

OUTONO-INVERNO 2022/2023, EDIÇÃO 1

GUARDA A SAÚDE

REVISTA DA UNIDADE DE SAÚDE PÚBLICA
DA GUARDA

NESTA EDIÇÃO

A Saúde Pública na ULS
Guarda - 5

Saúde Oral em Crianças e
Jovens - 8

Preparar o Inverno - 12

Natal e Ano Novo: conselhos
da GNR Guarda - 16

Polígrafo: Mitos sobre
vacinação - 18

Equipa editorial

Dr. Mário Rui Salvador (coordenação da Edição)

Dra. Helena Nunes

Dra. Patrícia Correia

Grafismos

Dr. Mário Rui Salvador

Dra. Patrícia Correia

Coordenadora da Unidade de Saúde Pública

Dra. Ana Isabel Viseu

CONTEÚDO

pg.4 **Editorial**

pg.5 **A USP ao seu lado**

Saúde Pública na ULS Guarda
Retrato de (mais de) dois anos
de Pandemia COVID-19
Saúde Oral em Crianças e Jovens

pg.12 **Preparar o Inverno**

pg.15 **USP Dicionário**

Osteoporose

pg.16 **Saúde Pública convida**

GNR - Operações Natal e Ano
Novo

pg.18 **Polígrafo**

pg.19 **Dicas saudáveis**

Ceia de Natal
Exercício dentro de portas

pg.21 **Aconteceu na USP**

pg.23 **Cultura**



EDITORIAL



ANA ISABEL VISEU

Assistente Graduada Sênior de Saúde Pública
Coordenadora da Unidade de Saúde Pública | Delegada de Saúde Coordenadora

A comunicação é uma ação essencial em sociedade e na vida das organizações. Comunicar resulta da necessidade de partilhar informação, de fazer chegar ao outro uma mensagem, conforme exprime o próprio significado da palavra: *compartilhar; dividir alguma coisa com alguém; tornar comum.*

Esta necessidade de partilha de informação há muito que é sentida pela Unidade de Saúde Pública. Contudo, só agora, e volvidos quase catorze anos desde a sua constituição, se tornou possível materializar essa vontade graças ao empenho dos profissionais que tornaram possível o advento desta publicação.

“Guarda a Saúde” terá uma publicação semestral pretendendo constituir-se como um meio de **divulgação e afirmação do trabalho desenvolvido na USP**, dando visibilidade aos programas, projetos, atividades, iniciativas e eventos no âmbito da Saúde Pública, estreitando assim o relacionamento organizacional e com a comunidade.

Num contexto global de desenvolvimento sustentável, em que a saúde de qualidade é uma prioridade, destacamos a importância dos princípios da intervenção dos serviços de saúde pública, assentes nos conceitos de trabalho de equipa, multidisciplinar e interinstitucional, **contribuindo para a promoção da literacia e cidadania em saúde.**

A primeira edição da revista “Guarda a Saúde”, edição Outono/Inverno, tem como tema principal a **preparação da época de Inverno que se avizinha**, mas também nos apresenta a Unidade de Saúde Pública, pouco conhecida para alguns naquilo que é a plenitude do seu trabalho, abordando ainda outros assuntos que consideramos pertinentes e para os quais contamos com a colaboração de vários autores, dando visibilidade à colaboração que fundamenta a ação dos serviços de saúde pública e que queremos, cada vez mais, aprofundar, alargar e melhorar.

“Guarda a Saúde” constitui-se como um meio de divulgação e afirmação do trabalho desenvolvido na USP, estreitando o relacionamento organizacional e com a comunidade

Agradeço a colaboração e disponibilidade de todos os que permitiram concretizar esta edição.

E porque a época se aproxima, os meus votos de **Festas Felizes com Saúde e Paz!**

A SAÚDE PÚBLICA NA ULS GUARDA

POR MÁRIO RUI SALVADOR Médico Especialista em Saúde Pública | Delegado de Saúde

A Unidade de Saúde Pública (USP) é a unidade funcional da ULS Guarda responsável pela **vigilância epidemiológica**, gestão de programas de intervenção no âmbito da **prevenção, promoção e proteção em saúde da população** em geral ou de grupos específicos e pela colaboração, de acordo com a legislação respetiva, no exercício das funções de **autoridade de saúde**.

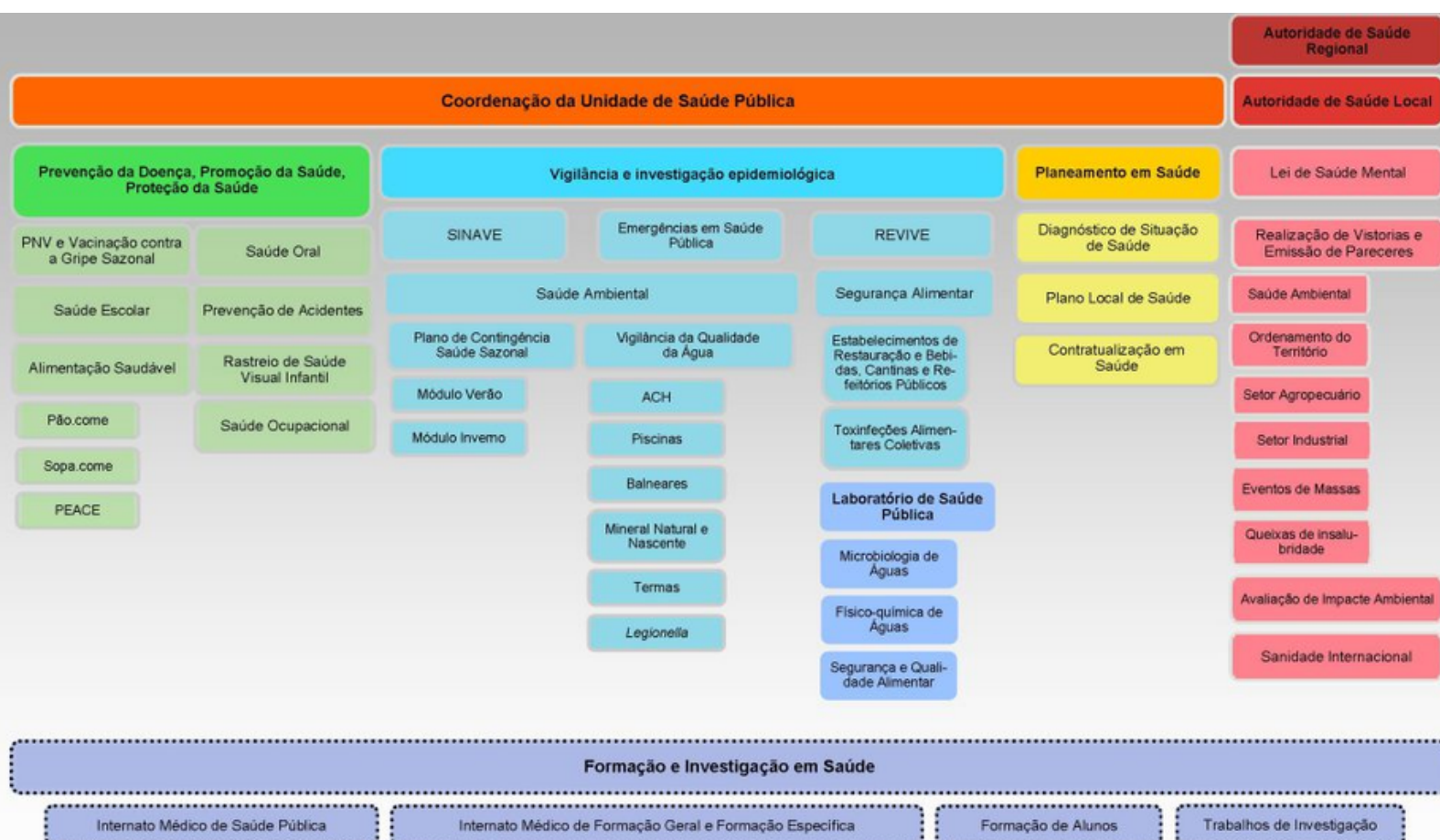
A equipa da USP é composta por **Médicos de Saúde Pública, Enfermeiros de Saúde Comunitária, Técnicos Superiores de Diagnóstico e Terapêutica das áreas de Saúde Ambiental, Higiene Oral, Análises Clínicas e de Saúde Pública, Técnicos Superiores de Saúde**, integrando ainda, em permanência ou em colaboração temporária, outros profissionais que forem considerados necessários na área da saúde pública.

