito importante na luta contra determinadas infecções.

Quer dizer, a febre diminui o ritmo de crescimento de certos vírus, bactérias e fungos, baixando a sua capacidade de agressão ao organismo, permitindo também o aumento da actividade dos antibióticos.

Até aos 3-4 anos de idade deve ser utilizado um termómetro rectal, previamente lubrificado e inserido cuidadosamente no recto e mantido durante 3 minutos.

Pode considerar-se que febre é qualquer elevação da temperatura rectal superior a 38°C.

Em crianças com menos de 3 meses, qualquer temperatura acima de 38°C deve ser considerado um sinal de alarme exigindo rápida observação médica.

Mais importante que medir a febre é **valorizar outros sinais e sintomas**, principalmente nos primeiros meses de vida; **uma criança prostrada, desinteressada do ambiente, que não se consola no colo da mãe, mesmo sem outros sintomas ou sinais deve ser observada pelo médico.**

Uma criança com febre deve:

Usar um vestuário ligeiro, não deve estar super agasalhada.

Estar em repouso e confortável

Ingerir líquidos em abundância (para não desidratar)

Ter uma dieta adequada, evitar ingestão calórica e proteica excessivas.

Usar os antipiréticos (medicamentos que baixam a febre) de acordo com o conselho do seu médico, pois estes também podem ter efeitos prejudiciais, se utilizados incorrectamente.



CUIDE-SE

O hábito de tomar medicamentos por livre iniciativa, para tentar aliviar sintomas desagradáveis ou dolorosos, tem sido, ao longo dos últimos anos, responsável por graves situações de saúde que só chegam ao conhecimento dos médicos, em fase adiantada de evolução, quando o doente "desesperou" de remediar o mal com a sua auto-medicação.

Este tipo de situações surgem em qualquer idade, mas, especialmente entre os idosos, é vulgar que os sintomas relacionados com o processo natural do envelhecimento sejam interpretados como sintoma de doença. Daí o excessivo consumo de medicamentos, muitas vezes a par com a procura acrescida de cuidados médicos.

O consumo de medicamentos tem regras:

- Evitar tomar medicamentos sem indicação médica.
- Se tiver problemas de memória, ou tiver que tomar medicamentos diferentes ao longo do dia, anote nas embalagens ou numa agenda as doses a tomar e em que momentos do dia.
- Siga sempre as instruções do seu médico; se tiver dúvidas esclareça-se com ele ou com o farmacêutico. Muitas vezes a leitura das bulas que vem dentro da embalagem confunde mais do que esclarece.
- Caso um medicamento não esteja a dar o efeito pretendido, fale com o seu médico; é a ele que compete alterar as doses ou receitar outro medicamento que considere mais adequado.
- Se tiver alguma reacção indesejável ao tomar um medicamento (vertigens, mal-estar, manifestações ao nível da pele, dores de cabeça, ...), fale imediatamente com o seu médico.
- Quando se sentir melhor não pare com a medicação, antes de completar o tempo de tratamento indicado pelo seu médico.
- Nunca dê aos outros, nem aceite tomar, medicamentos que tenham sido receitados a outras pessoas.

Aristides Sousa



O DIREITO À INFORMAÇÃO

Com a publicação da lei 24/96, de 31 de Julho, os bens, serviços e direitos fornecidos, prestados e transmitidos pelos organismos da Administração Pública ficaram sujeitos às mesmas regras que disciplinam as relações de consumo entre privados.

A Resolução do Conselho de Ministros nº186/96, de 31 de Outubro, para além de criar o livro de reclamações, conhecido pelo "livro amarelo", fixa um prazo (até finais de 1996) para que os Serviços e Organismos da Administração Pública adoptem as medidas adequadas a dar cumprimento ao disposto na Lei 24/96.

Entre estas medidas, destaco a relativa à informação em geral do consumidor/utente, e dentro desta à obrigatoriedade dos Serviços Públicos afixarem nos locais de atendimento os preços ou taxas dos bens e serviços que fornecem ou prestam.

É bem possível que uma parte considerável dos Serviços Públicos já tenham implementado esta medida.

De resto, faria pouco sentido que os estabelecimentos privados tenham, de uma forma geral, os seus artigos e serviços tabelados, e os pertencentes ao Estado, só porque são do Estado, os não tenham.

