

PRIMAVERA-VERÃO 2024, EDIÇÃO 4

GUARDA A SAÚDE

REVISTA DA UNIDADE DE SAÚDE PÚBLICA
DA GUARDA

NESTA EDIÇÃO

Programa Nacional de Saúde
Escolar: Necessidades de Saúde
Especiais - 5

REVIVE - 8

Sarampo: como nos
preparamos? - 11

USP Convida: PSP Guarda - 18

Polígrafo: As alterações
climáticas não têm impacto na
saúde? - 20

Equipa editorial

Dr. Mário Rui Salvador (coordenação da Edição)

Dra. Filipa da Fonte Rodrigues

Dra. Helena Nunes

Dra. Mafalda Araújo

Grafismos

Dr. Mário Rui Salvador

Dra. Filipa da Fonte Rodrigues

Dra. Mafalda Araújo

Coordenadora da Unidade de Saúde Pública

Dra. Ana Isabel Viseu

CONTEÚDO

pg.4 **Editorial**

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

Programa Nacional de Saúde

Escolar: Necessidades de Saúde Especiais
REVIVE

pg.11 **Sarampo: como nos
preparamos?**

pg.16 **USP Dicionário**

Resíduos Hospitalares: o que são e a
sua importância na saúde

pg.18 **Saúde Pública Convida**
PSP Guarda

pg.20 **Polígrafo**

As alterações climáticas não têm
impacto na saúde?

pg.21 **Dicas saudáveis**

Preparar um piquenique saudável

pg.22 **Aconteceu na USP**

pg.24 **Cultura**



EDITORIAL



ANA ISABEL VISEU

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

É com grande satisfação que partilhamos esta edição da “Guarda a Saúde”, dando continuidade ao projeto da Unidade de Saúde Pública (USP) de comunicação inter pares e com o público leitor.

A USP, no âmbito das suas atribuições de vigilância do estado de saúde das populações, partilha da preocupação crescente relacionada com o impacto das alterações climáticas na saúde das comunidades. Estas alterações têm vindo a condicionar a ocorrência de eventos meteorológicos extremos que, de acordo com a sua frequência, duração e intensidade, irão afetar a saúde e o bem-estar da população dado que podem ser responsáveis por situações de sofrimento, doença, morte e disrupção social.

Os Objetivos para o Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Organização das Nações Unidas preconizam a luta contra as alterações climáticas e a promoção da saúde pública como os principais objetivos para 2030.

Segundo a Organização Mundial de Saúde, a crise climática é considerada uma crise de Saúde Pública, sendo que, uma em cada quatro mortes pode ser atribuída a “causas ambientais evitáveis”.

É neste contexto, e com o importante contributo da globalização, que observamos modificações no padrão de ocorrência das doenças no mundo: a distribuição de vetores transmissores de doenças infecciosas e a ocorrência da doença identifica-se em novos locais, como acontece

com a Dengue e a Malária; surgem novas doenças designadas por “emergentes”, como o Mpox. Mas a vigilância e monitorização do estado de saúde das populações também nos permite identificar o surgimento de novos casos de doenças que considerávamos controladas: falamos das doenças reemergentes, de que é exemplo o sarampo.

Quando existe a possibilidade e disponibilidade de prevenir um número significativo de doenças através da vacinação, evitando sofrimento, incapacidade e até mesmo a morte, dificilmente se compreende a resistência e oposição que alguns manifestam ao benefício que lhes é oferecido.

Sendo a promoção da saúde responsabilidade de todos também vos propomos temas que abordam a intervenção em Saúde Escolar; que visam a preparação de um Verão Seguro com a importante colaboração da PSP, sempre ao lado e com a população que serve; mas também sugerindo propostas saudáveis e lúdicas.

Constituindo a formação profissional uma área que muito valorizamos, apresentamos a nova Médica Especialista de Saúde Pública que se formou nesta Unidade, assim como as duas Médicas Internas que aqui iniciaram em Janeiro a sua formação específica; lembrando, por fim, a calendarização do III Ciclo de Conferências de Saúde Pública a que convidamos a assistir.

PROGRAMA NACIONAL DE SAÚDE ESCOLAR: NECESSIDADES DE SAÚDE ESPECIAIS

POR BENILDE VAZ MENDES¹, JOANA LUCAS²

¹ Médica Especialista em Saúde Pública | Delegada de Saúde

² Enfermeira Especialista em Enfermagem Comunitária

**“TODO O ALUNO É IMPORTANTE E
TEM IGUAL IMPORTÂNCIA.”**

As “Necessidades de Saúde Especiais” (NSE), definem-se como as que resultam dos problemas de saúde física e mental que tenham impacto na funcionalidade, produzam limitações acentuadas em qualquer órgão ou sistema, impliquem irregularidade na frequência escolar e possam comprometer o processo de aprendizagem.”

Lei n.º 116/2019 de 13 de setembro

As alterações das funções ou estruturas do corpo (doença crónica, deficiência, perturbações do desenvolvimento, perturbações emocionais e do comportamento) que têm impacto no desempenho escolar, necessitam de identificação para que possam ser adotadas as medidas de apoio integrado centradas na criança e na família, designadamente ações de natureza preventiva e reabilitativa, nos vários níveis: educação, saúde e ação social.

À saúde, nomeadamente Equipas de Saúde Escolar compete colaborar na localização, sinalização e apoio das crianças com necessidades de saúde especiais, agilizando a referenciação entre profissionais de saúde, em articulação com a família e a escola.

Na ULS Guarda, a **Equipa Coordenadora da Saúde Escolar** está sediada na Unidade de Saúde Pública (USP), e é constituída por **Médicos, Enfermeiros, Higienistas Oraís e Técnicos de Saúde Ambiental**.

Esta equipa é a gestora do Programa Nacional de Saúde Escolar (PNSE) e articula diretamente com as Equipas Locais de Saúde Escolar (sediadas nas Unidades de Cuidados na Comunidade - UCC e Unidades de Cuidados de Saúde Personalizados - UCSP), que executam algumas das atividades no âmbito do PNSE.



A referenciação, à Equipa de Saúde Escolar, de crianças/jovens com NSE pode ser iniciada:

- Pelos Serviços de Saúde: qualquer Unidade Funcional/Serviço das Unidades Locais de Saúde;
- Pela escola
- Pelo pai/mãe ou Encarregado de educação

O processo de **referenciação ↔ avaliação ↔ intervenção ↔ monitorização** dos progressos e eventual revisão das medidas de saúde deve ser operacionalizado através de um plano de saúde individual.

O **Plano de Saúde Individual (PSI)** concebido para cada criança ou jovem com NSE, avalia o impacto das condições de saúde na funcionalidade (atividades e participação) e identifica as medidas de saúde a implementar (necessidades de saúde, medidas terapêuticas e de reabilitação).

**“É ESSENCIAL EXISTIR
ARTICULAÇÃO ENTRE OS
VÁRIOS INTERVENIENTES
PARA UM EFETIVO
PROCESSO DE INCLUSÃO
ESCOLAR.”**

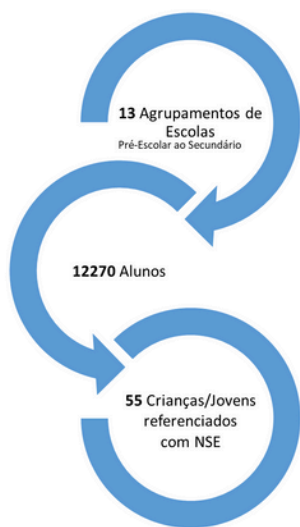
A intervenção no âmbito das NSE assume-se como um dos maiores desafios para as Equipas de Saúde Escolar, sendo que o sucesso da implementação das medidas descritas no PSI só pode ser **garantido com o envolvimento de todos (profissionais de saúde e comunidade educativa)**.

Uma escola inclusiva deve garantir que “todos e cada um dos alunos, independentemente da sua situação pessoal e social, encontram respostas que lhes possibilitam a aquisição de um nível de educação e formação facilitadoras da sua plena inclusão social” (Decreto- Lei nº 54/2018, 2018, p. 2918).