As funções de Autoridade de Saúde (**Delegados de Saúde**) são exercidas por Médicos de Saúde Pública, nomeados nos termos de legislação própria.

A USP da ULS Guarda é responsável pelas intervenções em matéria de Saúde Pública em toda a área geográfica dos concelhos de: Almeida, Celorico da Beira, Figueira de Castelo Rodrigo, Fornos de Algodres, Gouveia, Guarda, Manteigas, Mêda, Pinhel, Sabugal, Seia, Trancoso e Vila Nova de Foz Côa.

A USP é responsável pela vigilância epidemiológica, gestão de programas de intervenção no âmbito da prevenção da doença, promoção e proteção da saúde da população

Na imagem abaixo e na página seguinte constam os programas e projetos, por área de intervenção, geridos e implementados pela USP.



Serviços prestados pela Unidade de Saúde Pública

Prevenção da Doença, Promoção da Saúde, Proteção da Saúde:

Gestão de programas e projetos de prevenção da doença, promoção da saúde e proteção da saúde na área de abrangência da Unidade Local de Saúde da Guarda:

- Programa Nacional de Vacinação e Vacinação contra a Gripe;
- Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral;
- Programa Nacional de Saúde Escolar;
- Rastreio de Saúde Visual Infantil;
- Programa Nacional de Saúde Ocupacional;
- Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável - Projetos PEACE (Programa de Educação Alimentar na Comunidade Escolar), Sopa.come e Pão.come;
- Programa Nacional de Prevenção de Acidentes.

Planeamento em Saúde:

- Elaboração do Diagnóstico de Situação de Saúde da área de abrangência da ULS Guarda;
- Coordenação da elaboração do Plano Local de Saúde;
- Contratualização em Saúde.

Formação e Investigação em Saúde:

- Internato Médico de Saúde Pública;
- Formação de Médicos Internos de Formação Geral e Formação Específica;
- Formação de alunos;
- Conceção e participação em trabalhos de investigação.

Autoridade de Saúde:

- Intervenção no âmbito da Lei de Saúde Mental;
- Realização de vistorias e emissão de pareceres nas áreas de:
 - Saúde Ambiental;
 - Ordenamento do Território;
 - Explorações Agro-pecuárias
 - Indústrias;
 - Eventos de massas;
 - Queixas de insalubridade;
- Avaliação de Impacte Ambiental
- Sanidade Internacional;
- Vigilância e intervenção em situação de grave risco para a saúde pública.

Vigilância e investigação epidemiológica:

- **SINAVE (Sistema Nacional de Vigilância Epidemiológica):** vigilância do nível de saúde das populações, com monitorização de Doenças de Notificação Obrigatória e implementação de medidas de prevenção e controlo, para mitigação de riscos para a saúde humana;
- **Emergências em Saúde Pública:** intervenção nas fases de preparação, mitigação e contenção de riscos para a saúde pública, emergentes ou reemergentes que, pela probabilidade acrescida de disseminação de doença, requerem respostas adequadas e integradas a nível local, regional e nacional;
- **Saúde Ambiental:**
 - Programas de Vigilância da Qualidade da Água (água para consumo humano, águas recreativas - piscinas, águas de zonas balneares, águas minerais, natural e nascente -, de engarrafamento e água termal);
 - Programa de Vigilância e Prevenção de Doença dos Legionários;
 - Plano de Contingência Saúde Sazonal;
- **REVIVE (Rede de Vigilância de Vetores):** vigilância entomológica e epidemiológica da presença de vetores transmissores de doença ao homem (culicídeos, ixodídeos e flebótomos), com implementação de medidas de prevenção e controlo, para mitigação de riscos para a saúde humana;
- **Segurança Alimentar:**
 - Programa de Vigilância Sanitária em Estabelecimentos de Restauração e Bebidas;
 - Programa de Vigilância Sanitária de Cantinas Escolares e Refeitórios Públicos;
 - Investigação de toxinfecções alimentares coletivas;
- **Laboratório de Saúde Pública:** apoio laboratorial ao desenvolvimento das atividades de vigilância e dos programas da USP. Para além disso, realiza também a prestação de serviços a clientes externos, entidades públicas, empresas e a particulares.



Profissionais da Unidade de Saúde Pública

Médicos

Especialistas em Saúde Pública

Ana Isabel Correia Viseu – Coordenadora da USP
Benilde Fátima Vaz Mendes
José Manuel Martins Valbom (tempo parcial)
Maria Assunção Marques Prata Ferreira
Mário Rui Arrifano Salvador

Internato Médico de Saúde Pública

Helena Carvalho Costa Nunes
Jorge Rúben Lopes Santos
Patrícia Isabel Cunha Correia

Especialista em Medicina Geral e Familiar

Luís José dos Santos Melo

Enfermeiros

Luísa Maria Tomás Vieira – Enfª Responsável (tempo parcial)
Clementina Coelho Dias
Joana Maria Rabaça Lucas
Luís António Alves Martinho
Marlene Filipa Fernandes da Cruz
Pedro Miguel Simões da Silva (tempo parcial)

Técnico Superior - Ramo Engenharia

Carlos Alberto das Neves Gonçalves

Técnicas Superiores de Diagnóstico e Terapêutica – Higiene Oral

Ana Maria Soares Lopes
Isabel Maria Pereira Gamboa
Liliana Patrícia Mendes Marques Gouveia
Sandra Maria Pereira Morais Pires
Tânia Sofia Matias Morgado

Técnicos Superiores de Diagnóstico e Terapêutica - Saúde Ambiental

Ana Cristina Sá Reis
Carla Isabel Alves Besteiro
Carlos José Valente Marques
Cristina Sofia Albuquerque Andrade Dias
Eugénia Maria Félix Nunes
Maria Amélia Santos Jerónimo Andrade
Maria de Lurdes Ferreira Moreda Lourenço
Maria José Pereira Santos Salgado
Mário Tiago Alves Cardoso
Paula Cristina Pereira
Sara Marisa Figueiredo Pinheiro

Assistentes Técnicos

Adalberto Pinto de Almeida
Florência Maria Peres Barros de Jesus
Joaquim Manuel Reinas Gonçalves

Laboratório de Saúde Pública

Técnicas Superiores de Saúde

Maria Paula Tenreiro da Cruz Matoso Martinho Lourenço – Coordenadora do LSP
N'Zola Alexandra Costa Garrido Pacheco

Técnica Superior do Ramo Ciências Farmacêuticas

Ana Marília Bidarra Monteiro Dionísio

Técnica Superior do Ramo Química

Tânia Cristina Afonso Pais

Técnicas Superiores de Diagnóstico e Terapêutica – Análises Clínicas e Saúde Pública

Alexandra Maria Almeida Costa
Liliana Pires da Costa
Marisa Inácio Isidoro
Paula Alexandra Pires Cerdeira
Sílvia Marques Rodrigues
Virgínia Sofia Gerales

Técnico Superior de Diagnóstico e Terapêutica – Saúde Ambiental

Ricardo Daniel Batista Pereira

Assistentes Operacionais

Ana Paula Santos Vaz
Paula Cristina Mateus Espinhanço Mimoso



RETRATO DE (MAIS DE) DOIS ANOS DE PANDEMIA COVID-19

POR MÁRIO RUI SALVADOR¹ E PATRÍCIA CORREIA²

¹ Médico Especialista em Saúde Pública | Delegado de Saúde ² Médica Interna de Saúde Pública

pan-de-mi-a

(grego pandemía, -as, o povo inteiro)

nome feminino

Surto de uma doença com distribuição geográfica internacional muito alargada e simultânea.