Julgo, pois, que todos os que trabalham na Administração Pública, devem contribuir, têm o dever de contribuir, para que o direito à informação seja uma realidade. E que não nos lembremos apenas que existe este e outros direitos quando nos encontramos na situação de consumidor/utente.

E não colhe o argumento, algumas vezes utilizado, de que os privados afixam a sua tabela de preços devido, sobretudo, à concorrência, coisa que não acontece com os Serviços Públicos, ou que, por exemplo, nos Serviços de Saúde, os utentes estão fartos de saber que o preço das taxas moderadoras é o seguinte:

*Consultas nos Centros de Saúde ou
em entidades convencionadas*

300\$00

*Consultas nos Serviços de Urgência
dos Centros de Saúde*

400\$00

Consultas Domiciliárias

600\$00

Exames de Anatomia Patológica

750\$00

Vias do Boletim Individual de Saúde

250\$00

Consultas Externas Hospitalares

Hospitais Distritais

400\$00

Hospitais Centrais, Gerais e Especializados

600\$00

Sinceramente, não sei se todos os utentes dos Serviços de Saúde ou de outros, sabem ou não os preços das taxas que cada um cobra. Mas nem é isso que está em causa. O que sei, e todos sabemos, é que os utentes têm direito à informação, e a obrigação de todos os Serviços Públicos é fornecê-la.

Francisco Pereira

dependências

A dependência de substâncias que alteram o estado de humor (álcool e outras) é actualmente considerada uma doença que condiciona todos os domínios da vida de quem por ela é afectado.

As várias dependências apresentam características comuns na sua tradução como doença:

Progressiva - a natureza evolutiva da doença leva a pessoa afectada a experimentar sintomas bem definidos, e conduz a uma grave degradação física, psicológica, emocional e social.

Crónica - nenhuma pessoa dependente, mesmo convenientemente tratada, pode retomar o consumo, ainda que controlado, deste tipo de substâncias. Deverá fazer todos os possíveis para manter uma abstinência total, sob pena de reiniciar todo o processo. Não há cura!

Mortal - se não se tomar alguma iniciativa para impedir a progressão da doença, esta conduzirá o indivíduo, inevitavelmente, à morte.

Familiar e Social - a doença afecta as pessoas próximas do doente, conduzindo-as, muito rapidamente, a um processo de co-degradação.

A evolução desta doença provoca no indivíduo um sofrimento profundo. Gradualmente a tolerância às substâncias diminui e a pessoa doente perde toda a liberdade de se decidir pela limitação do consumo. Ela perde, não só o controlo do seu consumo, mas também da sua vida. Torna-se incapaz de realizar os seus objectivos.

Começa a sentir a necessidade de reagir à sua doença. Apercebe-se que a manutenção do consumo é mais dolorosa do que parar.

Desde esse momento a ajuda exterior torna-se indispensável no sentido de iniciar um processo de recuperação.

É o momento de procurar o seu médico de família.

Ele pode orientá-lo, mas o êxito de qualquer processo de recuperação depende, obrigatoriamente, da participação do doente e da sua verdadeira vontade de se restabelecer.

Aristides Sousa

Desde longa data que a sabedoria popular consagrou uma associação positiva entre o Trabalho e a Saúde. Ainda hoje, os idosos são bem capazes de nos comprovar, com exemplos práticos, a veracidade deste conhecimento empírico. Infelizmente a experiência que os nossos antepassados transmitiram, de geração em geração, não se confirma na vivência quotidiana da Era Industrial. Esta trouxe novos estilos de vida, associados e condicionados pela necessidade de produzir cada vez mais, melhor e em menos tempo.

Para facilitar esta integração, existe a Saúde Ocupacional, ramo da Medicina pouco valorizado no nosso País, que para ser correctamente entendido, implica a análise de alguns conceitos.

A Saúde representa um processo de adaptação. Não resulta do instinto, mas de uma reacção viva e autónoma a uma experiência real.

Representa a capacidade de adaptação a alterações do meio ambiente, ao desenvolvimento e ao envelhecimento, à cura das lesões, ao sofrimento e à tranquila expectativa da morte. A Saúde compreende também o futuro e, deste modo, inclui também a angústia e os recursos interiores para com ela viver.