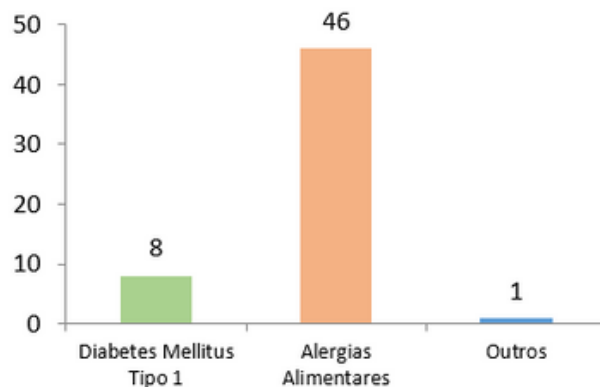
As escolas inclusivas não se devem preocupar somente com adaptações físicas de ordem estrutural e organizacional, mas também com a valorização da aprendizagem dos alunos com NSE.

CONTRIBUIR PARA UMA RESPOSTA ADEQUADA ÀS NSE, MAIS DO QUE UM DESÍGNIO DA SAÚDE ESCOLAR, É UM MOVIMENTO EM PROL DOS DIREITOS DAS CRIANÇAS, DA ACEITAÇÃO DA DIFERENÇA, DA PROMOÇÃO DE ATITUDES, DE RESPEITO, DO RECONHECIMENTO, DO VALOR E DO MÉRITO PESSOAL.

De seguida apresentam-se alguns **indicadores de atividade** do Programa Nacional de Saúde Escolar, na área das Necessidades de Saúde Especiais:



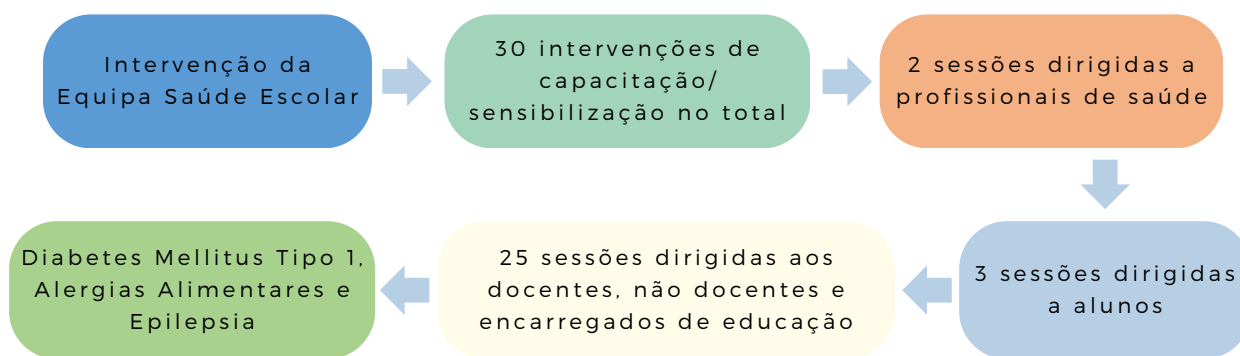
Visão geral do total de alunos na área de abrangência da ULS Guarda e de crianças e jovens com NSE no ano letivo (2022-2023)



Distribuição das crianças/jovens com NSE por diagnóstico identificado no ano letivo (2022-2023)

A intervenção junto das crianças e jovens com NSE, visa essencialmente a promover a sua inclusão no contexto educativo, bem como salvaguardar a satisfação das necessidades identificadas.

Na Escola, é crucial identificar a existência de fatores ambientais ‘facilitadores’ (entendidos como fatores que influenciam positivamente a realização de atividades escolares) ou ‘barreira’ (entendidos como fatores que impedem ou limitam a participação da criança na vida escolar) que possam interferir nas aprendizagens escolares.



Intervenção da Equipe de Saúde Escolar ao nível das sessões de sensibilização e capacitação no ano letivo (2022-2023)



Intervenção da Equipe de Saúde Escolar ao nível das sessões de sensibilização e capacitação no ano letivo (2022-2023)

> Mensagens-Chave

Todos e cada um dos alunos, independentemente da sua situação pessoal e social, encontram respostas que lhes possibilitem a aquisição de um nível de educação e formação facilitadoras da sua plena inclusão social.

Saiba que as **Equipas de Saúde Escolar**

- Colaboram na identificação, sinalização, encaminhamento e apoio às crianças e jovens com necessidades de saúde especiais, agilizando a referenciação entre profissionais de saúde, em articulação com a família e a escola.
- Articulam com a escola e os pais/encarregados de educação no processo de inclusão escolar de crianças ou jovens com NSE.
- Participam na elaboração do Plano de Saúde Individual (PSI).
- Estão disponíveis para, em conjunto, contribuir para uma resposta adequada às Necessidades de Saúde Especiais.

REVIVE - REDE DE VIGILÂNCIA DE VETORES

POR CARLOS VALENTE,¹ CARLA BESTEIRO,¹ FILIPA DA FONTE RODRIGUES² E MAFALDA ARAÚJO²

¹ Técnico de Saúde ambiental

² Médica Interna de Saúde Pública

As doenças transmitidas por vetores constituem um problema em Saúde Pública humana e animal, não só pela gravidade de algumas destas infeções, como pelo facto de muitas vezes surgirem com caráter epidémico, podendo ocasionar surtos, caso não sejam implementadas medidas de prevenção e controlo.

O programa **REVIVE** (Rede de Vigilância de Vetores) resulta do protocolo entre a Direção-Geral da Saúde, as Administrações Regionais de Saúde do Algarve, Alentejo, Centro, Lisboa e Vale do Tejo e Norte, a Direção Regional de Saúde da Madeira, a Direção Regional de Saúde dos Açores e o Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.

A vigilância epidemiológica é uma função essencial da Saúde Pública, pois permite a **prevenção, detecção e controlo de doenças**. O REVIVE tem como objetivo a vigilância entomológica de mosquitos (Culicidae), carraças (Ixodidae) e flebótomos (Psychodidae).

A Unidade de Saúde Pública da Unidade Local de Saúde da Guarda é responsável pela implementação do programa REVIVE na sua área de abrangência. A Equipa é constituída por médico de saúde pública, técnicos de saúde ambiental, enfermeiro de saúde pública e técnico superior de engenharia.

A operacionalização do programa assenta também na articulação com entidades parceiras (clínicas veterinárias, veterinários municipais, associações de caça) e Unidades de Cuidados de Saúde.

QUAL O PROPÓSITO DA VIGILÂNCIA ENTOMOLÓGICA?

- Monitorizar a atividade de artrópodes hematófagos;
- Caracterizar as espécies e sua ocorrência sazonal;
- Identificar agentes patogénicos importantes em saúde pública;
- Emitir alertas para a tomada de medidas de controlo, em função dos vetores e do nível de infeção identificados.

IXODÍDEOS (CARRAÇAS)

Nesta edição da Revista "Guarda a Saúde", será abordada a vertente de Ixodídeos (carraças) do REVIVE. As vertentes culicídeos e flebótomos serão abordadas em edições posteriores.

O QUE SÃO?

- São parasitas hematófagos pequenos, com 3 a 6mm de comprimento, muito semelhantes a aranhas. Alimentam-se do sangue de animais e humanos.
- Existem em todo o mundo, especialmente em climas quentes e húmidos.
- São geralmente encontradas em florestas densas e locais onde a erva é alta.
- Podem parasitar o Homem acidentalmente e, se estiverem infectadas, transmitir os agentes

infecciosos enquanto efetuam a sua alimentação.

Em Portugal conhecem-se 22 espécies de carraças da família Ixodidae e as doenças mais importantes causadas por agentes transmitidos por estas são a **febre escaro nodular** (febre da carraça), **febre hemorrágica Crimeia Congo** (FHCC) e a **borreliose de Lyme**.



QUE SINTOMAS PROVOCAM?

