

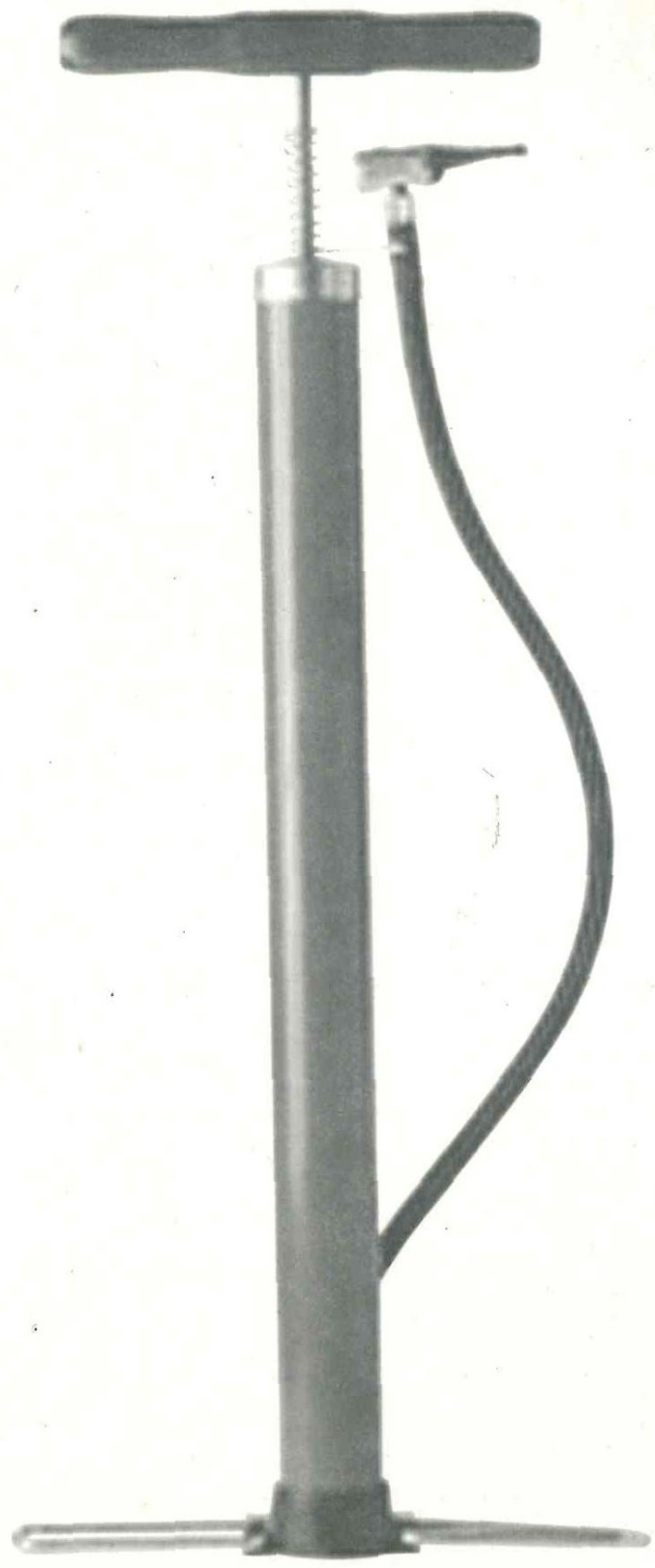
janeiro de 1999



SAUDINHA!
revista de informação sanitária



2
MENSAL



editorial

Diz o ditado que "Seguindo o rio se chega ao mar..."
E o mar da saúde é imenso.
O nosso jornal/revista foi uma pequena ribeira com a duração de três meses de inverno - 3 números, 3 meses - qual ribeira de pequena importância... Então para quê...?!

Foram 3 números simples, feitos por gente simples de uma forma muito, muito simples ... Mas mesmos as coisas simples não se fazem por si mesmas... O nosso jornal/revista integrado num projecto inovador da ARS Norte - SRS de Braga provou ser possível fazer algo de novo, com o empenho de uns quantos. Tal qual o artista que pinta numa tela também nós fizemos a nossa obra de arte escolhendo na paleta dos técnicos de saúde e colaboradores as cores dos seus textos que a tela recebeu. E que diga quem aprecia uma tela qual a cor mais importante numa obra final...