A falta de Saúde surge quando existe uma quebra entre

AGENTE-HOMEM-AMBIENTE.

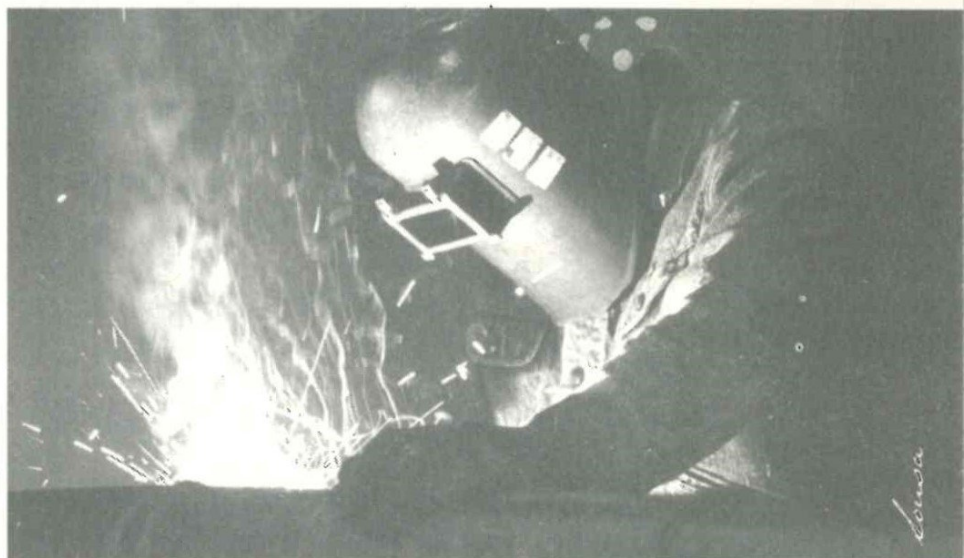
Por sua vez, o TRABALHO pode ser definido como qualquer e toda a actividade humana na qual as pessoas procuram satisfazer as suas próprias necessidades e as da sociedade, pelo que se diferenciam das outras espécies.

A Saúde ocupacional visa a promoção e manutenção no mais alto grau de bem-estar físico, mental e social dos trabalhadores, em todas as suas ocupações. Isto é conseguido através da prevenção das condições de trabalho passíveis de causar alterações na saúde dos trabalhadores, da protecção dos riscos causados por factores adversos, da colocação e permanência em postos de trabalho adaptados às suas capacidades fisiológicas e psicológicas.

Tudo isto pode ser resumido:

ADAPTAÇÃO DO TRABALHO AO HOMEM E DE CADA HOMEM AO SEU TRABALHO

o trabalho dá saúde?



Aristides Louisa



Estranho mês este que agora acaba.

Sendo, no nosso imaginário, o que mais se relaciona com a bela nostalgia do Outono, trouxe-nos, desta vez, bem mais do que a queda das folhas.

Ora vejam lá! Não nos chegava a confusa história das vacas mais ou menos loucas, que colocou em descrédito as nossas boas referências (e preferências) para com a carne desses simpáticos animais, ainda vêm alguns incautos lançar horrorosas suspeitas sobre o leite.

Quanto à carne ainda fomos arranjando alternativas. Ao fim e ao cabo, o hábito de consumo de carne de bovívdeo é relativamente recente na cultura gastronómica portuguesa. A procura de carne de outros animais, o ligeiro aumento do consumo de peixe e, nalguns lares mais tradicionais, o recuperar das muitas formas de confeccionar bacalhau, conduziu a uma benéfica e saudável diversidade de fontes alimentares.

Mas o leite, meus senhores! Com o leite não se brinca.

Um alimento completo. Fornece-nos proteínas, lípidos, glúcidos, vitaminas A, B1, B2, B6, B8, B12, e E, cálcio, fósforo, potássio, sódio, e até cobalto! Mas mais do que tudo o resto fornece-nos confiança. Desde os primórdios da nossa existência, com a benção do peito materno, andamos a cimentar essa relação de confiança. Com as mais diversas apresentações e embalagens continua a ser consumido ao longo da vida, simples ou com misturas chocolatadas e outras. Foi associado a curas de males de estômago, em tempos em que a investigação farmacêutica ainda não produzia "milagres" em comprimidos.