É importante ter consciência destas doenças e reconhecer os sintomas que podem incluir sintomas semelhantes aos de uma gripe, como:

- Febre
- Cansaço
- Dor de cabeça
- Dores musculares
- Erupção cutânea avermelhada

A escara de inoculação (marca da mordedura de carraça) pode também estar ou não presente.



A Febre Escaro-Nodular e a Borreliose de Lyme são provocadas por bactérias e a Febre Hemorrágica Crimeia-Congo é provocada por um vírus, transmitidas pela carraça durante a picada.

Sem tratamento, estas doenças podem evoluir para condições mais graves pelo que a prevenção e a deteção precoce são fundamentais.

COMO POSSO EVITAR A PICADA DE CARRAÇA?

- Andar em caminhos claramente definidos para evitar roçar na vegetação;
- Usar roupas de cores claras para que as carraças possam ser vistas e removidas mais facilmente;
- Usar mangas compridas, calças compridas e calçado fechado;
- Usar as pernas das calças dentro das meias;
- Usar repelentes (para a pele e para as roupas).



Fonte: Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

O QUE FAZER SE FOR PICADO?

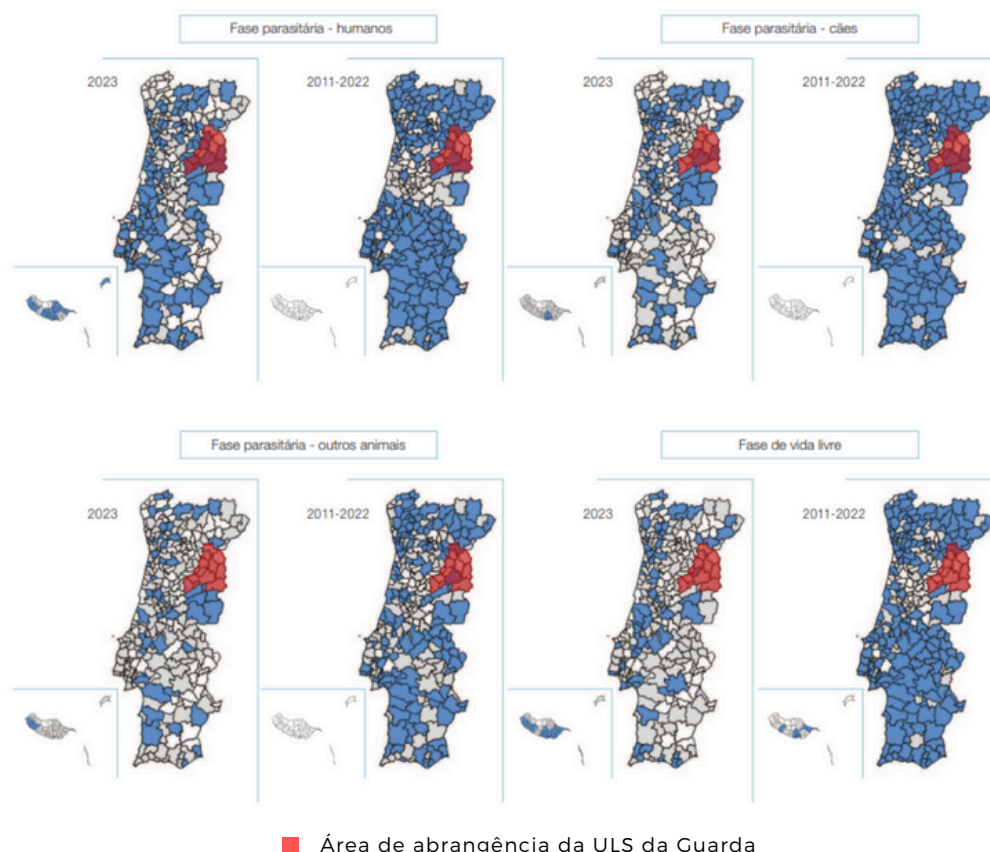
- Remova as carraças o mais rápido possível:
 - A maneira mais segura de remover uma carraça é usando uma pinça de pontas finas ou uma ferramenta de remoção de carraças. Caso não disponha destes utensílios, prenda a carraça com o polegar e o indicador, utilizando papel absorvente ou algodão, para evitar o contacto direto com a carraça;
 - Segure a carraça o mais próximo possível da pele;
 - Rode e puxe com firmeza, de forma a garantir a extração de toda a carraça, pois se a sua peça bucal for deixada na pele pode causar uma infeção local;
- Limpe a área da picada com água e desinfetante e observe diariamente para detetar quaisquer alterações no local da picada.

NÃO COLOCAR ÁLCOOL NEM QUALQUER OUTRA SUBSTÂNCIA (EX: AZEITE) ANTES DE REMOVER A CARRAÇA.

> Resultados do REVIVE - Ixodídeos em 2023

A nível Nacional, no REVIVE 2023 o número total de colheitas (n= 1647) aumentou significativamente (75%), por comparação com o ano anterior (n= 941). Das 1647 colheitas realizadas, 401 foram feitas no Homem, 587 no cão, 174 em outros animais e 485 na fase de vida livre.

No ano 2023, foram enviadas da ULS da Guarda para o Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge 35 capturas, num total de 43 exemplares recolhidos.



Mapa de colheitas de ixodídeos na fase de vida parasitária em hospedeiros humanos, cães, outros animais e na fase de vida livre.

Fonte: Relatório INSA REVIVE 2023

> Mensagens-Chave

Lembre-se de que pode ficar exposto a carraças sempre que passar algum tempo ao ar livre, inclusive quando estiver no seu jardim ou num parque.

- **Pode evitar picadas de carraças!**

Ande em caminhos claramente definidos, use repelente de insetos e realize verificações regulares para a presença de carraças.

- **Algumas picadas de carraça podem resultar em doenças!**

Remova as carraças com segurança e o mais rápido possível; Contacte o seu médico de família ou telefone imediatamente para o SNS 24 - 808 24 24 24 se começar a sentir sintomas do tipo gripal ou se desenvolver uma erupção cutânea. Lembre-se de dizer que foi picado por uma carraça ou que passou recentemente algum tempo ao ar livre.

- **Guarde a carraça num recipiente (ex: copo de amostras) e entregue-a no seu Centro de Saúde.**

Só assim saberemos que tipo de carraças existem no nosso território e se elas se encontram infetadas.

SARAMPO: COMO NOS PREPARAMOS?

POR MÁRIO RUI SALVADOR¹ E BENILDE VAZ MENDES¹

¹ Médicos Especialistas em Saúde Pública | Delegados de Saúde

O número de casos de sarampo encontra-se a subir na Europa e em Portugal desde 2023.

Tratando-se de uma doença altamente contagiosa, e apesar da elevada cobertura vacinal em Portugal, há necessidade dos **serviços de saúde se prepararem para a ocorrência de casos**, definindo os intervenientes e as responsabilidades de cada um. É também, necessário **informar a população em geral**, para que saibam como se proteger e como proteger quem os rodeia.

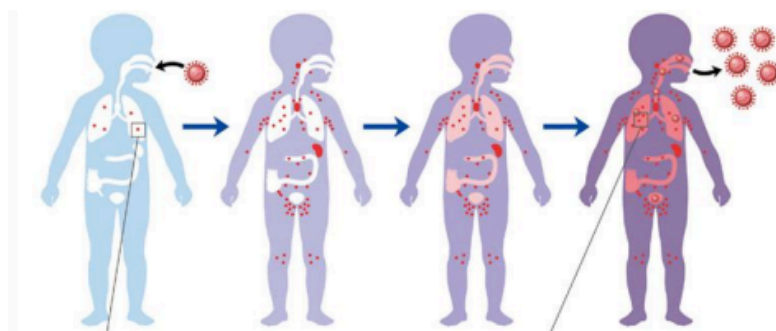
O QUE É?

O sarampo é uma infeção provocada por um vírus, caracterizada por febre, tosse, conjuntivite, corrimento nasal e manchas vermelhas na pele.

Transmite-se por **contacto direto com gotículas infecciosas ou por propagação no ar** quando a pessoa infetada tosse ou espirra, principalmente em ambientes fechados, como escolas, jardins de infância e instituições de saúde.