Conseguimos transmitir a nossa mensagem sem sermos verdadeiros artistas da escrita. Conseguimos uma revista acessível, de fácil leitura..., mesmo as coisas mais elementares surtem efeito ... "Até um simples cabelo faz sombra...."

Quisemos fazer do nosso SAUDINHA algo que ficasse na memória. E no entanto o SAUDINHA comportou-se nas nossas - e nas vossas vidas?! - como um raio... Rápido e fugaz...

Quando demos por ele, já havia terminado... Tal como a tempestade quando acaba... Cedo, a vida dos nossos colaboradores e a nossa própria retomou o ritmo anterior...

Também o leitor fica com a sensação de uma nuvem que passou?!...

E, alguém se lembra da nuvem que passa?... Sabemos que não, mas... na memória de todos fica algo - o eco do trovão...

E se conseguimos o eco de alguns conceitos de saúde, não temos dúvidas que valeu a pena.

Sendo assim, então...qual o futuro do SAUDINHA? Este pequeno passo terminou...mas diz o saber popular que "o ferro é moldado enquanto ainda está quente". Esperamos de todos, e de si, leitor, que não o deixe arrefecer...

Da nossa parte faremos os possíveis para que o SAUDINHA saia por aí... com SAÚDE!

Manuel Sarmiento

C. M. B.
BIBLIOTECA

mentos de retalhos da vida de um médico

emprestada por umas horas...

Segunda-feira,...sempre a mesma confusão de um início de semana...

X procura-nos porque teve um acidente doméstico no fim-de-semana, Y porque tem urgência que se veja o Rx do filho que adoeceu, A porque tem a mãe internada, B porque...

No meio daquela azáfama uma mãe preocupada consulta-nos porque a sua filha M, menina de 8 anos, não quer ir à escola...

Exactamente... Só isso... NÃO QUER IR À ESCOLA!

Uma situação tão importante como as outras...NÃO QUER IR À ESCOLA.

Conhecemo-la há 9 anos?!...

Acompanhamos a mãe na sua gestação!...É alegre.... de um sorriso e um brilhar de olhos de uma criança feliz...esperta!...Que se passaria!?

"É verdade doutor, há já alguns dias que quer ficar em casa, não sei o que se passa..." - e virada para a filha- "E ela não pode..., ela sabe que tem que ir à escola..."

Inteirei-me se a criança comia e brincava bem...- "felizmente tudo está bem, só não quer ir à escola"

Teria ela dito mais alguma coisa à mãe?!...

"Não doutor, não sei o que se passa... Já lhe perguntei se alguém lhe tinha batido, se se passou alguma coisa na escola..."

Até já fui falar com a professora que me disse que já tinha reparado que ela estava mais na lua, mais calada e menos atenta...mais distraída... Cabeça no ar..., mas continua a ser boa aluna...das melhores da turma..."- disse a mãe terminando a frase com algum orgulho na voz.

Que se passa M? Não gostas da escola? Passou-se alguma coisa que me queiras contar?

M sorriu com aquele sorriso com que já me habituou. " Eu gosto da escola...mas não quero ir..." Porquê? - insisti. " Não me apetece..." e o seu olhar fugiu do meu deixando fugir também o seu sorriso... Não insisti mais...aquela criança estava a sofrer. Era-lhe penoso falar aquele assunto...

Percebi que havia algo, algo que lhe era difícil falar... mas, assim não chegaria lá...ou seria um caminho longo... E tinha os outros doentes à porta! Voltei-me para a mãe e tentei perceber se haveria algo em casa..., algo muito doloroso para uma filha falar... Aparentemente estava tudo bem, um casal feliz com filhos saudáveis, com a vida a correr em moldes favoráveis... Nada que nos fizesse estranhar ser origem deste comportamento...até que falamos de conviventes e vizinhos...

Sim, a avó de M estava velhinha e dormia só na sua casa ao fundo

do quintal. M era sua neta predilecta e sua afillhada. M gostava também muito da avó. A mãe de M achou por bem que a sua filha passasse a dormir na casa da avó...fazia-lhe companhia, e não lhe faltava nada... a avó dava-lhe tudo que ela pedia. Assim, M no fim do jantar ia para casa da avó e dormia lá...

Pois...havia o acordo da avó e da mãe de M...Mas M não foi ouvida...