Foi com o cair da folha que alguém tentou minar a nossa confiança num produto alimentar essencial.

Foi com o cair da folha que alguém se lembrou de misturar negócios e tricas da indústria com o nosso sossego e bem estar.

Foi com o cair da folha que alguém se esqueceu (ou se lembrou?) que a calúnia é um terrível processo de degradação da imagem.

Foi com o cair da folha que os grandes meios de comunicação social noticiaram sôfregamente, sem evidências e sem investigar, um pânico em forma de notícia.

Há grandes impérios comerciais lesados? Vão ser ressarcidos por via judicial?

E a todos nós quem nos restitui a fé nos produtos alimentares? Quem nos devolve a confiança em produtos que ancestralmente recorremos em caso de de doença, má disposição, fraqueza, recuperação?

Aristides Sousa

Centro de saúde de barcelinhos

Humanizar é preciso

Julgo que a Humanização dos Serviços de Saúde é, hoje em dia, uma necessidade por todos sentida, digamos que é um principio globalmente aceite, quer por parte dos profissionais quer dos utentes. Ao referir que este desejo não é exclusivo daqueles que recorrem aos serviços, como tantas vezes se quer fazer crer, faço-o intencionalmente, pois é justo realçar o trabalho desenvolvido, quer se trate de médicos, enfermeiros, administrativos, auxiliares e outros, no sentido de criar as melhores condições aos que deles necessitam, proporcionando-lhes um bom atendimento, mostrando disponibilidade, tratando-os com educação e respeito. Isto é Humanização.

Mas também há que reconhecer que durante anos os Serviços de Saúde estiveram de costas voltadas à Humanização. Nos últimos tempos tem-se vindo a investir, e com toda a pertinência, nesta área.

É que, Humanização, para além de ser acolher com delicadeza, paciência e respeito, informar com simpatia, nunca esquecendo que do outro lado pode estar alguém fragilizado, porque está doente, e pode por este facto até ser agressivo, é, também, criar uma série de condições, no sentido dos utentes se sentirem bem numa Unidade de Saúde, sentirem confiança no Sistema.

Nesse sentido algumas coisas têm sido feitas, nomeadamente, neste Centro de Saúde, embora tenhamos consciência que muita coisa há a fazer, senão vejamos:

Tem a Sub-Região de Saúde de Braga investido em cursos de "Atendimento do Público" e "Acolhimento e Encaminhamento dos Utentes", para administrativos e auxiliares.

As consultas médicas passaram a ser marcadas para uma hora determinada, ou seja, os utentes não se "amontoam" nas salas de espera.

Criaram-se melhores condições nas salas de espera, tornando-as mais agradáveis e acolhedoras.

As crianças vão ter, dentro em breve, à sua disposição, brinquedos, jogos e livros, passando assim a ida à Unidade de Saúde a ser uma ocasião ansiada pela pequenada.

Isto e muito mais é Humanização.

Helena Brito



Centro de saúde de esposende

INFORMAÇÃO AOS UTENTES

No seu Centro de Saúde as Equipas de Saúde disponibilizam os seguintes serviços:

Consulta de Clínica Geral

Atendimento de adultos e crianças em situação de doença.

Consulta de Saúde Infantil

Vigilância de crianças, por consulta programada.

Consulta de Saúde Materna

Vigilância de grávidas, por consulta programada.

Consulta de Planeamento Familiar

Vigilância de mulheres em idade fértil, por consulta programada.

Enfermagem

Consultas de enfermagem e prestação de cuidados directos.

Procedimentos Administrativos

Inscrições, transferência de processos, marcação de consultas, reembolsos, encaminhamento para as consultas hospitalares, coordenação de transportes, actualização de isenções.

Vacinação

Saúde Pública

Serviço de Atendimento de Consultas Urgentes SACU

A utilização correcta dos Serviços de Saúde será benéfica para si e para os outros utentes. Seja solidário, evitando que a sua procura não fundamentada dos serviços, dificulte ou impeça o atendimento de outros utentes, porventura em situações de maior necessidade.