Habitualmente a doença é benigna, mas, em alguns casos, **pode ser grave ou levar à morte**.

Pela alta contagiosidade, cada pessoa infetada pode transmitir a doença a até nove de dez contatos próximos suscetíveis.



QUAIS SÃO OS SINAIS E SINTOMAS?

Os sinais e sintomas do sarampo são:

- Início com **febre** e **mal-estar**, seguido de **corrimento nasal**, **conjuntivite** e **tosse**;
- De seguida e nalgumas situações podem surgir **pontos brancos no interior da bochecha**, cerca de 1 a 2 dias antes do aparecimento da erupção cutânea;
- Aparecimento da **erupção cutânea** ("manchas" que se iniciam na face e que depois se espalham para o tronco e para os membros), **febre alta** e estado de **extremo cansaço físico e psíquico**.



Febre
Prostração



Tosse
Rinorreia
Conjuntivite
Fotofobia



Manchas de
Koplik
(Patognomónico)
Face interna da bochecha
24-48h antes do exantema



Exantema
maculopapular
Progressão
cefalocaudal

As principais **complicações** são:

- Otite média aguda;
- Pneumonia;
- Laringotraqueobronquite;
- Encefalite;
- Panencefalite esclerosante subaguda.

QUAL É O PERÍODO DE CONTÁGIO?

O contágio pode ocorrer desde 4 dias antes e até 4 dias após o início da erupção cutânea. O período de contágio pode ser mais prolongado nos doentes imunocomprometidos.

QUE TRATAMENTO EXISTE?

O tratamento inclui medidas para controlar os sintomas. O sarampo é provocado por um vírus, por isso **não é tratado com antibióticos**.

O Médico poderá prescrever antibióticos apenas para tratar complicações que surjam.

QUEM ESTÁ EM MAIOR RISCO?

Os principais grupos de risco são:

- Pessoas não vacinadas e que nunca tiveram sarampo;
- Viajantes internacionais;
- Profissionais de saúde;
- Pessoas com sistema imunológico comprometido.

COMO POSSO PREVENIR?

A **vacinação** é a principal medida de prevenção do sarampo. A vacina contra o sarampo (VASPR) faz parte do Programa Nacional de Vacinação, é gratuita e está disponível para todas as pessoas a nível nacional.

As pessoas não vacinadas e que nunca tiveram sarampo têm uma elevada probabilidade de contrair a doença se forem expostas ao vírus.

TENHO SINTOMAS DE SARAMPO. O QUE ACONTECE DE SEGUIDA?

Caso tenha sintomas de sarampo, evite o contacto com outras pessoas para prevenir o contágio (até 4 dias após o início da erupção cutânea) e ligue para a linha de saúde SNS24 (808 24 24 24), que o(a) irá encaminhar para o nível de cuidados mais adequado para ser avaliado por profissional de saúde.

O **Médico** que suspeite ou lhe diagnostique sarampo **explicar-lhe-á as medidas a adotar** (evitar o contacto com outras pessoas, medicação necessária) e fará uma notificação à Autoridade de Saúde através da plataforma SINAVE

Irá ser realizadas **análises ao sangue, urina e secreções orais**, cujos resultados são enviados para o Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA) para confirmação ou não do diagnóstico de sarampo

Será contactado(a) pela **Autoridade de Saúde/Médico de Saúde Pública**, que irá identificar as pessoas com quem contactou durante o período de contágio, para que possam ser sinalizadas.

O QUE DEVO FAZER SE TIVER UM CONTACTO PRÓXIMO COM UMA PESSOA COM SARAMPO?

Se teve contacto com uma pessoa com diagnóstico de sarampo deve **seguir as orientações dadas pela Autoridade de Saúde/Médico de Saúde Pública**. Caso não esteja vacinado ou não tenha a vacinação completa, deverá ser vacinado, de preferência nas primeiras 72 horas após a exposição. A administração de imunoglobulina é realizada se a vacina for contraindicada.



> A Situação Internacional e Nacional

Portugal obteve o **estatuto de eliminação do sarampo em 2017**. No nosso país existe o Programa Nacional de Eliminação do Sarampo, em vigor desde 2013 (Norma nº 006/2013 da Direção-Geral da Saúde (DGS), de 02/04/2013), que define o sistema de vigilância e mecanismos de preparação, mitigação e controlo perante casos de sarampo.

Neste âmbito, têm também vindo a ser emitidas normas e orientações pela DGS, concretamente a Norma nº 004/2017 de 16/03/2018 - SARAMPO: Procedimentos em unidades de saúde - Programa Nacional Eliminação Sarampo e a Orientação nº 001/2018 de 17/03/2018 - SARAMPO: Controlo de Infecção em unidades de saúde.

Apesar dos esforços desenvolvidos pelo Serviço Nacional de Saúde e pelo país, com coberturas vacinais com VASPR acima dos 95%, tem **vindo a verificar-se uma recrudescência de casos de sarampo em Portugal, em grande medida motivados pela atividade epidémica crescente em termos europeus**, com importação de casos.

Desde janeiro de 2024 foram confirmados **23 casos de sarampo** em Portugal: 14 na Região de Lisboa e Vale do Tejo, 7 na Região Norte, 1 na Região Autónoma da Madeira e 1 na Região Centro.

Até à data não foram registrados casos suspeitos de sarampo na área da ULSC.

➤ A Vacina VASPR

Atualmente, a Vacina contra o sarampo, parotidite epidémica e rubéola, designada de VASPR, é a vacina que previne, simultaneamente, 3 doenças: o sarampo, a parotidite epidémica e a rubéola.

Em Portugal, a vacinação contra o sarampo **teve início em 1974** e, desde então, tem contribuído para **reduzir o número de casos de sarampo** no nosso país.

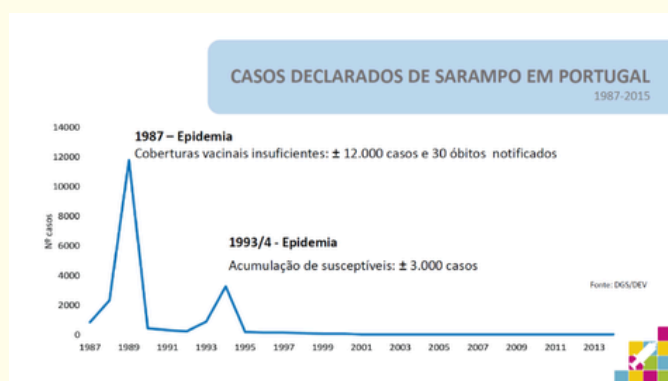
Em termos mundiais, a vacinação diminuiu a mortalidade por sarampo em 73% entre 2000-2018.

> A Preparação da Resposta dos Serviços de Saúde

Considerando a perspectiva de uma atividade epidémica crescente nos próximos meses, a USP elaborou, em fevereiro de 2024, um **“Plano de Preparação e Resposta a casos de Sarampo - ULS Guarda”**, disponível aqui:

<https://www.ulsguarda.min-saude.pt/wp-content/uploads/sites/6/2016/12/Plano-de-preparacao-e-resposta-a-casos-de-sarampo-ULSG-aprovado.pdf>

Este Plano tem por objetivo garantir a resposta célere e efetiva dos serviços de saúde perante a identificação de caso(s) suspeito(s) de sarampo e seu(s) contacto(s) de risco, definindo os intervenientes, respetivas responsabilidades e metodologia de intervenção para resposta à atividade epidémica de sarampo em Portugal e na área da ULSC.



Fonte: Direção Geral de Saúde

Bibliografia:

-Unidade de Saúde Pública, Plano de Preparação e Resposta a casos de Sarampo - ULS Guardar.

