

FAÇA FÉRIAS EM SEGURANÇA



Já decidiu o seu destino de férias? Se viajar para fora da Europa, os médicos recomendam a passagem por uma consulta de saúde do viajante, numa das 23 unidades de saúde em Portugal que disponibilizam o serviço. Seja para saber o que comer ou beber no destino de férias, ou para receber as vacinas indicadas e evitar doenças infecciosas que podem colocar a sua vida em risco. É o caso da malária, que no ano passado infectou 31 pessoas.

As consultas de saúde do viajante são efectuadas por médicos especialistas em doenças infecciosas e em medicina tropical (componente viagens).

Embora a estatística continue a revelar que o grosso dos turistas portugueses continua a preferir países como o Brasil, Caraíbas ou Tunísia, muitos deles já procuram destinos mais longínquos, mais alternativos e em pacotes de aventura em zonas rurais ou de floresta tropical. Assim sendo, a tendência será para se registarem mais casos de viajantes com doenças, uma vez que estão expostos a mais riscos.

Contudo, as pessoas também estão mais alerta e procuram cada vez mais aconselhamento médico antes de partirem de férias para destinos que podem representar algum risco para a sua saúde. E, a fim de dar resposta a este aumento de busca de informação, **já existem 23 Centros de Consultas de Saúde do Viajante distribuídas pelo País, do seguinte modo:**

- seis no Norte,
- seis na zona centro,
- seis na zona da Grande Lisboa,
- uma no Alentejo,
- duas no Algarve, e
- duas na Ilha da Madeira.

E, apesar de não existirem, por enquanto, números nacionais das consultas efectuadas em cada centro (a DGS (ainda) não faz o levantamento desses dados), já está prevista a abertura de mais dois ou três centros na zona de Lisboa.

Embora nas consultas do viajante se alerte sobre os riscos e a forma de contrair doenças como a malária, dengue, febre-amarela ou febre tifóide, as maiores recomendações fazem-se em relação ao que é seguro comer e beber. Isto porque um em cada três turistas fica doente devido ao consumo de alimentos e/ou água contaminada, a maioria deles sofrendo de diarreia do viajante. A incidência desta patologia pode subir até aos 80% entre aqueles que visitam destinos de alto risco, como a Ásia, África e América Latina.

Mas não é necessário ficar alarmado ou cancelar as suas férias, as doenças transmitidas pelos alimentos e água podem ser evitadas se tiver alguns cuidados básicos.





As recomendações, são simples:

- Beba apenas água engarrafada (certifique-se de que a garrafa está devidamente selada), se tal não for possível ferva a água antes de a consumir,
- Evite o consumo de bebidas com gelo e tenha a certeza que utiliza água potável para lavar os alimentos,
- Não compre alimentos em vendedores de rua onde a falta de higiene seja evidente,
- Não coma alimentos crus (especialmente saladas cujo processo de lavagem dos vegetais desconhece)
- Se comer fruta retire sempre a casca e não coma frutos com a casca danificada
- Não coma refeições se não tem certeza da qualidade e forma como foi confeccionada
- Evite comer marisco, ovos e produtos à base de leite (se beber leite ferva-o sempre primeiro)
- Evite comer carne crua ou mal cozinhada (consumir carne de vaca mal passada está fora de questão!)

Outro tipo de precauções, tão ou mais importantes, dizem respeito às picadas de mosquitos. Neste caso o aconselhamento é feito tendo em consideração sobretudo a região para onde vai de férias e não tanto o país. Por exemplo, se tencionar ir de férias para a Amazónia deve levar as vacinas contra a malária e a febre-amarela. Mas se apenas pretende visitar o Rio de Janeiro já não é necessário ser vacinado.

A dengue é outra doença disseminada pela picada do mosquito, mas para a qual ainda não existe vacina. Se estiver a pensar viajar para Timor-Leste terá de se preocupar com a dengue, o paludismo e a febre-amarela que também são transmitidos pelos mosquitos. Neste caso é fundamental usar repelente, colocar uma rede mosquiteira na cama e preferir locais com ar condicionado.

Viaje em segurança e se tiver dúvidas e questões, antes de partir, recorra a um dos Centros de Consultas de Saúde do Viajante

PORTUGAL SEM FOGOS DEPENDE DE TODOS NÓS



Os incêndios florestais são uma das principais catástrofes em Portugal. Constituem uma fonte de perigo para as pessoas e bens, além de provocarem danos ambientais. As causas são muito variadas, mas muitos dão-se por descuido humano.