M não queria ficar afastada da mãe, nem das irmãs, nem do pai, nem do gato, nem da sua cama nem das suas bonecas...M queria ser igual às suas irmãs... queria ter os mesmos direitos... e s e n t i u - s e rejeitada...abandonada...Na ideia dela a mãe deu-a à avó... emprestou-a umas horas...era uma filha de segunda...E ELA NÃO QUERIA PERDER A MÃE. NEM O PAI ...mesmo que só umas horas de noite...

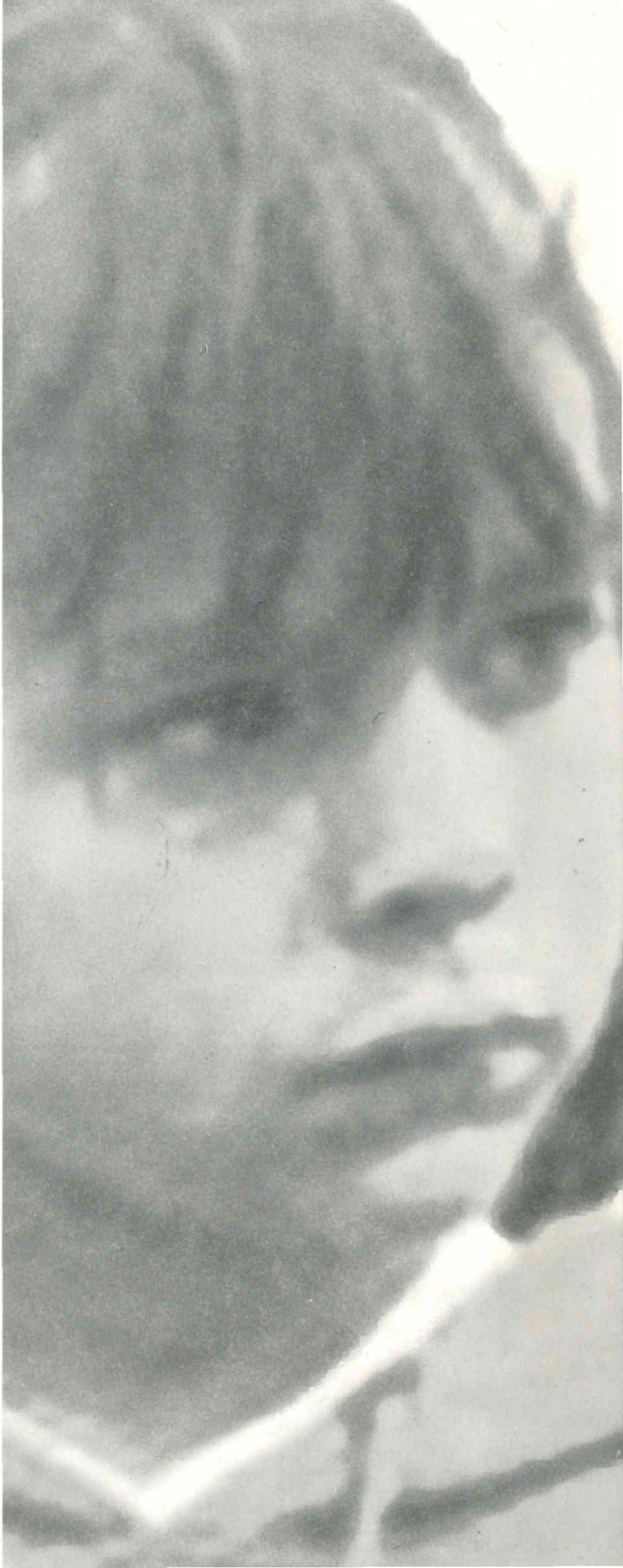
Mas "ela podia ter dito"... E disse-o à sua maneira "MÃE NÃO ME LEVES PARA A ESCOLA...DEIXA-ME FICAR CONTIGO DURANTE O DIA, JÁ QUE À NOITE NÃO POSSO!...."

Este problema foi facilmente resolvido...

Continuemos...Entre agora Z, que ... Esta segunda-feira promete...

...para isto existem os médicos de família.

Manuel Sarmiento



HISTÓRIA ... VERDADEIRA?!

Silirama encontrava-se numa rua movimentada, caminhando com esforço, semblante ensombrado de tristeza e alheada de tudo que a rodeava. Tinha desistido de saborear a vida.