"pandemia", in Dicionário Priberam da Língua Portuguesa, 2008-2021, <https://dicionario.priberam.org/pandemia>

Aproxima-se o ano 2023 e, com ele, assinalam-se (quase) três anos desde a declaração de Pandemia COVID-19 pela Organização Mundial da Saúde (a 11 de março de 2020).

Foram muitos os desafios impostos à população, mas também aos serviços de Saúde, e, em especial, às **Unidades de Saúde Pública (USP)**: foi da sua competência, no âmbito das suas atividades de vigilância epidemiológica, **contactar todos os casos de infeção SARS-CoV-2** para realização de inquérito epidemiológico, assim como **identificar todos os contactos** a eles associados, realizando-se a respetiva avaliação do risco, e, se apropriada, **determinação de medidas de isolamento profilático e/ou realização de testes**.

Apesar da célere identificação do SARS-CoV-2 como agente responsável pelos casos de pneumonia identificados inicialmente em Wuhan, na China, tratava-se, para os profissionais de saúde, de "terreno desconhecido", condicionando a sua atuação ao conhecimento científico existente a cada momento - o que esteve na origem das muitas alterações à forma como lidamos com o vírus durante este período

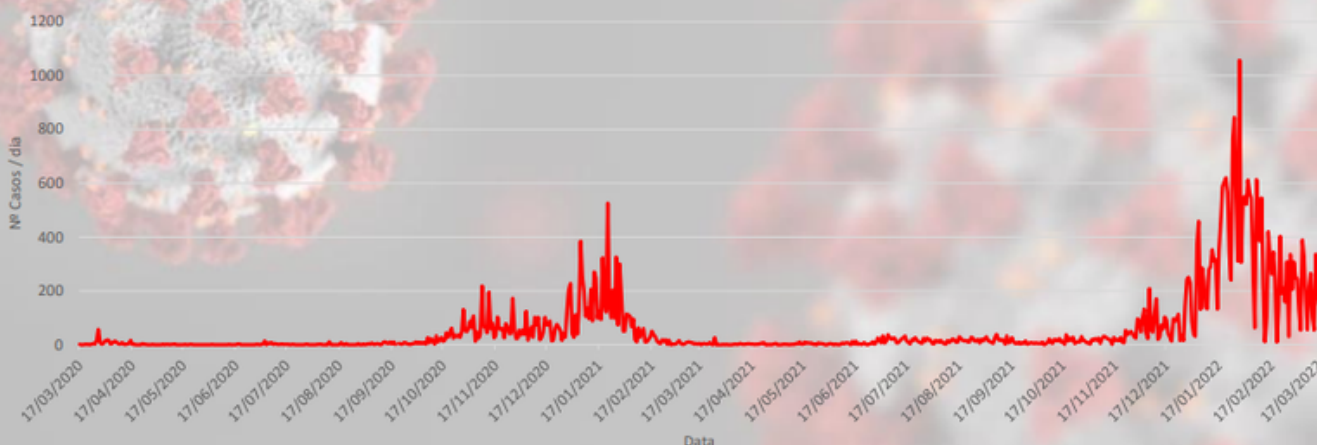
Os **profissionais da USP da ULS da Guarda, estiveram, durante esses dois anos, a trabalhar ininterrupta e (quase) exclusivamente na gestão da pandemia**. O aumento do número de casos tornou obsoletas as plataformas existentes, levando a que cada USP tivesse que criar as suas próprias ferramentas e circuitos de registo e gestão de casos, o que implicou uma total reestruturação do funcionamento dos serviços, simultaneamente à necessidade de resposta ao surgimento de novos casos e gestão de surtos.

2 ANOS DE COVID-19 RELATÓRIO EPIDEMIOLÓGICO

UNIDADE DE SAÚDE PÚBLICA DA ULS GUARDA



Curva Epidémica COVID-19 ULS da Guarda



41153 CASOS CONFIRMADOS*

1109 CASOS ATIVOS

429 ÓBITOS*

39614 CASOS RECUPERADOS*

*Total acumulado

TOTAL DE CASOS NO DOMICÍLIO	1092
TOTAL DE CASOS INTERNADOS	17
CASOS INTERNADOS NA UCI	1

Durante este período, e de forma a dar resposta ao crescente número de infeções, a USP contou com a colaboração de elementos das Forças Armadas, alunos e professores da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade da Beira Interior, Médicos Internos de Formação Geral, além da articulação estabelecida com outros serviços da ULS, desde Hospitalares às Unidades Cuidados da Saúde Primários.

O **primeiro caso** de infeção por SARS-CoV-2, registado na área de abrangência da ULS da Guarda, surgiu a **17 de março de 2020**; já em 17 de março de 2022, exatamente 2 anos depois, contabilizavam-se 41153 casos de infeção acumulados.

Durante mais de 2 anos, a USP publicou semanalmente o **Relatório de situação epidemiológica COVID-19** na área de abrangência da ULS Guarda, divulgado junto dos nossos parceiros comunitários e amplamente difundido nas redes sociais e pela comunicação social local.

Atualmente, com a queda da maioria das medidas de restrição (mas ainda em estado de Pandemia), está presente em todos nós o desejo de um Natal mais feliz que os de 2020 e 2021 e um Ano Novo de 2023 onde as relações pessoais, familiares, laborais e as atividades de todos os setores (saúde, educação, setor social, cultura, turismo, economia, indústria, entre outros) sejam definitivamente relançadas.

Nem tudo correu como se esperava, pois a ciência encontra-se em evolução permanente, tornando rapidamente desatualizado o que antes era tido como certo. Sabemos, no entanto, que tudo foi feito no melhor interesse dos utentes, das instituições e das comunidades. E fortaleceu, certamente, as relações institucionais entre a USP e seus profissionais e os parceiros comunitários, desde as Escolas, às IPSS, Forças de Segurança, Proteção Civil, Câmaras Municipais, entre outros.

Terminamos deixando **um especial agradecimento a todos os utentes** contactados pela USP, pela compreensão demonstrada ao longo de mais de 2 anos, **e a todas as instituições e associações** que connosco colaboraram no controlo da Pandemia da área da abrangência da ULS Guarda.

2 ANOS DE COVID-19 RELATÓRIO EPIDEMIOLÓGICO

UNIDADE DE SAÚDE PÚBLICA DA ULS GUARDA



PERÍODO	17-03-2020 A 31-12-2020			DE 01-01-2021 A 31-12-2021			DESDE 01-01-2022			TOTAL 17-03-2020 A 17-03-2022		
CONCELHO	ÓBITOS	RECUPERADOS	ACUMULADOS	ÓBITOS	RECUPERADOS	ACUMULADOS	ÓBITOS	RECUPERADOS	ACUMULADOS	ÓBITOS	RECUPERADOS	ACUMULADOS
ALMEIDA	4	104	108	18	535	553	3	994	1063	25	1633	1724
CELORICO	9	245	254	13	435	448	1	1037	1073	23	1717	1775
FIGUEIRA DE CASTELO RODRIGO	0	226	226	12	470	482	1	869	933	13	1565	1641
FORNOS ALGODRES	7	114	121	11	419	430	0	591	604	18	1124	1155
GOUVEIA	12	222	234	14	899	913	2	1545	1594	28	2666	2741
GUARDA	49	2070	2119	43	3711	3754	12	7971	8440	104	13752	14313
MANTEIGAS	5	167	172	8	266	274	4	525	537	17	958	983
MEDA	10	173	183	6	532	538	0	660	703	16	1365	1424
PINHEL	17	415	432	13	657	670	2	1128	1185	32	2200	2287
SABUGAL	18	321	339	17	846	863	2	1831	1930	37	2998	3132
SEIA	19	693	712	40	1764	1804	5	3533	3604	64	5990	6120
TRANCOSO	15	291	306	12	632	644	3	1235	1308	30	2158	2258
VILA NOVA DE FOZ CÔA	11	192	203	9	518	527	2	779	870	22	1489	1600
TOTAL	176	5233	5409	216	11684	11900	37	22698	23844	429	39615	41153

DATA DE IDENTIFICAÇÃO DO PRIMEIRO CASO DE INFEÇÃO SARS-COV-2 NA ÁREA DA ULS GUARDA: 17/03/2020

SAÚDE ORAL EM CRIANÇAS E JOVENS

POR ANA LOPES, ISABEL GAMBOA, LILIANA GOUVEIA, SANDRA PIRES Higienistas Orais

O Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral na ULS Guarda

O **Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral** (PNPSO) assenta na promoção da saúde e na prevenção primária da cárie dentária. Para tal, destaca-se a necessidade de ensinar e motivar para os hábitos de higiene oral as crianças e adolescentes. A escola representa um meio educacional e social favorável para trabalhar conhecimentos e mudança de comportamentos. A educação é o ponto fundamental de qualquer programa de saúde.