·Sarampo. SNS 24 (<https://www.sns24.gov.pt/tema/doencas-infecciosas/sarampo/#quais-sao-os-sinais-e-sintomas>)

-Sarampo, DGS (<https://www.dgs.pt/saude-a-a-z.aspx?v=%3d%3dBAAAAAB%2b1CAAAAAABAB1szU0AwArk10aBAAAAA%3d%3d#saude-de-a-a-z/sarampo/perguntas-e-respostas>)

Vacina Doença	Idade											
	Nasci-mento	2 meses	4 meses	6 meses	12 meses	18 meses	5 anos	10 anos	25 anos	45 anos	65 anos	10/10 anos
Hepatite B	VHB 1	VHB 2		VHB 3								
<i>Haemophilus influenzae b</i>		Hib 1	Hib 2	Hib 3		Hib 4						
Difteria, tétano, tosse convulsa		DTPa 1	DTPa 2	DTPa 3		DTPa 4	DTPa 5					
Poliomielite		VIP 1	VIP 2	VIP 3		VIP 4	VIP 5					
<i>Streptococcus pneumoniae</i>		Pn ₁₃ 1	Pn ₁₃ 2		Pn ₁₃ 3							
<i>Neisseria meningitidis B</i>		MenB 1	MenB 2		MenB 3							
<i>Neisseria meningitidis C</i>					MenC							
Sarampo, parotidite epidémica, rubéola					VASPR 1		VASPR 2					
Vírus Papiloma humano								HPV 1,2				
Tétano, difteria e tosse convulsa									Tdpa - Grávidas			
Tétano e difteria								Td	Td	Td	Td	Td

Fonte: PNV 2020,
Direção Geral de Saúde

A vacina VASPR está incluída no **Programa Nacional de Vacinação (PNV)**, sendo administrada aos 12 meses e 5 anos.

É muito **importante** que as idades previstas para **administração sejam cumpridas**, para garantir que a criança, quando começa a frequentar estabelecimentos de ensino, se encontra já protegida contra a doença.

O sarampo, quando contraído em idade adulta, provoca geralmente complicações mais graves. Por isso, os adultos devem garantir que têm as doses mínimas necessárias de vacina VASPR para se encontrarem protegidos e para protegerem o seu agregado familiar e contactos próximos. O esquema vacinal recomendado para adultos sem história credível de sarampo é o seguinte:

Ao vacinar-se, cada pessoa está a proteger-se a si próprio mas também protege aqueles que o rodeiam, devido à chamada **imunidade de grupo**.

A imunidade de grupo ocorre quando existe um **número suficientemente elevado de pessoas imunizadas contra uma doença que o agente infeccioso não tem capacidade de propagação.**

No caso do sarampo, a imunidade de grupo é atingida com coberturas vacinais de VASPR **superiores ou iguais a 95%.**

Segundo os últimos dados do relatório de avaliação do PNV, em 2023, Portugal mantém uma elevada cobertura vacinal:

PNV esquema geral recomendado. Cobertura vacinal por idade/coorte/agente patogénico/dose. Avaliação 2023, em Portugal Continental.

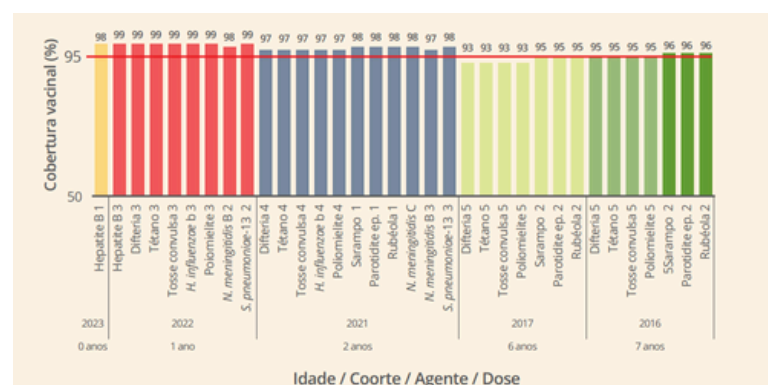
PNV: Esquema vacinal da vacina VASPR para adultos, sem história credível de sarampo.

População-alvo	Número de doses de VASPR recomendadas
nascidos ≥1970	1 dose ¹
nascidos <1970	0 doses
Profissionais de saúde	2 doses (independentemente do ano de nascimento) ²

¹ As mulheres em idade fértil devem ter 2 doses de vacina contra a rubéola (VAR/VASPR) (2.2.4.1 Mulheres em idade fértil)

² Intervalo mínimo de 4 semanas entre doses

Fonte: PNV 2020, Direção Geral de Saúde



Fonte: Relatório de Avaliação do PNV 2023. Direção-Geral de Saúde

- 97,9% relativamente à 1ª dose de VASPR nos nascidos em 2021;
- 95,7% relativamente à 2ª dose de VASPR nos nascidos em 2017;
- 97,4% relativamente à 2ª dose de VASPR nos nascidos em 2026.

Ano	Vacina/Dose/Coorte	Cobertura (%)	Status
2023	Tuberculose (BCG) *	11,8	Não atingida
	Hepatite B 1 (VHB)	98,3	Atingida
2022	Tuberculose (BCG) *	12,6	Não atingida
	Hepatite B 3 (VHB)	97,5	Atingida
	Difteria 3 (D)	98,3	Atingida
	Tétano 3 (T)	98,3	Atingida
	Tosse convulsa/pertussis3 (Pa)	97,5	Atingida
	Doença invasiva por Neisseria...	98,2	Atingida
	Doença invasiva por Haemophilus...	98,2	Atingida
	Poliomielite 3 (VIP)	98,3	Atingida
	Infecções por Streptococcus...	96,8	Atingida
	Difteria 4 (D)	96,8	Atingida
2021	Tétano 4 (T)	96,8	Atingida
	Tosse convulsa/pertussis 4 (Pa)	96,6	Atingida
	Doença invasiva por Haemophilus...	96,5	Atingida
	Sarampo 1 (VAS)	97,9	Atingida
	Parotidite 1 (VPE)	97,8	Atingida
	Rubéola 1 (VAR)	97,8	Atingida
	Doença invasiva por Neisseria...	97,9	Atingida
	Doença invasiva por Neisseria...	98,3	Atingida
	Infecções por Streptococcus...	98,1	Atingida
	Sarampo 2 (VAS)	95,7	Atingida
2017	Parotidite 2 (VPE)	95,7	Atingida
	Rubéola 2 (VAR)	95,6	Atingida
	Difteria 5 (D)	94,2	Não atingida
	Tétano 5 (T)	94,2	Não atingida
2016	Tosse convulsa/pertussis 5 (Pa)	94,2	Não atingida
	Poliomielite 4 (VIP)	97,2	Atingida
	Sarampo 2 (VAS)	97,4	Atingida
	Parotidite 2 (VPE)	97,4	Atingida
	Rubéola 2 (VAR)	97,5	Atingida
	Difteria 5 (D)	95,3	Atingida
	Tétano 5 (T)	95,2	Atingida
	Tosse convulsa/pertussis 5 (Pa)	95,2	Atingida
	Poliomielite 4 (VIP)	97,7	Atingida
	Tétano 6 (T)	93,2	Não atingida
2015	Tétano 6 (T)	95,3	Atingida
	Tétano 6 (T)	96,3	Atingida

Verde = meta atingida; Vermelho = meta não atingida
 * - grupos de risco
 Fonte: RSE VACINAS

Fonte: Relatório de Atividades - Coordenação da Vacinação, USP

- O Sarampo é uma doença habitualmente benigna mas que pode causar doença grave, sobretudo em doentes de risco;
- Se tiver sintomas suspeitos de sarampo, ligue para o **808 24 24 24** e siga as indicações dos profissionais de saúde;
- Perante uma suspeita de sarampo, deve evitar o contacto próximo com outras pessoas e seguir as indicações de Autoridade de Saúde;
- A vacinação é a medida de prevenção mais eficaz contra o Sarampo;
- A vacinação contra o sarampo reduz o número de novos casos e previne doença grave;
- A vacina é gratuita e está incluída no PNV.
- Confirme o seu estado vacinal com a vacina VASPR e, se não for vacinado ou estiver com dose em atraso, dirija-se ao seu Centro de Saúde e vacine-se!