Ao seu encontro veio uma amiga de longa data que reparando na sua expressão abstracta, perguntou:

- Que se passa consigo?
Vem o desabafo:

- Há muita tristeza que me ensombra a alma; falecimento de um Pai extremo, aposentação recente, ausência de um filho por motivos profissionais e, por último, surge a viuvez.

Numa palavra, estou «SÓ».

- Meu Deus, diz-lhe a amiga, mas esse mal tem cura, e indicou-lhe um Centro de Dia que existia ali bem perto, onde havia convívio e solidariedade.

Silirama agradeceu a informação e, no dia seguinte, dirigiu-se a esse Centro e inscreveu-se, começando a frequentá-lo diariamente.

Nele encontrou colegas e amigas. O Centro, como actividades lúdicas, tinha: ginástica, yoga, inglês, pintura, trabalhos, convívios dançantes, jogos variados como pingue-pongue, bridge, crapaud, canasta, damas, dominó, etc, etc.

Para complemento havia almoços de confraternização em datas marcantes que eram mais um bem.

Silirama não mais deixou de frequentar esse Centro e ... adeus monotonia e depressão.

Abençoado Centro de Dia

PAIXÕES!



PIEQUICES HORIZONTES - QUE VIDA! - SER OU ESTAR?

Estranha forma de vida... não, não é esse fado, é o outro, o nosso do dia-a-dia, diferente e igual para cada um de nós. Também nos traz ansiedade, felicidade, frustração e tantas outras coisas que, para alguns, se resumem numa grande inquietação e numa necessidade compulsiva de quebrar a rotina, de descobrir outros processos de dar algo de si próprios. São formas de estar na vida. Não há altruísmo puro em tudo isto. Honestamente, a idealização das inovações surge, numa primeira fase, como satisfação de necessidades pessoais, algo que nos dê gozo; por feitio, por defeito, ou por profissionalismo exacerbado, tenta-se, num "a posteriori" imediato, que outros possam colher alguns benefícios com o que nos dá prazer. Assim nascem projectos de investigação, tentativas de dinamização, ou meros votos de melhor "Saudinha".

Uma revista que, como algumas crianças, nasceu de um parto difícil. Tal como algumas crianças, tem sido vítima da vida apressada e atribulada dos "pais"; de facto, por muito boa-vontade que tenhamos, a tentativa de periodicidade mensal é demasiado extenuante e exigente, revela-se superior à nossa capacidade de resposta. Para um terceiro número tinha outras expectativas de crescimento, mas a revista, tal como as crianças, cresce e desenvolve-se em função da alimentação e cuidados que se lhe prestam. Falhei? Parcialmente, sim. Solicito a suspensão da pena de extinção da "Saudinha". Aprendi algo com os erros e adorava que me deixassem continuar a aprendizagem. Primeira correcção: mudança para periodicidade trimestral. Segunda correcção: dar a nós próprios tempo para reflectir no que se faz, em relação à saudinha como em tudo na vida; para sermos capazes de fugir às rotinas, à mecanização, aos automatismos. Para crescermos por dentro e dar também aos outros tempo para amadurecerem.

Se tal for possível, todos nós e a "Saudinha" sairemos beneficiados. Não queremos ser uma espécie em vias de extinção, nem peça de museu. DEIXEM-NOS SER VIVOS E INTERVENTIVOS. BEM HAJAM.

Aristides Sousa

O D I R E I T O

À

PAGAMENTO DE REEMBOLSOS



Graças ao processo de descentralização em curso, a Sub-Região de Saúde de Braga vai transferir para todos os Centros de Saúde a tarefa de pagamento de reembolsos de consultas, próteses, transportes, etc.. Esta medida, vai permitir que os utentes recebam a percentagem a que tem direito pelas despesas efectuadas num curtíssimo espaço de tempo, pondo-se cobro à situação actual que se traduz em meses e meses de espera, muitas das vezes para receberem comparticipações baixíssimas, senão mesmo ridículas.

De facto, a tabela para cálculo de reembolsos é antiquíssima, necessitando, por isso, de ser analisada e possivelmente revista, de forma a não só aumentar as percentagens nas comparticipações, mas também a de introduzir alguma justiça no sistema, já que não me parece razoável nem justo que os valores a pagar sejam iguais para todos, independentemente da situação quer económica quer de saúde, como presentemente acontece. Julgo, pois, que a tabela para cálculo dos reembolsos deveria ser sujeita a alterações, introduzindo-lhe princípios de justiça social, porventura idênticos aos constantes na legislação das taxas moderadoras que embora necessite, na minha opinião, de ser aperfeiçoada, nota-se que houve por parte do legislador a intenção de proteger as pessoas mais carenciadas, quer em termos económicos quer de saúde.