Este ano estará no terreno o maior dispositivo de combate a fogos registado em Portugal, o que levou recentemente o ministro da Administração Interna, Rui Pereira (que substituiu no cargo António Costa) a considerar, em entrevista à Antena 1, que "o país está mais bem preparado do que jamais esteve".

A fase "Charlie", que começou a 1 de Julho e se prolonga até 30 de Setembro, é a que mobiliza mais meios humanos e materiais ao integrar um total de 9 829 elementos, 2 196 e 56 meios aéreos dos vários agentes no terreno, além dos 236 postos de vigia da responsabilidade



da GNR. Nos próximos três meses, o dispositivo de combate a incêndios florestais conta com 4 255 bombeiros, com o Grupo de Intervenção de Protecção e Socorro (GIPS) da GNR, presente em 11 distritos com cerca de 700 elementos, com as 50 equipas da Força Especial de Bombeiros "Canarinhos", num total de 259 elementos, e com as 120 Equipas de Intervenção Permanente compostas no total por 600 operacionais.

Nos dias mais quentes, com vento e humidade baixa, o risco de incêndio é maior. Aumente a sua atenção.

Se mora junto a uma área florestal

- Limpe o mato à volta da sua habitação.
- Separe as culturas com barreiras corta-fogo (por exemplo um caminho).
- Guarde, em lugar seguro e isolado, a lenha, o gasóleo e outros produtos inflamáveis.
- Afaste da madeira, papel, roupa ou outros materiais combustíveis, as velas e candeeiros a petróleo ou a gás.
- Nunca deixe as crianças sozinhas em casa e fechadas à chave. Não as deixe brincar com fósforos ou isqueiros.

Tenha sempre à mão

- Algo com que possa extinguir um foco de incêndio (extintor, mangueira, enxadas, pás).
- Rádio e lanterna a pilhas, pilhas de reserva, material de primeiros socorros e sapatos fortes e isolantes do calor.
- Prepare e treine com a sua família: Um plano de evacuação de sua casa. Um ponto de encontro, ou um modo de contacto, para evitar ficarem separados durante um incêndio.

Se for passear à Floresta

- Não deite fósforos ou cigarros para o chão.
- Não deite pela janela do automóvel cinzas ou pontas de cigarro.
- Leve a refeição preparada.

Não acenda fogueiras. As fogueiras só podem ser feitas nos locais próprios, e com os seguintes cuidados especiais:

- remova as folhas secas;
- ponha um círculo de pedras em redor do fogo;
- molhe bem o local à volta;
- mantenha por perto um recipiente com água;
- vigie-a atentamente;
- apague-a muito bem com água e terra;
- nunca faça fogueiras em dia de muito vento;
- não abandone na floresta nenhum lixo, incluindo garrafas de vidro.

Queimadas e Foguetes são a causa de muitos incêndios florestais, por isso:

- É proibido realizar-se queimadas e queima de sobranes nos espaços rurais durante o período crítico (compreendido, normalmente, de 1 de Julho a 30 de Setembro).
- É proibido o lançamento, durante o período crítico, de quaisquer tipos de foguetes, de balões com mecha acesa e a utilização de fogo de artifício.
- A realização de queimadas só é permitida fora do período crítico e desde que o índice de risco de incêndio seja inferior ao nível elevado.
- Antes de fazer uma queimada peça autorização à Câmara Municipal e informe-se das condições de segurança junto dos Bombeiros da sua área.
- Não faça queimadas nas proximidades das florestas.
- Diga aos seus vizinhos quando a vai fazer.
- Durante a queimada tenha sempre à mão enxadas, pás, mangueiras e outras ferramentas.

Avise as Autoridades

- Se vir lixo ou mato denso acumulado próximo de habitações.
- Se notar a presença de pessoas com comportamentos de risco.
- Se avistar o início de um incêndio florestal, ligue de imediato para o 112 ou para os Bombeiros da área.

Fonte: ANPC

PRIMEIROS SOCORROS A CRIANÇAS



As férias estão a chegar e com elas aumentam os perigos para os mais pequenos. Nos meses do Verão, quando estão longe da escola, a incidência de acidentes envolvendo crianças cresce exponencialmente. Os acidentes mais registados são as quedas, que representam cerca de 70% das ocorrências, as intoxicações e o afogamento.

O papel dos pais para evitar ferimentos nas crianças é fundamental e as crianças confiam nos adultos para os manter seguros e os proteger de todos os perigos. Mas será que saberia como agir se o seu filho tivesse uma paragem respiratória? Se ele se engasgasse ou ingerisse um produto tóxico? E se ele se queimar?