USP DICIONÁRIO | RESÍDUOS HOSPITALARES: O QUE SÃO E A SUA IMPORTÂNCIA NA SAÚDE

POR FILIPA DA FONTE RODRIGUES,¹ MARIA MAFALDA ARAÚJO¹ E CARLOS VALENTE²

¹ Médica Interna de Saúde Pública

² Técnico de Saúde Ambiental

O que são resíduos?

São quaisquer substâncias ou objetos de que o detentor se desfaz ou tem a intenção ou a obrigação de se desfazer.

O Decreto-Lei n.º 102-D/2020 de 10 de dezembro, na sua redação atual, aprova o regime geral da gestão de resíduos, o regime jurídico da deposição de resíduos em aterro e altera o regime da gestão de fluxos específicos de resíduos, transpondo as Diretivas (UE) [2018/849](#), [2018/850](#), [2018/851](#) e [2018/852](#).

> Princípio da proteção da saúde humana e do ambiente

O objetivo prioritário da política de resíduos é evitar e reduzir os riscos para a saúde humana e para o ambiente, garantindo que a gestão seja realizada recorrendo a processos ou métodos que não sejam suscetíveis de gerar efeitos adversos sobre o ambiente, nomeadamente poluição da água, do ar, do solo, afetação da fauna ou da flora, ruído ou odores ou danos em quaisquer locais de interesse e na paisagem.

Lista Europeia de Resíduos, (LER)

É uma lista harmonizada que tem em consideração a origem e composição do resíduo, organizada em códigos de 6 dígitos que o identifica inequivocamente no espaço europeu.

Perigosidade dos resíduos

As características estão definidas no [Regulamento \(UE\) n.º 1357/2014, da Comissão, de 18 de dezembro](#) e no [Regulamento \(EU\) 2017/997, do Conselho, de 8 de junho](#).

A importância da correta separação

Garantir a conformidade

A separação consoante o seu tipo e natureza, acondicionamento utilizando contentores e consumíveis adequados e armazenamento de acordo com a legislação em vigor.

Proteger as pessoas

Os profissionais das unidades de saúde e os utentes estão expostos ao risco de infeção ou lesão.

Proteger o meio ambiente

A separação inadequada pode ter consequências para o meio ambiente estando a eliminação sujeita a procedimentos adequados.

O que são os Resíduos Hospitalares?

Resultam de atividades de prestação de cuidados de saúde a seres humanos ou a animais, nas áreas da prevenção, diagnóstico, tratamento, reabilitação ou investigação e ensino, bem como de outras atividades envolvendo procedimentos invasivos, tais como acupuntura, piercings e tatuagens, e o resíduo resultante da tanatopraxia.

De acordo com o Despacho n.º 242/96 de 13 de agosto, os órgãos de gestão do produtor são responsáveis por fazer cumprir o disposto nesse diploma, designadamente, na triagem e acondicionamento dos resíduos hospitalares sendo ainda responsáveis pela sensibilização e formação dos profissionais.

Classificam-se em: 4 Grupos

> Grupo I

- Resíduos provenientes de serviços gerais.
- Resíduos provenientes de serviços de apoio.
- Embalagens e invólucros.
- Resíduos provenientes da hotelaria e restos de alimentos servidos a doentes não incluídos no Grupo III.

> Grupo II

- Não estão sujeitos a tratamentos específicos, podendo ser equiparados a urbanos.
- Material ortopédico.
- Fraldas e resguardos descartáveis não contaminados e sem vestígios de sangue.
- Material de proteção individual utilizado nos serviços gerais e de apoio, com exceção do utilizado na recolha de resíduos.
- Embalagens vazias de medicamentos ou de outros produtos de uso clínico/comum, com exceção dos incluídos nos Grupos III e IV.
- Frascos de soros não contaminados, com exceção dos do Grupo IV.

> Grupo III

- Contaminados ou suspeitos de contaminação, suscetíveis de incineração ou de outro pré-tratamento eficaz, permitindo posterior eliminação como resíduo urbano.
- Todos os resíduos provenientes de quartos ou enfermarias de doentes infecciosos ou suspeitos, de unidades de hemodiálise, de blocos operatórios, de salas de tratamento, de salas de autópsia e de anatomia patológica, de patologia clínica e de laboratórios de investigação, com exceção dos do Grupo IV.
- Todo o material utilizado em diálise.
- Peças anatómicas não identificáveis.
- Resíduos que resultam da administração de sangue e derivados.
- Sistemas utilizados na administração de soros e medicamentos, com exceção dos do Grupo IV.
- Sacos coletores de fluidos orgânicos e respetivos sistemas.
- Material ortopédico contaminados ou com vestígios de sangue, material de prótese retirado a doentes.
- Fraldas e resguardos descartáveis contaminados ou com vestígios de sangue.
- Material de proteção individual utilizado em cuidados de saúde e serviços de apoio geral em que haja contacto com produtos.

> Grupo IV

- Resíduos de vários tipos, de incineração obrigatória.
- Peças anatómicas identificáveis, fetos e placentas.
- Cadáveres de animais de experiência laboratorial.
- Materiais cortantes e perfurantes: agulhas, cateteres e todo o material invasivo.
- Produtos químicos e fármacos rejeitados, quando não sujeitos a legislação específica.
- Citostáticos e todo o material utilizado na sua manipulação e administração.

Classificação dos Resíduos Hospitalares.

Classificação	Não Perigosos		Perigosos	
	Grupo I (equiparados a urbanos)	Grupo II (hospitalares não perigosos)	Grupo III (risco biológico)	Grupo IV (hospitalares específicos)
Tratamento	Aterro sanitário		Autoclavagem	Incineração
Correto Acondicionamento	 Saco de cor preta		 Saco Branco	 Saco Vermelho

SAÚDE PÚBLICA CONVIDA

> **PSP GUARDA**



Verão Seguro

O período de verão é tradicionalmente marcado por alterações demográficas significativas na área de responsabilidade da Polícia de Segurança Pública (PSP), nomeadamente com a chegada de milhares de turistas a Portugal, as deslocações em família para locais de veraneio, o regresso das festividades populares e dos festivais de verão, e ainda a abertura da época balnear.

A PSP realiza todos os anos, por ocasião da época estival, a Operação **“Polícia Sempre Presente – Verão Seguro”**, na sua área de responsabilidade em Portugal Continental e na totalidade das Regiões Autónomas da Madeira e dos Açores. Esta operação é normalmente levada a cabo pela PSP entre meados de junho até meados de setembro de cada ano.

À semelhança dos anos anteriores, o Comando Distrital da PSP da Guarda irá adequar, concentrar e incidir a sua ação, primordialmente, no aumento da visibilidade policial nos locais de maior circulação de pessoas no reforço da prevenção e fiscalização no contexto da Segurança Rodoviária, considerando o normal aumento de circulação de famílias e turistas em férias, sobretudo provenientes de Espanha, que se deslocam até à cidade da Guarda para visitar os Passadiços do Mondego, os quais foram distinguidos nos World Travel Awards com o prémio Projeto Líder de Desenvolvimento do Turismo 2024 e são atualmente uma das mais importantes atrações turísticas da região.

Através da realização do policiamento de proximidade, a PSP da Guarda vai estar atenta às zonas de diversão noturna, áreas residenciais, turísticas e comerciais, aos principais eixos rodoviários da cidade e ao maior número de utilizadores dos transportes públicos e interfaces rodo e ferroviários.