Mas salientemos o que de positivo vai acontecer desde já, o reembolso quase imediato das despesas efectuadas pelos utentes. É de facto um grande passo em frente. Que outros se sigam para bem do utente e da imagem do SNS (Serviço Nacional de Saúde).

Francisco Pereira

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



O meu problema é gostar muito de comer, mas só aquilo que me agrada: chocolates, bolos, rebuçados, pastilhas elásticas e ... batatas fritas, muitas, muitas batatas fritas ... coca-cola, refrigerantes, gelados e um pouco de frango assado ou de churrasco, carne de vaca ou costeleta frita, assada ou estufada. Um pouco de salada de tomate e de alface e nada mais!

Só que eu sei não ser essa a alimentação saudável que o meu corpo exige.

Dizem-me na escola, em casa, e também leio nos livros, que a alimentação deve ser rica e variada, composta por vitaminas, proteínas, gorduras, hidratos de carbono e água em partes equilibradas, para que todo o nosso organismo funcione bem.

Ora, eu não faço uma alimentação assim!

O meu problema é não gostar de peixe, de legumes e de alimentos cozidos ou grelhados.

Sei que tenho de mudar os meus hábitos alimentares porque sinto que os meus dentes, os meus músculos, a minha força e a minha inteligência necessitam dessa mudança!...

Pode ser que esta composição me ajude a resolver o meu problema alimentar, por me ter obrigado a reflectir sobre ele.

ALIMENTAÇÃO NA CRIANÇA

A partir dos 12 meses, a criança vai sendo integrada no padrão alimentar da família.

No entanto, erros alimentares, são frequentes, e é importante corrigi-los, o que contribuirá para o desenvolvimento de uma criança saudável e a prevenção de muitas doenças no futuro.

Algumas recomendações a seguir:

Evitar as doçuras

Não dê ao seu filho caramelos, chupas, bolos, mel ou açúcar na chupeta etc.; o uso imoderado de doces relaciona-se com o aparecimento da cárie dentária; lembre-se ainda que o número de diabéticos está a aumentar, e é em grande parte devido ao excesso de açúcares consumidos.

Evitar o excesso de sal

Tempere os alimentos com muito pouco sal.

Nunca dê bebidas alcoólicas a uma criança.

Evite o excesso de gorduras

prefira os grelhados ou cozidos.

Evite ainda

as batatas fritas, as pizzas, os refrigerantes e outras bebidas com açúcares e corantes...

Habitue o seu filho a tomar sempre pequeno-almoço

o jejum nocturno, vai dar uma queda de glicose no sangue, incompatível com um bom funcionamento do organismo. Não se pode admitir que crianças vão para a escola em jejum....

Habitue as crianças a consumirem leite diariamente

É um alimento indispensável para o seu crescimento e desenvolvimento.

Habitue o seu filho a comer diariamente legumes e fruta

Mantenha a tradição da sopa de hortalíça ao almoço e jantar.

Ensine-o a mastigar bem os alimentos

A hora da refeição deve ser para a criança (e toda a família) um momento agradável e descontraído. Não faça dela a altura dos ralhetes ou discussões familiares.

Por vezes as crianças tem fases temporárias de desinteresse por todos ou alguns alimentos. Estas situações são passageiros, é importante os pais não entrarem em ansiedade ou preocupação exagerada o que condiciona "refeições de castigo" que devem ser evitadas.

A refeição da criança deve ser também um espaço de aprendizagem, e é habitual por volta dos dois anos, ela querer alimentar-se sozinha, o que deve ser estimulado, pois contribuirá para o seu desenvolvimento e responsabilização, assim como a aquisição de regras sociais.

É bom lembrar que os hábitos e padrões alimentares equilibrados da infância vão reflectir-se ao longo de toda a vida.

Habitue os seus filhos a uma Alimentação saudável...

...abrangendo toda a Família.

Arrumação de uma gaveta: tanto papel, folhas caídas de memórias vividas.