A **Unidade de Saúde Pública é responsável pela gestão e execução do PNPSO** na área de abrangência da ULS Guarda.

As cinco **Higienistas Orais da USP têm vindo a desenvolver as seguintes atividades:** ações de literacia em saúde oral, distribuição de kits de saúde oral, ensino prático da escovagem dos dentes, distribuição da solução fluoretada, rastreios dentários e consequente encaminhamento para a consulta de higiene oral ou para o dentista, através da emissão de documentos de saúde oral (documentos de referência para o Higienista Oral ou cheques-dentista).

Existe uma estreita colaboração entre a saúde e a educação. Sempre que seja possível, são realizadas/dinamizadas atividades conjuntas em datas específicas: dia da criança, dia da saúde oral e semana da alimentação saudável. Paralelamente, existe um projeto da saúde oral denominado Saúde Oral Bibliotecas Escolares (SOBE) que é dinamizado em conjunto.

A história da Saúde Oral em Saúde Escolar

A Direção Geral da Saúde (DGS) implementou, em 1986, o primeiro Programa de Saúde Oral, executado a nível local pelas equipas de saúde escolar dos Centros de Saúde em coordenação com educadores e professores. As atividades incluíam a escovagem diária dos dentes, em ambiente escolar, e a realização de bochechos com uma solução fluoretada, a cada 15 dias.

Em 1988, foram implementados programas de educação para a saúde no domínio da saúde oral.

Em 1999, foi implementado o Programa de Promoção da Saúde Oral para Crianças e Adolescentes. Neste projeto, as crianças tinham a ter acesso a procedimentos preventivos como a aplicação de selantes de fissura.

Foram-se verificando ganhos em saúde, estabelecendo-se protocolos com várias entidades, e já em 2005 é dado início ao PNPSO que se mantém até ao presente, com os reajustes necessários.

O programa consiste na realização de um conjunto de atividades e intervenções de promoção da saúde, prevenção e tratamento de doenças orais, possíveis através da contratação de Higienistas Orais (profissionais de saúde oral que tem como principal função a promoção da saúde e a prevenção das doenças orais a nível individual e comunitário) e do estabelecimento de protocolos com clínicas dentárias e, mais recentemente, com a criação dos gabinetes de saúde oral.



Atividades desenvolvidas na ULS Guarda

Ações de literacia em saúde oral, distribuição dos kits de saúde oral, ensino prático da escovagem dos dentes

Durante o ano letivo, as Higienistas Orais realizam ações de literacia em saúde oral, ensinamentos práticos de escovagem dos dentes, distribuição dos kits de saúde oral, de folhetos, pósteres e atividades lúdicas.

Estas atividades realizam-se em ambiente escolar, nos jardins-de-infância, escolas do 1º Ciclo do Ensino Básico e nas IPSS aderentes.

O PNPSO recomenda a escovagem dos dentes efetuada com dentífrico fluoretado (1000-1500 ppm) diariamente, em ambiente escolar, assim como o bochecho com solução fluoretada a 0,2%, quinzenalmente. Esta última ação é destinada apenas aos alunos que frequentam o 1º Ciclo do Ensino Básico.

Dia da criança, dia da saúde oral e semana da alimentação saudável

Estes dias são propícios a que, de forma lúdica, se informe, motive e alerte a comunidade escolar para a importância da saúde oral. Estes momentos são importantes para desenvolver atividades práticas de saúde oral através da colaboração com as autarquias ou outras instituições, no caso da comemoração do dia Mundial da Criança, ou através de "brincadeiras" que promovam a consciencialização para a temática da saúde oral, caso da comemoração do dia Mundial da Saúde Oral (20 de março) e da semana da alimentação saudável.

Rastreios dentários e consequente encaminhamento

O PNPSO prevê que nos Centros de Saúde com Higienistas Orais sejam realizadas **triagens nas escolas**.

As crianças que pertençam às **coortes de 7, 10 e 13 anos** e que estejam matriculadas no ensino escolar, são identificadas e, posteriormente, é realizado um rastreio dentário.

Após este rastreio, as crianças com dentição completa (para a idade) e livres de cáries nos dentes permanentes recebem um documento de referência para **consulta de higiene oral**, e aquelas que não tenham dentição completa ou tenham pelo menos uma cárie em dentes permanentes recebem um **cheque dentista**.

Nas consultas de higiene oral podem ser englobados os seguintes procedimentos: **nos utentes de 7, 10 e 13 anos**: aplicação de selantes de fissura nos molares permanentes e pré-molares, destartarização, remoção de linha negra, polimento dentário e aplicação de flúor tópico; **nos utentes de 4 anos** – aplicação de selantes nos molares de leite e verniz de flúor.



Saúde Oral Bibliotecas Escolares (SOBE)

O projeto SOBE resulta de um protocolo entre DGS, Rede de Bibliotecas Escolares e Plano Nacional de Leitura. Através deste projeto são realizadas as candidaturas para aquisição dos kits de saúde oral e sua distribuição pelos alunos que frequentem as escolas do 1º ciclo e jardins-de-infância.

Paralelamente, são desenvolvidas atividades concertadas entre a professora bibliotecária e a Higienista Oral: contar uma história, fazer um teatro, um jogo, uma dinâmica de grupo. É solicitada uma participação mais ativa às escolas através da elaboração de trabalhos que posteriormente serão expostos nos Centros de Saúde, USP ou outros locais estratégicos.

PREPARAR O INVERNO

POR ASSUNÇÃO FERREIRA¹, BENILDE MENDES¹, JOANA LUCAS², MARLENE CRUZ²

¹ Médica Especialista em Saúde Pública | Delegada de Saúde ² Enfermeira Especialista em Saúde Comunitária

A chegada do outono/inverno e a consequente diminuição da temperatura ambiente traduzem-se num aumento de **infecções respiratórias, às quais os grupos vulneráveis (crianças, doentes crónicos, pessoas com mais de 65 anos e grávidas) estão especialmente expostos**. Para além disso, o frio intenso, particularmente durante vários dias consecutivos pode provocar o **agravamento das doenças pré-existentes**, contribuindo para o aumento de doenças e mortalidade. Pode, também, provocar lesões relacionadas com o frio como o **enregelamento dos membros, feridas provocadas pelas baixas temperaturas e hipotermia**, situações que, pela sua gravidade, podem obrigar a cuidados médicos de emergência.

A preparação antecipada do inverno, com a adoção de comportamentos e cuidados adequados, pode ajudar a prevenir os efeitos do frio extremo na saúde, minimizando as suas consequências.

A preparação do inverno, com a adoção de comportamentos e cuidados adequados, pode ajudar a prevenir os efeitos do frio extremo na saúde, minimizando as suas consequências

Climatização e cuidados com o frio

- Estar atento aos avisos de possíveis vagas de frio ou alterações bruscas da temperatura ambiente;
- Evitar sair de casa nas horas de temperaturas mais baixas;
- Evitar vestir roupa muito grossa, privilegiando o uso de várias camadas de roupa nos dias mais frios, de preferência de tecidos naturais (algodão e lã);
- Evitar usar roupa demasiado justa, de forma a favorecer a circulação sanguínea;
- Proteger as extremidades do frio, através do uso de cachecol, luvas e gorro;
- Mantenha os pés quentes e confortáveis, usando meias e calçado apropriados;
- Procurar manter a roupa seca no corpo.