A Operação **“Polícia Sempre Presente – Verão Seguro”**, assenta em em 5 eixos de intervenção, nomeadamente:

- > 1. Reforço da presença policial nas praias e zonas balneares, zonas de diversão noturna e outros locais de elevada frequência de pessoas, motivada pela sazonalidade (p.e. zonas turísticas, festivais de verão, arraiais);

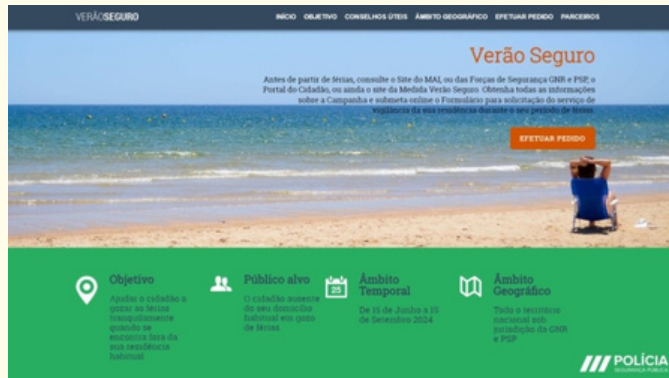


- > 2. Reforço da prevenção e fiscalização em contexto de segurança rodoviária, abrangendo as deslocações familiares bem como as deslocações de ida e volta para as zonas de veraneio;



- > 3. Disponibilização do programa Verão Seguro – Chave Direta, visando a segurança das residências das famílias que se ausentam por motivos de férias e que comunicam à PSP por intermédio do sítio <https://veraoseguro.mai.gov.pt/Pages/Home.aspx>, ou

de forma presencial na Esquadra da sua área de residência, possibilitando desta forma que estas habitações sejam objeto de uma vigilância mais cuidada por parte da PSP durante o período de ausência.



4. Disponibilização do programa exclusivo da PSP, **Estou Aqui Crianças** no sítio <https://estouaqui.mai.gov.pt/Pages/index.htm>, que visa crianças entre os 2 e os 15 anos de idade e pretende facilitar a reunião da criança, momentaneamente perdida, com a família, sendo este um programa que se encontra disponível de janeiro a dezembro mas com especial enfoque no período de Verão.

O programa consiste numa pulseira contendo um código alfanumérico, pessoal e intransmissível associado a uma base de dados, que permite identificar as crianças quando se perdem e contactar os pais de imediato.



5. Implementação da "Operação PSP – Portugal Safer Place", que tem por objetivo sensibilizar os turistas para a adoção de medidas de autoproteção no que

diz respeito, à sua segurança física, mas também à segurança dos seus bens em vários contextos, de forma a reduzir a oportunidade da prática de ilícitos criminais. O aumento da visibilidade policial em locais de maior afluência de turistas visa ainda o aumento do sentimento de segurança destes, e dos demais cidadãos, bem como o aumento da confiança na própria Polícia de Segurança Pública que contribui de um modo eficaz para que Portugal seja um dos países mais seguros do mundo.



> Para um Verão em segurança, a PSP recomenda aos cidadãos que:

- Sigam as recomendações da Polícia no que diz respeito à segurança e prevenção da criminalidade;
- Planeiem atempadamente as deslocações de férias e conduzam de forma preventiva nomeadamente, cumprindo a velocidade máxima admitida, fazendo sempre uso do cinto de segurança e da correta utilização dos sistemas de retenção (cadeirinhas) sempre que se desloquem com crianças;
- Adotem sempre uma condução defensiva, não utilizem o telemóvel, fones ou qualquer outro equipamento suscetível de criar momentos de distração, bem como se conduzirem não devem ingerir bebidas alcoólicas;
- Durante as ausências prolongadas das residências, informem previamente a PSP, e evitem partilhar essa informação, nomeadamente através das redes sociais;
- Os programas da PSP, Estou Aqui Crianças! e Verão Seguro – Chave Direta, estão disponíveis para ser utilizados por todos e funcionam como reforço da segurança para toda a família.

O Comando Distrital da PSP da Guarda deseja a todos os cidadãos um Verão em Segurança.

Polícia de Segurança Pública | "Uma Polícia das pessoas e para as pessoas: segurança, igualdade, respeito e confiança."



POLÍGRAFO

POR FILIPA DA FONTE RODRIGUES
Médica Interna de Saúde Pública



As alterações climáticas não têm impacto na saúde

As alterações climáticas constituem uma ameaça significativa não só para a saúde humana, mas também para a saúde animal e a fitossanidade.

As alterações climáticas levam a novas ameaças para a saúde e à exacerbação de alguns problemas já existentes atualmente.

Prevê-se que os efeitos mais importantes das alterações climáticas na saúde incluam:



1. Aumento da mortalidade e da morbilidade relacionadas com a desidratação e insolação provocadas pela **intensificação das ondas de calor**;
2. Aumento da mortalidade e da morbilidade relacionadas com o **frio intenso**;

3. Aumento do risco de acidentes, como a contaminação de água potável, e dos **fenómenos meteorológicos extremos** (inundações, incêndios e tempestades);
4. Alterações a nível do impacto de determinadas doenças, por exemplo, de **doenças transmitidas por vetores, água ou alimentos**;
5. Alterações na distribuição sazonal de algumas espécies de pólen alergénico, de vírus e da distribuição de pragas e doenças;
6. **Doenças emergentes e reemergentes** que colocam cada vez mais desafios à saúde animal e humana na Europa devido a doenças zoonóticas e a doenças transmitidas por vetores como a malária, dengue e zika;
7. Pragas vegetais emergentes e reemergentes (insetos, agentes patogénicos e outras pragas) e doenças que afetam os sistemas florestais e agrícolas, com **alterações na disponibilidade, qualidade e segurança alimentar**;
8. Riscos relacionados com a **alteração da qualidade do ar e do ozono**.

**As alterações climáticas são um problema muito grave que nos afeta a todos.
A situação pode parecer insustentável, mas há boas notícias:
existem soluções e todos somos parte da solução!**

DICAS SAUDÁVEIS | PREPARAR UM PIQUENIQUE SAUDÁVEL

POR MERCEARIA DO FRADINHO, Trancoso

Com a chegada do verão, não há nada melhor do que aproveitar os dias ensolarados ao ar livre com um delicioso piquenique. Na Mercearia do Fradinho, estamos comprometidos em proporcionar uma experiência única com opções saudáveis e saborosas para os nossos clientes. Vamos explorar o que torna o nosso piquenique especial e como pode criar o seu próprio momento memorável ao ar livre.

Sumo Natural de Laranja: Comece o seu piquenique com uma bebida refrescante e nutritiva. O nosso sumo natural de laranja, das nossas próprias laranjeiras é rico em vitamina C, perfeito para uma dose extra de energia.

Frutos Secos e Água: Mantenha-se hidratado e satisfeito com uma seleção de frutos secos e água fresca. Os frutos secos são uma excelente fonte de proteínas e gorduras saudáveis, ideais para um lanche energético durante o seu piquenique.

Requeijão com Geleia e Seleção de Queijos e Presunto: Delicie-se com uma mistura de sabores com o nosso requeijão acompanhado de geleia e uma seleção cuidadosamente escolhida de queijos e presunto. Esta combinação oferece uma explosão de sabores que certamente irá agradar a todos os paladares.



Pão Sem Glúten, Pão de Centeio, Croissants de Sementes e Bolo Caseiro: Acompanhe os seus petiscos com uma variedade de pães frescos da Mercearia do Fradinho. Desde pães sem glúten até croissants de sementes, temos opções para todos os gostos e restrições alimentares.

Salada de Rúcula com Frutos Secos: Refresque-se com uma salada de rúcula fresca, complementada com frutos secos crocantes. Esta salada é uma excelente opção para acompanhar os dias mais quentes, adicionando um toque de frescura e nutrição ao seu piquenique.

Em resumo, um piquenique saudável não precisa comprometer o sabor ou a variedade. Com a nossa seleção de ingredientes frescos e nutritivos, estamos confiantes de que o seu piquenique de verão será um sucesso.

Dicas para um Piquenique Perfeito

- **Escolha um Local Agradável:** Encontre um parque, rio ou jardim onde possa relaxar e apreciar a natureza.
- **Leve a nossa Cesta de Piquenique:** Uma cesta bem organizada com tudo o que é necessário, como toalha, almofadas e talheres, pormenores que fazem toda a diferença, assim como um ramo de flores campestres para dar um toque embelamático ao seu piquenique.
- **Hidrate-se:** Não se esqueça de beber muita água para se manter hidratado durante o dia ensolarado.