Recordações fortes, vibrantes, de impossíveis épocas em que tudo era possível!

Porto, ano de 1976 - eleições para a Associação de Estudantes da Faculdade de Medicina. Prosas várias, com a carga política inerente à época, carregadas de desencontrados idealismos e muita sinceridade. Releio, revivo situações e ambientes, tantas coisas ultrapassadas, bafientas, demasiado restritivas e mesquinhas para sobreviverem ao passar dos anos. Mas ... este texto! Descontando algumas farpas político-ideológicas suavemente datadas, pôs-me sérias dúvidas sobre a nossa capacidade de evolução, não no plano tecnológico, mas como POVO, na nossa capacidade de pensar, actuar e participar colectivamente. Leiam vocês.

Sobre ECOLOGIA . . .

A técnica domina tudo na nossa sociedade. Assim, mil e um produtos, frutos da tecnocracia, são produzidos e consumidos sem a mínima necessidade, Na tecnocracia, as necessidades humanas não contam; a vida saudável e feliz não conta; a liberdade não conta; a degradação ambiental não conta; a formação psíquica não conta; assim como não conta a qualidade de vida nem a arte, nem a imaginação, nem os desejos individuais que não estejam dentro da lógica do sistema...

... Conta sim, produzir cada vez mais para obter cada vez mais lucros. E para os produtos serem consumidos, como desnecessários que em grande parte são, é necessário inculcar nas pessoas necessidades artificiais. Não é difícil numa sociedade onde as necessidades naturais (exemplo flagrante, o sexo) não estão, nem de longe, satisfeitas, as pessoas constituírem um autêntico campo de cultivo de novas necessidades. E por isso apresentam-nos os mais variados produtos, acompanhados da mais alienante publicidade e levam-nos a sublimar as necessidades naturais em necessidades artificiais ou adquiridas.

Para tal, ... não se hesita em lançar para o ar os mais perniciosos produtos que nos vemos obrigados a respirar a cada passo. Para tal, convencem-se os camponeses a usar adubos químicos, fertilizantes, insecticidas e herbicidas e, se se acaba com uma praga, também se acaba com mais uma série de seres benéficos destruindo o frágil equilíbrio ecológico do respectivo ecossistema.

Toda a gente sabe estas coisas, mas nem todos gostam de as discutir. E, para os que não se alhearam da discussão de tais problemas, a ecologia, como ciência subversiva dos nossos dias, ... põe em causa toda a nossa civilização desde os seus alicerces.

Se em princípio a ecologia se limitava ao que hoje chamamos

mesologia, presentemente ultrapassou a sua fase estritamente biológica para, estudando as relações do homem com o seu ambiente físico, biológico, económico, cultural, etc - se tornar no que já foi chamado "a encruzilhada das ciências". Ao pôr em causa o ambiente em que vivemos, ao apontar os seus erros e respectivas causas sociais e não biológicas a ecologia é já, além da biologia, também geografia, física, sociologia, e filosofia até.

Mas a análise dos problemas é diversa consoante os interesses daqueles que os analisam.

Há "ambientalistas" que se limitam a lutar contra as "poluições", ignorando (ou querendo ignorar) a verdadeira origem do mal. Para tal, apresentam publicamente, quando não por via governamental, métodos antipoluição que rapidamente se põem por outras formas ao serviço desta, perpetuando-a. Com tais "soluções", os industriais (produtores do sistema antipoluição ou não) encontram novas formas de obtenção de lucros e os governos novos "slogans" para conter a opinião pública.

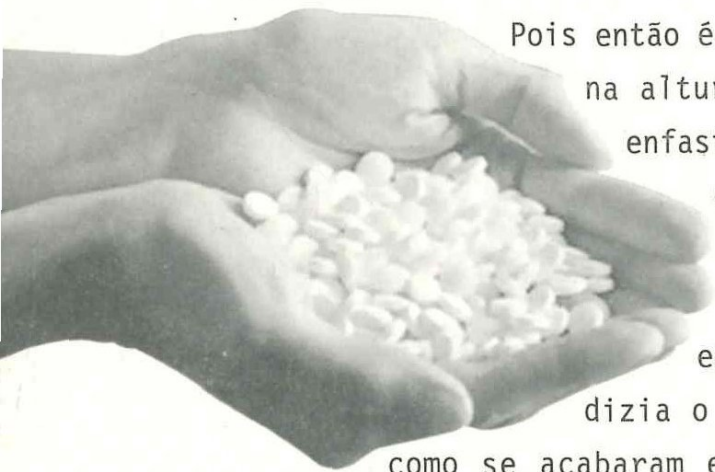
Outros creem demonstrar, com o apoio de computadores, que a catástrofe é inelutável; compete, dizem eles, aos governos e aos técnicos salvar a humanidade que, por si própria, seria incapaz de o fazer.