Acidentes: quedas e acidentes de viação

- Usar calçado confortável e antiderrapante;
- Evitar pisos escorregadios (folhas, pisos molhados, gelo e neve);
- Evitar caminhar sobre o gelo, devido ao risco de lesões por queda;
- Evitar viagens de automóvel sempre que se verificarem condições meteorológicas adversas ou de reduzida visibilidade;
- Adequar a condução às condições meteorológicas e ao estado do pavimento;
- Aquecer o interior do carro, tendo cuidado com o arejamento e as mudanças de temperatura.



Fonte: Município de Guarda

Ventilação de espaços e risco de utilização de lareiras/braseiras de carvão

- Manter a temperatura da casa entre 18°C e 22°C;
- Arejar a casa diariamente no período em que as temperaturas são mais elevadas (final da manhã e início da tarde);
- Verificar o bom funcionamento e a manutenção dos equipamentos de aquecimento;
- Desligar todos os equipamentos de aquecimento antes de se deitar ou sair de casa, incluindo os cobertores elétricos;
- Ter precaução com o uso de botijas de água quente, pelo risco de queimaduras;
- Evitar permanecer demasiado perto de fontes de calor (lareiras, salamandras, aquecedores);
- Ter especial cuidado com lareiras, braseiras, salamandras e equipamentos a gás, afastando os objetos inflamáveis, pelo risco de incêndio;
- Se utilizar lareiras, braseiras, salamandras ou equipamentos a gás mantenha a correta ventilação das divisões de forma a evitar a acumulação de gases nocivos à saúde, evitando os acidentes por monóxido de carbono que podem ser causa de intoxicação ou morte.

O **monóxido de carbono** é um gás tóxico que não é percebido pelos sentidos humanos, é invisível, incolor e não tem cheiro. É muito perigoso, provoca intoxicações graves e, muitas vezes, fatais.

A alimentação é um fator que influencia a nossa saúde e bem-estar e pode, por si só, prevenir algumas doenças. Através dos alimentos podemos fortalecer o nosso sistema imunitário e a capacidade de defesa às agressões externas.

Atividade física

A prática de exercício físico aumenta a produção de calor no corpo, estimula a circulação, melhora o apetite e o sono, e contribui para uma boa saúde mental, que, por sua vez, melhora a qualidade das defesas do organismo:

É recomendável:

- Manter a prática de exercício físico, evitando o exterior nos dias de frio extremo, bem como exercícios físicos de grande intensidade;
- Movimentar frequentemente braços e pernas, evitando o seu arrefecimento;
- Evitar arrefecer com a roupa transpirada no corpo.

Alimentação

A alimentação é um fator que influencia a nossa saúde e bem-estar e pode, por si só, prevenir algumas doenças. Através dos alimentos podemos fortalecer o nosso sistema imunitário e toda a capacidade de defesa às agressões externas.

No Inverno, com as temperaturas mais baixas, o corpo arrefece e gasta mais energia para se manter quente. As necessidades energéticas aumentam ligeiramente e o organismo necessita de alimento porque é através da alimentação que obtém rapidamente energia. É fundamental manter uma alimentação saudável e reduzir o intervalo entre refeições.

Escolha alimentos que ajudam a aquecer, privilegiando o consumo de:

- alimentos e bebidas quentes (sopas, chá e leite) ao longo do dia;
- frutas e legumes ricos em vitaminas, sais minerais e antioxidantes, que fortalecem o sistema imunitário;
- água, cerca de 2 litros de por dia;
- Importante: evitar a ingestão de bebidas alcoólicas.



Gripe Sazonal

A gripe é uma doença causada pelo vírus *Influenza*, um vírus sazonal. Este vírus é transmitido de pessoa-a-pessoa através do contacto com secreções respiratórias (emitidas pelo doente quando tosse, espirra ou fala).

Como reconhecer a gripe?

- Febre alta repentina
- Dor de cabeça
- Tosse ou dor de garganta
- Dor muscular

O que fazer quando se tem gripe?

- Evitar locais fechados e com grandes aglomerados de pessoas
- Perante sinais de gripe ou outra infeção respiratória deve evitar o contacto com outras pessoas (manter uma distância superior a 1 metro)
- Efetuar a lavagem frequente das mãos
- Evitar tocar na boca, no nariz ou nos olhos
- Tapar a boca ou o nariz com um lenço ou com o antebraço, sempre que tossir ou espirrar
- Utilizar cada lenço de papel uma única vez, desperdiçando-o de seguida
- Se achar que está com sintomas de gripe evite deslocar-se de imediato à Urgência, no entanto deve recorrer aos serviços de saúde caso ocorra um agravamento de sintomas
- Descanse, beba muitos líquidos, coma alimentos nutritivos, não se agasalhe demasiado. Tome medicamentos para a febre e dores, não tome antibióticos sem indicação médica

Como prevenir a gripe?

Vacinar-se contra a gripe é a melhor maneira de prevenir a gripe. As regras de etiqueta respiratória (espirrar/tossir para o cotovelo ou par lenços descartáveis, utilizar máscara, higiene das mãos) são também úteis na prevenção da doença.

A vacinação é fortemente recomendada aos grupos prioritários:

- Pessoas com idade igual ou superior a 65 anos
- Doentes crónicos e imunodeprimidos, com 6 ou mais meses de idade
- Grávidas
- Profissionais de saúde e outros prestadores de cuidados



Bibliografia:

Direção-Geral da Saúde (2020). Frio - Recomendações gerais. Acedido em Setembro 20, 2022, em DGS: <https://www.dgs.pt/saude-ambiental/areas-de-intervencao/frio/recomendacoes-gerais.aspx>.

<https://apps.who.int/mediacentre/infographic/influenza/influenza-portuguese-12feb2018.pdf>

Orientação n.º 017/2012 de 25/10/2012: <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0172012-de-25102012-png.aspx>

Departamento de Saúde Pública - Aviso à População - Proteja-se do Frio! - Coimbra . 22 de novembro de 2021.

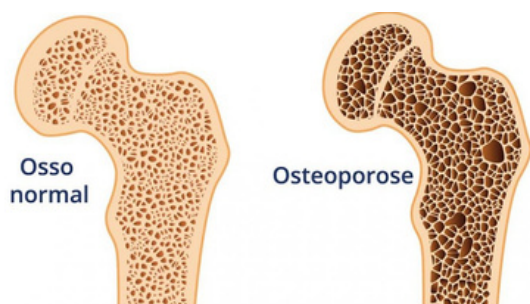
USP DICIONÁRIO | OSTEOPOROSE

POR HELENA NUNES Médica Interna de Saúde Pública

A osteoporose é uma condição clínica caracterizada pela diminuição da massa óssea, tornando o osso poroso e com perda da sua arquitetura e força.

É conhecida por ser uma doença silenciosa, por não apresentar sintomas até fases avançadas; mesmo após fraturas, 80% dos doentes continuam sem diagnóstico e sem tratamento para a osteoporose.

Em todo o mundo, cerca de 200 milhões de pessoas têm osteoporose e 9 milhões de fraturas são resultado desta patologia, anualmente. Esta patologia afeta ambos os sexos: acima dos 50 anos, 1 em cada 3 mulheres e 1 em cada 5 homens apresentam este diagnóstico. As mulheres estão em maior risco pela perda de massa óssea ser acelerada após a menopausa.



Podemos classificar a Osteoporose em dois tipos, segundo a sua etiologia:

- Primária, quando se relaciona com o processo de envelhecimento em conjugação com a diminuição das hormonas sexuais.
- Secundária, quando é provocada por medicação ou por outras patologias como o hipertiroidismo, a doença renal crónica, a síndrome de Cushing e qualquer doença que leve a uma imobilização prolongada. Outras causas de osteoporose secundária podem ser terapia hormonal não-estrogénica, baixo peso, exercício excessivo ou amenorreia secundária.