COLABORE!
QUEREMOS MUDAR PARA OFERECER MELHORES SERVIÇOS

A Mãe

" - Abre a boca, Nita. Enche a boca, Nita!" A todas as refeições é isto. Esta criança dá cabo da paciência a um santo! Parece macrobiótica; mastiga cada garfada durante cinco minutos e até a sopa passada tem que levar umas voltas antes de engolir. E eu com tanto que fazer.

Não sei como é que a minha mãe organizava o tempo dela, no tempo dela, sózinha a cuidar de três filhas. Só mesmo uma super-mulher para trabalhar fora, organizar o serviço de casa (que não era pouco, com três crianças) e ainda fazer coisas que as outras mães não faziam.

Era ela que pintava as paredes que nós decorávamos às escondidas com lápis de cor, mudava os fusíveis, arranjava o ferro de engomar que caía imensas vezes ao chão (não se sabia bem como), arranjava as tomadas constantemente a cair por força do nosso hábito de desligar as coisas por comando à distância, acabava com o ping-ping constipado das torneiras....

Para mim, era perfeitamente natural que a mãe soubesse o que era uma lúcha, arranjasse o autoclismo e ainda tivesse tempo para fazer todas aquelas malhas e rendas com que nos vestia.

As minhas colegas diziam:

" - O meu pai chamou um artista para pintar a casa nas férias."

E eu dizia:

" - A minha mãe pintou a casa nas férias." E pensava que a minha mãe devia ser uma espécie de artista.

Até conseguia fazer milagres!

Quando entrei para a escola fez-me um casaco de malha azul-clarinho, lindo, macio como um pintaíno e que crescia ao lavar. Eu adorava aquele casaco e serviu-me durante uns três anos, o que é um milagre, se pensar no que as crianças crescem nessa idade.

Mudava os móveis de sítio, porque -dizia ela- se não podemos comprar coisas novas, podemos mudar as antigas de um lado para o outro, sempre ficam diferentes.

E todas as coisas que estavam na mesa da nossa comunhão foram cozinhadas por ela; começou uns dias antes e a despensa encheu-se de coisas doces que nós espreitávamos de longe, desesperadas por nunca mais ser domingo. A louça que ela deve ter lavado nesse domingo....

As coisas parecem tão fáceis quando se é filho e criança....

Ainda hoje a avó Cabecinha de Algodão, como lhe chama a Nita, divide os seus dias de 24 horas pelas três filhas, as netas e os genros com aquele ar de quem não faz nada de mais, enquanto eu suco as estopinhas para dar de comer à minha filha.

" - Enche a boca, Nita! Valha-me Deus, todos os dias a mesma história e eu com tanta coisa para fazer".



CENTRO DE SAÚDE DE BARCELINHOS
Rua Custódio J.P.G. Vilas Boas, 56 / 58
4750 Barcelinhos

SERVIÇOS GERAIS 053 839120
LINHA AZUL 053 832661
FAX 053 833604

CENTRO DE SAÚDE DE BARCELOS
Urbanização de S. José
4750 Barcelos

SERVIÇOS GERAIS 053 822524
LINHA AZUL 053 823810
FAX 053 822117

CENTRO DE SAÚDE DE ESPOSENDE
Rua Dr. Queiroz de Faria
4740 Esposende

SERVIÇOS GERAIS 053 964160/1/2
LINHA AZUL 053 964700
FAX 053 964163

HOSPITAL DE SANTA MARIA MAIOR DE BARCELOS
Campo da República
4750 Barcelos

SERVIÇOS GERAIS 053 809200
LINHA AZUL 053 809240
FAX 053 817379

Direcção-Geral
da Saúde



Ministério da
Saúde

coordenação

Manuel Sarmento / Aristides Sousa

colaboração

Manuel Sarmento
MÉDICO DE CLÍNICA GERAL

Aristides Sousa
MÉDICO DE SAÚDE PÚBLICA

Helena Brito
DIRECTORA DO CENTRO DE SAÚDE DE BARCELINHOS

Luisa Serra
MÉDICA DE CLÍNICA GERAL

Francisco Pereira
VOGAL ADMINISTRATIVO DO CENTRO DE SAÚDE DE BARCELINHOS

Ana Ferreira

grafismo

Paulo Cabral

execução

Empresa Gráfica do Norte

apoios

ARS Norte

SRS Braga