Para nós, a ecologia não é o prenúncio de um apocalipse.

Aristides Sousa

...E o que sucede Senhor Doutor é que eu a cada passo ando enjoada e enfartada até mais não; e aliás, se olhar bem p'ra mim, vê-se logo que a minha cor é fraca!

Se como demais, gorduras e essas coisas? Ora Doutor, como demais coisa nenhuma! Eu cá como muito pouco. Se o senhor tivesse que cozinhar para sete todos os dias perdia o apetite num instante, como eu. O quê? Lá isso é verdade, vou petiscando qualquer coisita aqui e ali, mas pouco, eu sou é de raça de engordar com a água, olhe que já é azar, de cinco irmãos a única gorda sou eu e não como nadinha!



Pois então é assim, Senhor Doutor: aqui há atrasado na altura das festas já eu andava assim meia enfastiada e a D. Rita que é a minha vizinha deu-me umas pastilhas que o Sr. Francisco - é o marido dela - tomou há quatro anos, que ao que parece andava como eu... e com tonturas também. Eu até lhe dizia o nome mas é que não me lembro mesmo e como se acabaram e também não andavam a fazer-me nada bem,

ele era um bocadito de toucinho e ficava enjoada!... ele era um traço de morcela e ficava a morrer na mesma... olhe, deitei a caixa fora. Eram redondas e castaninhas e um bocadinho brilhantes, não conhece? Eu até me parece-me que a caixa era amarela mas não posso jurar... a D. Rita até achou muito estranho que as pastilhas não me fizessem bem porque pelos sintomas ela ia jurar que era uma crise de fígado como a do Sr. Francisco e até disse que não vimos o prazo de validade e se calhar estavam estragadas. Prazo de validade, ora veja lá esta! Saiba o Senhor Doutor que eu tenho lá em casa um remédio para a cabeça que o meu Antônio tomou vai para quinze anos e de cada vez que tenho dores de cabeça é remédinho santo. Cá no meu entender o que eu tenho é a mesma coisa de que sofria o meu falecido pai, deve ser "iriditáio". Pois o meu paizinho, que Deus tenha, padecia muito da "visícula" e tomava um ror de medicamentos, até lhe rebentou o estômago todo e por um acaso, ao princípio também