As **fraturas** são a manifestação mais frequente da Osteoporose, sendo a da anca, coluna e punho as mais comuns. Numa fase avançada da doença podem surgir outros sintomas, como dor, **lombalgia, perda de peso e alterações posturais**.

A doença pode progredir sem qualquer sintoma até ao aparecimento de fraturas.

O diagnóstico pode ser realizado através da densitometria óssea. Este meio complementar de diagnóstico é recomendado a mulheres acima dos 65 anos ou homens acima dos 70 anos, ou em ambos os sexos após os 50 anos - se existirem fatores de risco. A avaliação laboratorial para identificação das causas mais frequentes de osteoporose secundária está também aconselhada.

O tratamento aconselhado inclui **alterações do estilo de vida**, nomeadamente atividade física e exercícios que melhorem o equilíbrio, cessação tabágica e do consumo de álcool e **tratamento farmacológico**.

Prevenção

a) Para toda a população:

- Alimentação: Assegurar aporte alimentar adequado de cálcio e vitamina D; Manter o consumo proteico adequado às necessidades; Evitar consumo excessivo de cafeína, álcool e tabaco e sal.
- Atividade física: Fomentar a prática exercício/desportos de carga/impacto, em crianças e adolescentes; Exercício de carga/impacto em adultos ao longo da vida.

b) Mulheres pós-menopáusicas e idosos:

- Assegurar aporte alimentar adequado de cálcio e vitamina D;
- Exercícios de carga/impacto.

c) Idosos com risco de queda e prevenção de fratura:

- Programas de exercício adaptados individualmente (marcha, fortalecimento muscular, treino postura e equilíbrio);
- Utilização de protetores das ancas.

Bibliografia:

Harvey NCW, McCloskey EV et al. 2016 IOF World Osteoporosis Day Report
Cooper C et al. Healthy nutrition, healthy bones: How nutritional factors affect musculoskeletal health throughout life
Porter JL, Varacallo M. Osteoporosis. 2022 Sep 4. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2022 Jan-. PMID: 28722930.
Tavares V, Canhão H et al. 2007 Recomendações para o Diagnóstico e Terapêutica da Osteoporose. Sociedade Portuguesa de Reumatologia e Sociedade Portuguesa de Doenças Ósseas Metabólicas.

SAÚDE PÚBLICA CONVIDA

> COMANDO TERRITORIAL DA GUARDA GUARDA NACIONAL REPUBLICANA

Operações Natal e Ano Novo

A elevada experiência que a Guarda Nacional Republicana vem adquirindo ao longo de mais de um século de serviço em prol da causa pública e da segurança dos portugueses permite prever que, decorrente do aumento do volume de tráfego e de concentração de pessoas na época do Natal e do Ano Novo, bem como pela própria natureza daquelas festividades, exista uma maior tendência para adoção de comportamentos de risco e excessos, realidade que se pretende prevenir e que exige a adoção de medidas e intervenções policiais especiais. Para evitar estes comportamentos, todos os anos a GNR realiza, entre os meses de dezembro e janeiro, as Operações Natal e Ano Novo, respetivamente.

"Todos os anos a GNR realiza, entre os meses de dezembro e janeiro, as Operações Natal e Ano Novo"

As referidas Operações têm como propósito combater a criminalidade, a sinistralidade rodoviária, a regularização do trânsito e apoiar todos os cidadãos, contribuindo desta forma para que as festividades e as deslocações se realizem em tranquilidade e segurança, pelo que a Guarda Nacional Republicana endereça os seus esforços para a execução de um conjunto de ações e iniciativas que se dividem, principalmente, em três importantes missões:

- **o combate à criminalidade**, através da intensificação do patrulhamento, com especial incidência nos locais de festividades, nas zonas residenciais e nas zonas industriais, prevenindo, sobretudo, as incivildades, as ofensas à integridade física e os furtos;

- **a prevenção pela visibilidade e o controlo de tráfego** nos troços mais propensos à ocorrência de acidentes, através de uma intensiva fiscalização ao excesso de velocidade, execução de manobras perigosas, condução sob a influência do álcool e substâncias psicotrópicas, utilização indevida do telemóvel, não utilização ou utilização incorreta dos cintos de segurança e sistemas de retenção para crianças, e a não sinalização das manobras, uma vez que estes são fatores potenciadores da sinistralidade rodoviária grave;
- e, ainda, através do **patrulhamento de proximidade realizado pelos militares das Secções de Prevenção Criminal e Policiamento Comunitário (SPC)** no que à sensibilização das pessoas mais vulneráveis e comerciantes diz respeito, partilhando conselhos sobre os comportamentos a adotar quanto à sua segurança, como forma de evitar serem vítimas de crimes, com destaque para a prevenção das burlas.



Fonte: O Observador

Cuidados com a segurança das habitações

Para que a época festiva decorra sem incidentes e como forma de prevenir os furtos em interior de residência, **os cidadãos que viajem devem adotar alguns comportamentos preventivos**, dos quais destacamos:

1. informar a entidade policial da área de residência da ausência da sua habitação;
2. verificar a funcionalidade dos sistemas de alerta e alarme;
3. evitar deixar sinais da sua ausência (ex. correspondência acumulada no correio);
4. confirmar que todas as portas e janelas se encontram fechadas; e evitar a partilha de conteúdos nas redes sociais que demonstrem a ausência da sua habitação.

Participação em festividades

Durante a **participação em festividades com grande aglomeração de pessoas**:

- não transportar grandes somas de dinheiro e objetos de valor;
- evitar andar sozinho e circular em locais isolados e pouco iluminados;
- transportar a bolsa sempre de baixo do braço ou a carteira nos bolsos da frente;
- não beber em demasia e não ingerir substâncias que desconhece;
- antes de utilizar um MULTIBANCO ter atenção às pessoas que se encontram nas imediações;
- não utilizar máquinas de MULTIBANCO que apresentem objetos estranhos, um modo de operar invulgar ou sinais de vandalismo ou adulteração;
- evitar estacionar em locais ermos ou com fraca iluminação.

Compras através da Internet

As **compras através da internet** exigem cuidados:

- não partilhar dados pessoais ou bancários com desconhecidos;
- não se deixar pressionar para decidir algum negócio sem um tempo de reflexão;
- usar apenas meios de pagamento com os quais esteja verdadeiramente familiarizado;
- utilizar redes e sites seguros; antes de fazer uma compra, procurar informações sobre o vendedor e condições do negócio;
- guardar os registos das operações efetuadas.

Sinistralidade rodoviária

A sinistralidade rodoviária continua a ser um dos maiores problemas de segurança e de saúde pública em Portugal.

No presente ano, e até ao mês de outubro, o Comando Territorial da GNR da Guarda regista um total de **11 mortos, 49 feridos graves e 342 feridos leves** resultantes de um **total de 1.120 acidentes ocorridos no distrito da Guarda**.

De forma a alterar tal realidade, a Guarda aconselha:

1. Antes de iniciar o deslocamento:
 - verificar o estado do veículo; garantir pelo bom funcionamento dos sistemas de iluminação, travagem, direção, espelhos e pneumáticos, bem como de todos os sistemas de segurança (cintos de segurança, apoios de cabeça, airbags e sistemas de retenção para crianças);
2. Durante o deslocamento:
 - descansar convenientemente, evitando conduzir de forma contínua por períodos superiores a 2 horas;
 - evitar manobras que possam causar o embaraço do trânsito e acidentes;
 - optar por uma condução atenta, cautelosa e defensiva;
 - adequar a velocidade do veículo às condições meteorológicas, estado da via e volume do tráfego;
 - abster-se do consumo excessivo de bebidas alcoólicas.

Em qualquer situação não deve hesitar em ligar o número de telefone de emergência único europeu "112", ou entrar em contacto com a força de segurança competente, por forma a obter o devido auxílio ou esclarecer alguma dúvida.