Na Mercearia do Fradinho, acreditamos que a comida saudável pode ser deliciosa e divertida. Venha visitar-nos e descubra o nosso mundo de sabores frescos e autênticos.

Bom apetite e aproveite o verão!

ACONTECEU NA USP

III Ciclo de Conferências de Saúde Pública da Guarda

A Unidade de Saúde Pública da ULS da Guarda organiza o III Ciclo de Conferências de Saúde Pública da Guarda, a decorrer ao longo de 2024. A área temática escolhida para este ciclo são as “Doenças de notificação obrigatória de origem hídrica e alimentar”, que abrangem uma vasta gama de doenças e apresentações clínicas. O objetivo é a capacitação dos profissionais de saúde para o diagnóstico e abordagem de casos suspeitos ou confirmados destas doenças, em estreita articulação com os serviços de Saúde Pública.

As doenças de origem alimentar são causadas pela contaminação dos alimentos e ocorrem em qualquer fase da cadeia de produção, entrega e consumo de alimentos. Podem resultar de várias formas de contaminação ambiental, incluindo a poluição da água, do solo ou do ar, bem como o armazenamento e processamento inseguros de alimentos.

III Ciclo de Conferências de Saúde Pública

Doenças de notificação obrigatória de origem hídrica e alimentar

23 abril: Salmonelose, Febre Tifóide e Paratifóide

21 maio: Brucelose e Listeriose

18 junho: Giardíase, Criptosporidíase e Triquinelase

17 setembro: Campilobacteriose e Shigelose

22 outubro: Hepatite A, Hepatite E e Poliomielite

2024



Médica Especialista de Saúde Pública

A **Dra. Helena Nunes** iniciou o Internato Médico de Saúde Pública na Unidade de Saúde Pública da Unidade Local de Saúde da Guarda no ano de 2020, tendo como orientadora de formação a Dra. Benilde Vaz Mendes.

No passado dia 20 de março e após 4 anos de formação específica, a Dra. Helena Nunes, concluiu com êxito o Internato Médico de Saúde Pública, na época de avaliação final normal de 2024, conferindo-lhe o Grau de Especialista de Saúde Pública.

A Unidade de Saúde Pública parabেনiza, com orgulho, a nova médica especialista, desejando-lhe o maior sucesso pessoal e profissional.

Esta Unidade continuará a fazer todos os esforços para manter uma formação de excelência, fornecendo as ferramentas e competências essenciais para a formação especializada de novos médicos na área de Saúde Pública.

Duas novas Médicas Internas na USP

POR FILIPA DA FONTE RODRIGUES E MARIA MAFALDA ARAÚJO

Médicas Internas de Saúde Pública

A 1 de janeiro de 2024 iniciaram funções na USP da ULS Guarda duas novas Médicas Internas: a Dra. Filipa da Fonte Rodrigues e a Dra. Mafalda Araújo.

Quem é a Dra. Filipa da Fonte Rodrigues?

Olá, sou a Filipa, tenho 25 anos e sou natural do Porto. Tirei o curso de Medicina na Faculdade de Medicina da Universidade do Porto e realizei o meu Internato de Formação Geral no Centro Hospitalar e Universitário do Algarve, em Portimão.

O que te levou a escolher a USP da Guarda?

Quando realizei a prova de acesso à especialidade não tinha a certeza do que iria escolher. Durante a Formação Geral, apercebi-me de que ainda que goste de outras áreas, a ideia de as escolher unicamente era assustadora. Talvez os estágios que tive no Porto e em Portimão me tenham mostrado que embora goste de ouvir sobre outras especialidades, só a Saúde Pública é que me interessa o suficiente. Ainda ponderei escolher uma USP mais perto de casa, mas acho que as internas mais velhas me convenceram que não ia arranjar melhor ambiente e apoio do que na Guarda.

Quais as tuas expectativas profissionais para o futuro?

Não sinto que tenha já definido um caminho na Saúde Pública, escolhi a Guarda porque achei que era a Unidade que me ia dar as melhores bases para ser uma boa profissional e pretendo explorar todas as vertentes da Saúde Pública até decidir qual é a melhor para mim.



DRA. FILIPA DA FONTE RODRIGUES



DRA. MAFALDA ARAÚJO

Quem é a Dra. Mafalda Araújo?

Olá! Eu sou a Mafalda, tenho 38 anos e venho de Sintra. Mas escolhi o interior do país para estudar, pois tirei o curso de Medicina na Faculdade de Ciências da Saúde na Universidade da Beira Interior e posteriormente para viver e trabalhar.

Já terminei o curso há vários anos e já tive outras experiências profissionais até chegar aqui.

O que te levou a escolher a USP da Guarda?

Com as experiências que já tive a escolha de Saúde Pública era a que mais se enquadrava no caminho que decidi fazer. Com o objetivo concreto de poder dar de mim para responder a questões de saúde que estão em falta localmente, que fui tendo oportunidade de identificar ao longo dos anos. A escolha pela Unidade da Guarda prendeu-se pelo conhecimento que tive sobre o desenvolvimento da unidade e o trabalho que promove atualmente e o seu potencial de crescimento.

Quais as tuas expectativas profissionais para o futuro?

Aprender muito e descobrir mais, Crescer muito e poder tornar-me numa melhor profissional. O resto o futuro dirá!

CULTURA

POR FILIPA DA FONTE RODRIGUES,¹ MAFALDA ARAÚJO,¹ SANDRA PIRES²

¹ Médica Interna de Saúde Pública

² Técnica Superior Diagnóstico e Terapêutica - Higienista Oral

Para ver na televisão

Série: **Salgueiro Maia - O Implicado** (2022, de Sérgio Graciano)

Constitui o primeiro retrato daquele que é considerado o herói do 25 de Abril.

Baseada em factos históricos, relatos pessoais, revelações íntimas e emoções reais de quem o acompanhou, retrata as histórias que ainda não foram contadas sobre o Capitão de Abril. As pequenas revelações que permitem perceber melhor de onde vinha a moderação, a valentia, a educação e a firmeza com que sempre se apresentou publicamente e que foram a chave para que a Revolução dos Cravos tenha sido como foi.

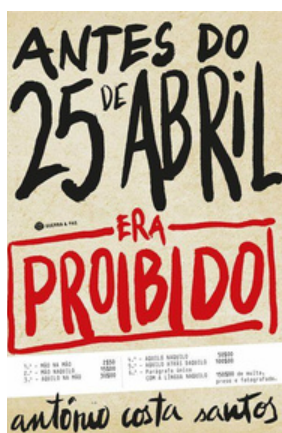
Filme: **Revolução sem Sangue** (2024, de Rui Pedro Sousa)

Documentário que explora a transição pacífica do poder em Portugal, em 1974, conhecida como Revolução dos Cravos.

O filme retrata como o movimento militar liderado pelo Movimento das Forças Armadas derrubou a ditadura de Salazar e Marcelo Caetano, substituindo-a por um governo democrático. Ele destaca a importância das manifestações populares e a atuação dos líderes políticos e militares durante esse período de mudança histórica.



Para uma leitura de final de dia



Capa da edição Guerra & Paz

Antes do 25 de Abril: Era Proibido de António Costa Santos

Uma obra que explora o período da ditadura em Portugal, antes da revolução dos Cravos em 1974. Escrita por António Costa Santos, o livro oferece um olhar detalhado e revelador sobre as diversas proibições e censuras impostas pelo regime de Salazar e depois por Marcelo Caetano.

O autor descreve como a vida quotidiana era marcada pela repressão e pela falta de liberdade de expressão, desde a proibição de livros, músicas e filmes até à vigilância constante sobre os comportamentos e discursos dos cidadãos. Através de uma narrativa rica e bem documentada, Costa Santos compila casos concretos que ilustram a rigidez e as absurdidades do regime ditatorial.

PRIMAVERA-VERÃO 2024, EDIÇÃO 4

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
6301-857 GUARDA, PORTUGAL
TEL +351 271 205 348
GERAL.USP@ULSGUARDA.MIN-SAUDE.PT