O novo curso de Primeiros Socorros Pediátricos destinado a pais, educadores, auxiliares de educação e a todos os que trabalham ou convivem directamente com crianças, seja qual for o contexto, pretende responder a estas e a muitas outras questões que, em caso de emergência, podem fazer a diferença entre a vida e a morte de uma criança.

Os primeiros socorros a crianças são uma área que levanta muitas dúvidas e para a qual ainda existe uma grande necessidade de formação específica. Uma criança em situação de emergência pode apresentar sinais e sintomas diferentes dos de um adulto e pode não saber

transmitir o que sente ou o que lhe aconteceu de forma clara o que aumenta a carga emocional do socorrista podendo diminuir a sua capacidade de resposta.

Conscientes das diferenças ao nível anatómico e fisiológico das crianças e das diferenças nos comportamentos e reacções, o nosso curso foi desenvolvido no sentido de transmitir competências que permitam ao adulto desenvolver a sua segurança como socorrista porque o nervosismo é muitas vezes o principal obstáculo a uma boa actuação em primeiros socorros pediátricos.

Mais importante do que aprender como devemos actuar, será aprender o que nunca devemos fazer, aprender o que é importante avaliar ao nível dos sinais e sintomas, o que deve ser transmitido no contacto ao INEM, aprender a adoptar e a executar técnicas simples de socorrismo que visam a estabilização ou melhoria da criança e, sobretudo, aprender a manter a calma e saber acalmar uma criança vítima de acidente ou doença súbita.

Com o nosso curso ficará a saber como proceder em situação de:

- Afogamento
- Asfixia / Engasgamento
- Crise de Asma
- Convulsões / Crise de epilepsia
- Crise de Diabetes / Hipoglicémia
- Hemorragias
- Feridas
- Entorses
- Fracturas
- Traumatismo Craniano
- Queimaduras
- Intoxicação / Envenenamento
- Golpe de Calor / Golpe de Frio ou enregelamento

Entre outras questões a serem abordadas.

Consideramos este curso relevante quer a nível individual (para pais, avós, tios, irmãos), quer a nível de instituições como escolas, infantários, centros de ATL, empresas organizadoras de campos de férias e outras entidades similares que acolhem as nossas crianças diariamente e que são responsáveis pela sua segurança enquanto aquelas permanecem nas suas instalações.

Saber como agir faz toda a diferença.

COMER COM PRAZER MAS SEM ENGORDAR



Tentando alcançar um bom equilíbrio entre a quantidade de calorias ingeridas e o valor nutricional de uma refeição chegam aos restaurantes portugueses os Menus 'AvantGarde'. Esta inovação, da iniciativa do chef português Henrique Sá Pessoa, pretende ajudar os empresários da restauração na elaboração de ementas "personalizadas, equilibradas e saudáveis para os clientes".

Esta iniciativa, algo semelhante à desenvolvida por Jamie Oliver no Reino Unido, é inédita em Portugal e resulta do desafio lançado pela EngeNutrição (empresa dedicada à prestação de serviços de assessoria técnica de segurança alimentar), ao chef Sá Pessoa e à dietista Patrícia

Almeida Nunes, os profissionais que irão disponibilizar todo o seu conhecimento e técnica aos empresários da restauração e clientes, dando-lhes assim acesso a um conceito inovador na arte de se alimentar bem.

Alarmado com os dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) - que prevê que mais de 50% da população mundial serão obesos em 2025 -, o gerente do Grupo Enge, António Guerreiro, lançou este novo conceito de menus equilibrados, com um perfeito balanço entre a carga calórica e nutricional.

Na opinião do Chef Henrique Sá Pessoa trata-se de um projecto simples que "apenas pretende ensinar as pessoas a comer bem e a preocupar-se com a saúde", adiantando que a intenção é implantar estes novos menus AvantGarde em 500 restaurantes espalhados por todo o País. "A partir dos próprios menus elaborados por cada restaurante, vamos criar uma combinação que se pretende harmoniosa para a saúde, de forma a que cada cliente possa fazer uma selecção perfeita a cada refeição.

Patrícia Almeida Nunes esclarece que também disponibilizarão aos clientes conselhos de alimentação para as 12 horas seguintes a uma refeição, de acordo com o perfil de saúde e a prática de actividade física de cada um. Não podemos esquecer que, na maioria dos casos, o excesso de peso resulta de uma ingestão excessiva de calorias tendo em conta a actividade física diária.

O projecto Menus AvantGarde pretende também servir no futuro de interligação com o Regulamento (provisório em consulta pública) da Direcção Geral de Saúde e com a Plataforma Contra a Obesidade, auxiliando assim as pessoas a comer de forma equilibrada e saudável sendo esta uma forma de "os proprietários dos restaurantes terem acesso a menus equilibrados do ponto de vista nutricional, sem os custos de contratar um chef e um nutricionista". Será dado todo o aconselhamento técnico, inclusive a necessária formação aos cozinheiros, criando assim um opção de menus saudáveis disponível para todos os clientes.