de saudinha

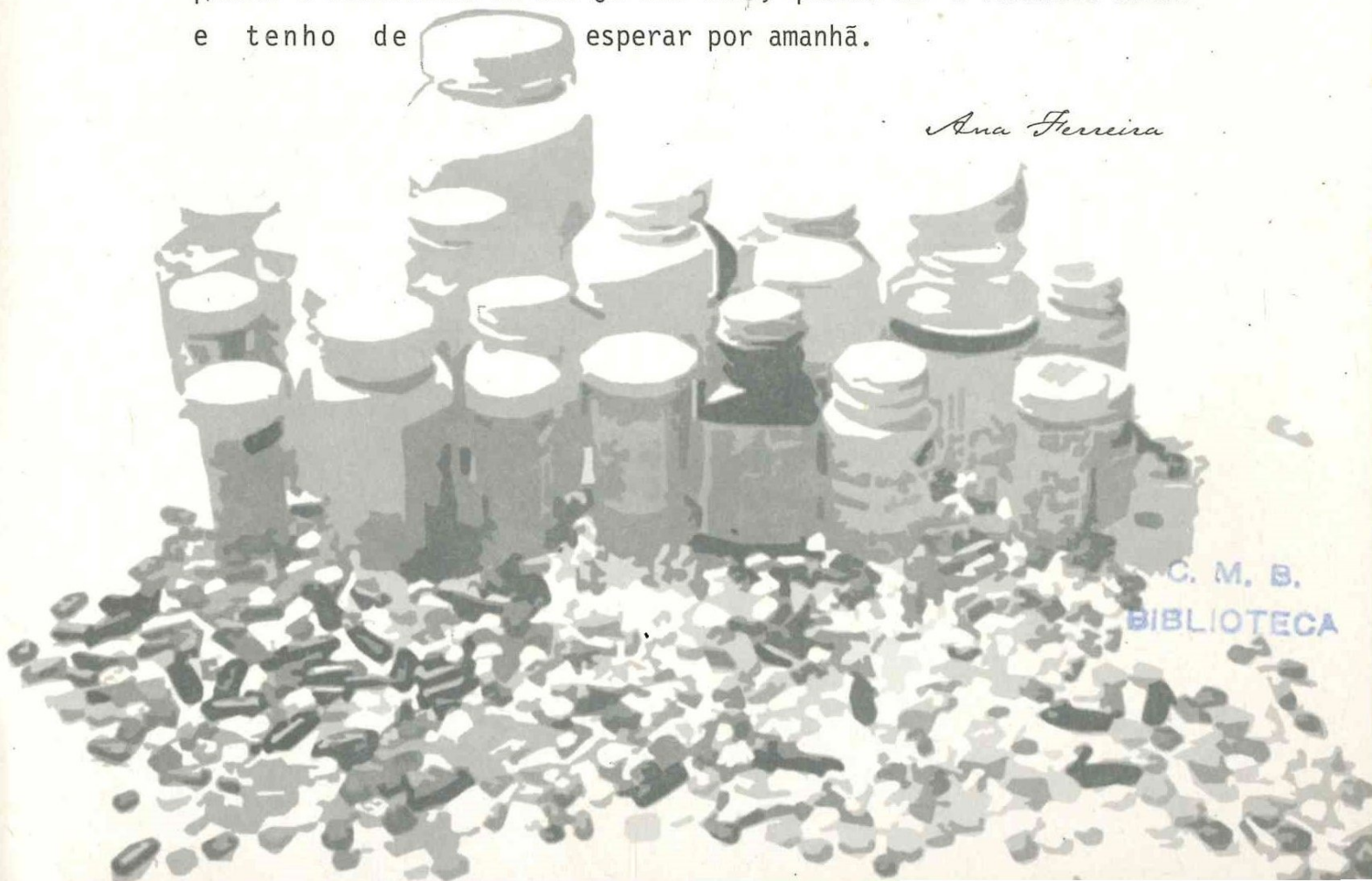
andava a tratar-se do fígado e lá maus fígados tinha ele, a minha mãezinha comeu o pão que o diabo amassou até ele morrer de uma coisa que nem sabiam o que era. E quando o "ótópsiam" tinha a vesícula negrinha de podre, coitadinho. É como lhe digo, deve ser "irritatório" que parece que o pai do meu pai também padecia e agora, olhe, calhou-me a mim.

Pois o que sucede é que eu já não sei as pastilhas que ele tomava, senão até tinha ido à farmácia, que a senhora de lá já me conhece... sempre poupava vir à "caixa" e escusava de estar a incomodar o senhor doutor. Então se o Senhor Doutor me receitar qualquer coisa eu cá vou à minha vida. Se calhar era melhor também me passar umas análises só p'ra ver se está tudo bem, já vai para mais de um ano que não tiro sangue e com esta cor às tantas deve ser anemia...

- Mas afinal, D. Deolinda, o que é que a leva a pensar que tem problemas de vesícula?

- Ora adeus Senhor Doutor, o Senhor Doutor desculpe, com todo o respeito, mas até parece que nem andou a estudar, também não é preciso tirar nenhum curso, qualquer pessoa sabe quando é que se tem uma crise de "vesícula", isto são muitos anos de vida! Se me passar a receitinha eu até já vou indo, quando tal a farmácia fecha e tenho de esperar por amanhã.

Ana Ferreira



C. M. B.
BIBLIOTECA



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

coordenação

Manuel Sarmento / Aristides Sousa

colaboração

Manuel Sarmento
MÉDICO DE CLÍNICA GERAL

Aristides Sousa
MÉDICO DE SAÚDE PÚBLICA

Francisco Pereira
VOGAL ADMINISTRATIVO DO CENTRO DE SAÚDE DE BARCELINHOS

Luísa Serra
MÉDICA DE CLÍNICA GERAL

Amarílis Guimarães

Ana Ferreira

grafismo

Paulo Cabral

execução

Tecnigráfica

apoios

ARS Norte

SRS Braga



SAUDINHA!