Guarda Nacional Republicana, uma Força Humana, Próxima e de Confiança!



POLÍGRAFO

POR HELENA NUNES Médica Interna de Saúde Pública



“É preferível ficar imunizado pela doença do que pelas vacinas”

Apesar de poder conferir proteção contra infeções posteriores, **a doença natural pode resultar em doença grave e evoluir para quadros clínicos severos.**

A **vacinação** é uma forma **muito mais segura de adquirir imunidade**. Através das vacinas o sistema imunitário é capaz de garantir proteção a longo prazo, sem o risco acrescido das complicações que a doença acarreta.

As vacinas apenas são disponibilizadas ao público depois da realização de ensaios clínicos e de **provada a sua segurança e qualidade**.

O Programa Nacional de Vacinação conseguiu, em Portugal, enormes ganhos em saúde, eliminando doenças como o Sarampo, a Rubéola, a Parotidite ou a Difteria.

Os benefícios da vacinação são, assim, **muito superiores aos riscos** e são a **melhor forma de prevenir doença e de se proteger das suas complicações**.

DICAS SAUDÁVEIS

Ceia de Natal

POR FÁBIO VAZ Chef e proprietário do **Wellington Restaurant** (Freineda, Almeida)

CREME DE CASTANHAS (4 pessoas)

Cebola - 150g
Castanhas - 400g
Feijão Branco Cozido - 200g
Alho Francês - 200g
Courgette - 100g
Malaguetas Frescas - 20g
Azeite Q.B.

Modo de Preparação: Partir a cebola e o alho francês em juliana e refogar com um fio de azeite, adicionando uma pitada de sal e pimenta. Adicionar a courgette partida aos cubos, as castanhas e o feijão branco previamente cozido. Adicionar caldo de legumes caseiro ou água, o suficiente para cobrir tudo e deixar cozer por aproximadamente 30 minutos. Triturar tudo até ficar um creme. Servir com malaguetas cortadas às rodelas muito fininhas e um fio de azeite.



BACALHAU CONFITADO COM PURÉ DE GRÃO-DE-BICO (4 pessoas)

Lombo de bacalhau - 2
Couve de Natal - 1,5kg
Grão-de-Bico Cozido - 600g
Alho - 2 Cabeças
Cebola - 2 médias

Modo de Preparação: Cozer a couve de Natal com uma pitada de sal, durante aproximadamente 30 minutos, escorrer e reservar. Enquanto a couve coze, embrulham-se os dois dentes de alho e as cebolas em papel de alumínio, com um fio de azeite e leva-se ao forno pré aquecido a 200° durante 45 minutos. Retiram-se as cebolas e o alho do forno e descascam-se. Adiciona-se num copo de triturar, o grão-de-bico com uma pitada de pimenta preta, o alho assado, a cebola assada e tritura-se tudo até ficar uma pasta. Por fim, num tacho aquece-se azeite, suficiente para cobrir o bacalhau, até aos 80 graus. Colocam-se os lombos, partidos à metade, dentro do azeite a 80° e retira-se do fogo, deixando o bacalhau cozinhar durante 10 minutos. Decorrido este tempo, escorre-se o bacalhau do azeite e está pronto a comer. O excesso de azeite pode ser reaproveitado para a confeção de outros pratos.



Exercício dentro de portas

POR RÚBEN SANTOS Médico Interno de Saúde Pública

Antes de mais, **a preparação!**

1. Otimizar o espaço – escolha um espaço adequado e um exercício que se aplique de forma conveniente ao mesmo: evite locais com demasiados objetos de decoração, vasos ou móveis. Organize bem o espaço e evite distrações, não esquecendo de arejar o local.
2. Adequar o treino ao piso – um piso escorregadio ou irregular, pode ser causa de lesões ou quedas, algo que queremos evitar.
3. Ouvir e observar – Treinar num quintal ou ter vista para o jardim/ rua é inspirador. Quando isso não for possível, porque não ver a nossa série preferida, sem esquecer que a música é também boa companheira para o exercício.
4. Zelar pela segurança – Evite exercícios demasiado complexos e que usem mobiliário que não esteja estável.

Após a preparação do espaço, estes são alguns exercícios que pode replicar em casa:

Abdominais - Deite-se com a barriga para cima, mantenha as pernas fletidas com os pés no solo e cruze os braços, fazendo um “X” sobre o tronco ou coloque as mãos na nuca. Na direção dos joelhos, faça movimentos de elevação do tronco. Para iniciantes, sugere-se que seja repetida a sequência pelo menos 10 vezes.

Agachamento simples - De pé, fique com as pernas abertas e afaste os pés usando como referência a distância entre ombros. Com o abdômen contraído, flexione os joelhos. Agache com a coluna bem reta, sem deixar que os joelhos ultrapassem a linha da ponta dos pés. Depois, retorne à posição inicial. Repita o exercício de 10 a 15 vezes. Para iniciantes, este agachamento pode ser feito encostado à parede, que irá servir de apoio à coluna e garantir que a mesma permaneça reta durante o exercício.

Bicicleta no ar - Deite-se com a barriga para cima, coloque as mãos ao lado do corpo. Levante as pernas e faça movimentos como se estivesse a pedalar. Repita os movimentos por 20 segundos.

Elevação nas pontas dos pés - De pé e com o corpo ereto, erga-se na ponta dos pés subindo e descendo. Repita o exercício de 12 a 20 vezes.

Flexão de braços - Deite-se com a barriga para baixo, apoie as mãos e pés no solo. Pode também apoiar os joelhos no solo. As mãos devem ficar afastadas a uma distância um pouco maior do que a dos ombros. Com as costas retas, flexione os cotovelos e desça o corpo, de forma que não chegue a tocar o solo com o peito. Repita o exercício de 6 a 10 vezes.



Prancha - Deite-se com a barriga para baixo. Com o abdômen contraído, apoie o peso do corpo nos antebraços e suba o quadril de forma que mantenha as pontas dos pés apoiados no solo. A região do glúteo deve ficar alinhada à linha da coluna. Para os iniciantes, é indicado manter-se nessa posição por 20 segundos.

Rosca bíceps - Em casa pode substituir os halteres por sacos pequenos de feijão ou arroz ou ainda garrafas de água. Escolha os objetos de acordo com o seu nível de força e de treino. Para iniciantes, os halteres podem ser substituídos por objetos de 500 gramas a 2 quilos. Segurando um dos objetos em cada mão com as palmas voltadas para fora, fique de pé com os joelhos levemente fletidos. Os pés devem ficar afastados na altura da anca. Em seguida, flexione o braço elevando os objetos que estão nas mãos em direção ao ombro, mantendo os cotovelos próximos ao tronco. Desça aos poucos os braços até quase estendê-los. Repita o exercício de 8 a 12 vezes.

ACONTECEU NA USP

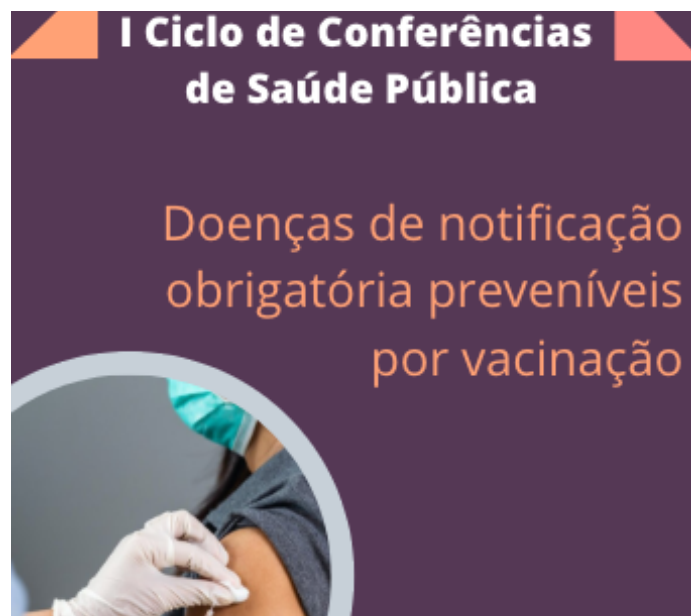
POR MÁRIO RUI SALVADOR¹ E PATRÍCIA CORREIA²

1 Médico Especialista em Saúde Pública | Delegado de Saúde 2 Médica Interna de Saúde Pública

I Ciclo de Conferências de Saúde Pública da Guarda

Decorreu, entre abril e novembro de 2022, o *I Ciclo de Conferências de Saúde Pública*, organizado pela USP da ULS Guarda. Ao longo de 6 sessões foram discutidas, em sessões clínicas moderadas pela USP, e com preletores entre os médicos internos das especialidades de Pediatria, Pneumologia, Medicina Interna e Medicina Intensiva, as "*Doenças de Notificação Obrigatória preveníveis por vacinação*", entre as quais a Tuberculose, o Sarampo, a Poliomielite, a Tosse Convulsa, Difteria, o Tétano e a Hepatite B.