Se é frequentador assíduo de restaurantes fique atento, brevemente num restaurante perto de si poderá degustar um menu AvantGarde comendo bem, com prazer e sem peso na consciência (e no corpo!).

Fonte: DNCiência, EngeNutrição

MANTENHA-SE FRESCO NO LOCAL DE TRABALHO



A temperatura sobe e com ela aumenta o desconforto no local de trabalho o que muitas vezes resulta numa diminuição da produtividade. Aqui ficam algumas sugestões para se manter fresco enquanto trabalha.



Como manter o seu local de trabalho fresco:

- Desligue todos os equipamentos, incluindo luzes, que não está a utilizar.
- Diminua a incidência da luz solar no seu posto de trabalho - utilize os estores/cortinas para criar sombra. Se a sua sala de trabalho estiver muito exposta à luz do sol peça para mudar (temporariamente) de local de trabalho para um que tenha mais sombra.
- Se possui ar condicionado nas instalações, sempre que o tiver ligado mantenha portas e janelas fechadas de modo a garantir a eficiência do aparelho.
- Se preferir manter uma política verde, ou se não possui ar condicionado, deve manter as janelas abertas - sobretudo em locais opostos dos espaços de trabalho - deste modo reduz a humidade e aumenta o movimento do ar. Mais vale ter várias janelas um pouco abertas do que apenas 1 ou 2 completamente abertas.
- Aposte na utilização de ventoinhas ou ventiladores para aumentar a circulação do ar, e manter a sensação de frescura, estes aparelhos são mais ecológicos do que o ar condicionado, mais económicos e produzem um efeito muito semelhante. Não esqueça de os desligar sempre que sair do seu posto de trabalho.
- Em espaços de utilização comum/para pausas diminua a utilização de micro-ondas, máquinas de café, etc.. este tipo de aparelhos gera humidade e aumentam a concentração de ar quente.

Como se manter fresco:

- Tente utilizar roupa leve, tecidos respiráveis, confortáveis e soltos/largos. Opte por peças de tecidos naturais, os tecidos sintéticos impedem a transpiração e aumentam a sensação de calor. Pode solicitar à administração permissão para um vestuário menos formal, que não implique utilização do casaco, gravata, manga comprida, por exemplo.
- Beba muitos líquidos - líquidos quentes, à temperatura ambiente ou frescos mantêm-no mais fresco, por mais tempo, do que bebidas geladas.
- Se a sua administração possui uma política de flexibilidade de horário e/ou permite trabalhar em casa, tente alterar as suas horas de ida e volta para o trabalho para horários alternativos à hora de ponta, evitando trabalhar durante as horas de maior calor. Caso este tipo de políticas não estejam em prática na sua empresa abra o diálogo com a Administração para as implementar.
- Sempre que possível, agende as tarefas fisicamente mais exigentes para um período do dia mais fresco, como logo pela manhã ou no final do dia.
- O stress pode contribuir para aumentar o desconforto e diminuir a produtividade, especialmente durante o tempo mais quente. Calendarize cuidadosamente as suas tarefas para não andar a correr.
- Faça mais pausas, em locais frescos do edifício, deste modo será mais fácil de tolerar as condições climáticas e manter a produtividade.
- Se é particularmente sensível às temperaturas elevadas, reveja os trabalhos previstos para serem realizados nas horas de maior calor
- Prefira comer refeições frias/frescas



Um ambiente térmico saudável é o resultado do controlo simultâneo da temperatura, humidade e renovação do ar nos postos de trabalho. A temperatura e a humidade dos locais de trabalho devem ser adequadas ao organismo humano, levados em conta os métodos de trabalho e os condicionalismos físicos impostos aos trabalhadores sendo recomendável que a temperatura dos locais de trabalho oscile entre 18 °C e 22 °C.

FICHA TÉCNICA:

Gestão de Conteúdos e Redacção | Filomena Nogueira
Colaboração | Elisabete Afonso
Concepção Gráfica | Ricardo Trindade
Edição | Departamento Formação
Periodicidade | Mensal

MEDWORK, LDA
GRUPO 4 WORK

R. Tenente Espanca, nº 34 – 3º | 1050-223 Lisboa
Telef. (+351) 21 353 00 03 | Fax: (+351) 21 356 22 66
Home Page: www.4work.pt | E-mail: formacao@4work.pt