A próxima edição terá lugar em 2023, tendo como tema "**Doenças transmitidas por Vetores**".



VI Sessão Científica dos Internos de Saúde Pública da Região Centro (SPIC)

Realizou-se, nos dias 5 e 6 de maio de 2022, a VI edição das SPIC - Sessões Científicas dos médicos internos de Saúde Pública da região Centro, pela **primeira vez realizada na cidade da Guarda**. Sob organização dos médicos internos da USP da ULS da Guarda, este evento contou com a participação de médicos internos e especialistas de Saúde Pública de todo o país, com sessões dedicadas a temas como *One Health*, Farmacovigilância e Saúde Pública Hospitalar.

Teve início na ULS Guarda o Rastreio de Saúde Visual Infantil

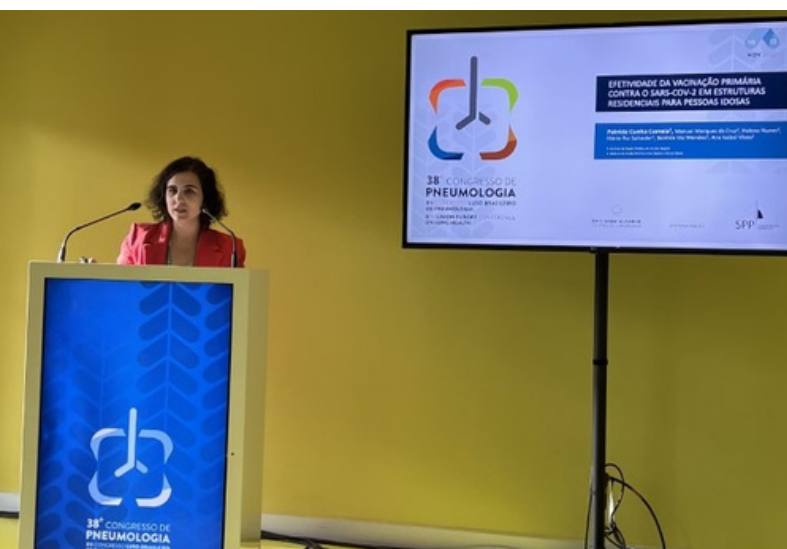
A 24 de maio de 2022, iniciou-se o **Rastreio de Saúde Visual Infantil**, nos concelhos da área de abrangência da ULS da Guarda, com gestão e operacionalização da responsabilidade da Unidade de Saúde Pública. O rastreio é realizado nas UCSP/ USF*, sendo convocadas as crianças com dois e quatro anos, residentes na área de abrangência da ULS. Tem como objetivo **diminuir a prevalência da ambliopia, intervindo nas suas causas em idades precoces**.

*UCSP: Unidade de Cuidados de Saúde Personalizados/ USF: Unidade de Saúde Familiar



Primeiro prémio para Médica Interna no Congresso Nacional de Médicos de Saúde Pública

A Dra. Helena Nunes, Médica Interna de Saúde Pública na USP Guarda, ganhou o primeiro prémio de melhor Comunicação Oral (investigação) no Congresso Nacional de Médicos de Saúde Pública, que decorreu entre 2 e 4 de novembro de 2022 em Portalegre. O seu trabalho de investigação intitulado **"Impacto da COVID-19 no Rastreo do Cancro do Cólono do Útero na ULS Guarda"** convenceu o júri, que lhe atribuiu o primeiro prémio.



Participação no 38º Congresso Nacional da Sociedade Portuguesa de Pneumologia

A USP da Guarda esteve presente no 38º Congresso Nacional de Pneumologia, através da participação das Dras. Helena Nunes e Patrícia Correia, que tiveram os seus trabalhos de investigação selecionados para Comunicações Oraís, com os temas **"Vacinação para a gripe na ULS Guarda: Adesão dos Profissionais de Saúde na Era Pré-COVID e Pós-COVID"** e **"Efetividade da Vacinação Primária COVID-19 em Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas"**, respetivamente.

Laboratório de Saúde Pública presente no Congresso Nacional da USP do ACES Baixo Vouga

O Laboratório de Saúde Pública (LSP) da USP da Guarda esteve presente no 3º Congresso Nacional da USP do Baixo Vouga, que se realizou em Ílhavo, entre os dias 22 e 23 de novembro. A Dra. Paula Lourenço e a Dra. Marília Dionísio do LSP contribuíram cientificamente para o evento, com a exposição de um Poster científico e uma Comunicação Oral, subordinados aos temas **"Rastreo do Cancro do Cólono e do Reto"** e **"Prevenção e controlo de Legionella"**, respetivamente.



CULTURA

POR PATRÍCIA CORREIA Médica Interna de Saúde Pública

Filmes

Estreia: **Amadeo** (2023, de Vicente do Ó)

Com estreia prevista para **janeiro de 2023**, surge *Amadeo*, retrato biográfico da vida e obra do pintor português *Amadeo Souza Cardoso*. Natural de Manhufe, Amarante, um dos primeiros - e principais - pintores do movimento modernista português, dividiu a sua vida entre Amarante e Paris, onde privou com artistas como Eduardo Viana, Sonia e Robert Delaunay, Modigliani e Derrain.

Já disponível: **Miss Sloane** (2016, de John Madden)

Thriller político, que mostra os bastidores da política americana, seguindo os jogos de influência movidos por senadores e lobistas, face à aprovação de legislação para o controlo de armas. Uma história que se desenrola de forma rápida e inesperada, com Jessica Chastain (Óscar de melhor atriz em 2022) como protagonista.

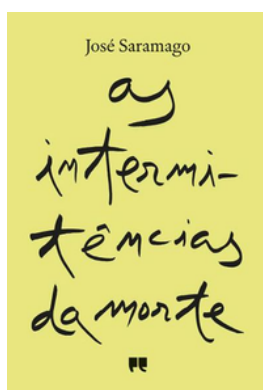


Fonte: Frame do trailer *Amadeo*



Fonte: Frame do filme *Miss Sloane*

Livros



Capa da edição da Porto Editora

Centenário do Nascimento de José Saramago

Em ano de comemoração do centenário do nascimento de José Saramago (16/nov/1922 - 18/jun/2010), nunca é tarde para (re)ler algumas das obras do Nobel Português, com uma vasta lista entre Contos, Crónicas, Ensaios, Memórias, Diários, Poesia. Peças de Teatro, Romances e um livro de Viagens.

Fica a sugestão do livro ***Intermittências da Morte***, publicado em 2005, onde se explora o impacto da súbita ausência de mortes num país.

OUTONO-INVERNO 2022/2023, EDIÇÃO 1

GUARDA A SAÚDE

REVISTA DA UNIDADE DE SAÚDE PÚBLICA
DA GUARDA

UNIDADE LOCAL DE SAÚDE DA GUARDA, E.P.E.
UNIDADE DE SAÚDE PÚBLICA
AV. RAINHA D. AMÉLIA, S/N
6300-858 GUARDA, PORTUGAL
TEL +351 271 200 200
SEC.SP@ULSGUARDA.MIN-SAUDE.PT