

## OS ANIMAIS TAMBÉM GOSTAM DE IR DE FÉRIAS!



O abandono dos animais é um fenómeno que continua em ascensão em Portugal. As famílias gostam de ter o seu companheiro animal em casa porque cria um ambiente saudável, familiar e é bom para o desenvolvimento das crianças, contudo quando chega a altura das férias muitas famílias continuam a optar por abandonar os animais.

Em Portugal mais de 10.000 animais são abandonados anualmente. Muitos encontram a morte nos canis das câmaras municipais e outros acabam por morrer à fome ou nas estradas, enquanto vagueiam pelas ruas em busca de alimentos e de abrigo. Quando decide ter um animal de estimação, este passa a fazer parte da família, devendo ser desejado e estimado até à sua morte natural. Se não abandonava o seu filho à beira da estrada para ir de férias, não o faça ao seu animal de estimação!

Ter um animal de estimação, traz inúmeras vantagens e alegrias, mas envolve igualmente algum esforço e dispêndio de tempo, exige dedicação e uma pequena parte do seu rendimento. Mas fique certo que investir no seu animal de estimação é um “investimento” que compensa sempre e muito!

Para a questão - **onde deixar o meu animal de estimação durante as férias**- existem cada vez mais opções. Mais opções no que diz respeito à tipologia dos locais disponíveis e mais opções em termos económicos, sendo já possível encontrar preços para todas as bolsas e mesmo opções a custo zero!

Sempre que puder, leve-os consigo, porque os animais são bons companheiros em todas as situações e as suas férias serão certamente, para si e para o seu animal, mais agradáveis e divertidas. Afinal, levar um amigo de férias é sempre a melhor opção!

De facto, quer decida fazer férias em Portugal ou além fronteiras, quer opte por ir para o campo, para a cidade ou para a praia, a oferta de estabelecimentos que aceitam animais de estimação é cada vez maior e mais diversificada. Actualmente, são muitos os estabelecimentos “turísticos” que dão as boas vindas aos animais podendo seleccionar se pretende passar as férias numa casa/vivenda (com ou sem piscina), em apartamento, num hotel, numa residencial ou pousada, ou se prefere uma opção mais económica como ir para um parque de campismo.

Mas **se não puder levar o seu amigo consigo, também tem muitas opções**. Deixamos algumas dicas:

- Fale com **colegas, amigos ou familiares que também tenham animais** e cujas férias não coincidem com as suas no sentido de fazer uma troca: tome conta do animal do seu colega, amigo ou vizinho quando estes forem de férias e eles ficam com o seu quando chegar a altura das suas férias. Este é um acordo que não acarreta encargos, e é fácil de colocar em prática.



- **Recorra ao serviço de particulares.** Cada vez há mais pessoas, sobretudo jovens, a fazer Pet-Sitting. Estas pessoas vão a sua casa enquanto está de férias e tratam do seu animal de estimação. Os preços praticados são muito económicos e os animais permanecem no seu espaço habitual.
- Informe-se sobre quais as **empresas que vão a casa tratar dos animais**, pois já existem **empresas especializadas** em Portugal. Saiba quais os custos e, se estiverem dentro das suas posses, adopte este sistema. É uma boa solução para os animais, pois não se vêem privados do seu local habitual, principalmente no caso dos gatos, pois estes animais são muito sensíveis e muito ciosos do local em que vivem.
- Pode recorrer aos serviços de **hotéis para animais**. Já é um pouco mais dispendioso do que as opções atrás mencionadas, mas se tiver possibilidades económicas, é uma excelente opção, sobretudo para os cães. Mas não se esqueça, antes de deixar o seu animal, verifique sempre as condições que oferecem. Visite o local e, de preferência, leve o seu cão para ele poder conhecer o espaço antes de lá ficar de férias.

O importante é pensar – também - no seu animal de estimação quando começar a fazer planos para as suas férias. Se por algum motivo insuperável (e não apenas por causa das férias!) se vir obrigado a separar-se do seu amigo, procure-lhe um dono que o trate bem. **NUNCA ABANDONE O SEU ANIMAL!**



Fonte: Liga Portuguesa dos Direitos dos Animais

Se necessita de mais informação e ajuda recomendamos que visite o site da LIGA PORTUGUESA DOS DIREITOS DO ANIMAL (LPDA).

A LPDA e a CML lançaram, em conjunto, a Campanha: [Férias Felizes | Animais Felizes](#) onde disponibilizam informação sobre opções de férias para si e para o seu animal. A CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA tem também uma linha telefónica de apoio para informar, dar sugestões e ajudar a encontrar soluções.

## NECESSIDADES NUTRICIONAIS DE VERÃO



Com o aumento das temperaturas no Verão, o nosso organismo sofre algumas alterações fisiológicas o que requer um ajustamento da dieta alimentar. Neste período verifica-se uma diminuição do metabolismo basal em relação às necessidades do Inverno e, por este motivo, a quantidade de calorias ingeridas deve ser diminuída e aumentada a ingestão de água.

Nestes dias quentes verifica-se uma maior perda de líquidos e minerais devido ao aumento da temperatura corporal e à transpiração excessiva. Por esta razão, deve ser aumentada a ingestão de líquidos, como água, chás, sumos naturais e água de coco (já disponível em muitos supermercados do nosso país).

O ideal é ir bebendo água e não esperar sentir sede, uma vez que esse já é um sinal de desidratação. Além da água são também fundamentais alguns minerais e electrólitos para manter uma boa hidratação. As fontes destes minerais e electrólitos (sódio, potássio) são encontradas nas frutas e nos legumes, alimentos ricos em vitaminas, minerais, fibras e água.

Mas a perda de água pode não se ficar a dever exclusivamente ao aumento da temperatura ambiente. O uso excessivo de café ou outras bebidas que contenham cafeína também podem levar a uma maior perda de água, o mesmo ocorre com a ingestão frequente de bebidas alcoólicas.

Nas perdas provocadas pelo suor, além da água, perdem-se também sais minerais, principalmente sódio, o qual necessita ser repostos. Por isso, um sumo de frutas, como por exemplo uma limonada com um pouco de sal é um excelente reidratante. Também as chamadas bebidas isotónicas, ou repositores hidroelectrolíticos, seguem este principio. A água de coco é considerada um isotónico natural por conter quantidades equilibradas de água e sais (potássio e sódio). Contudo, é bom lembrar que uma quantidade excessiva de sódio também pode promover a desidratação, devendo por isso ser consumido em quantidades moderadas.

Para além de uma boa hidratação é importante complementar a alimentação de Verão apostando, sobretudo, em refeições mais leves e magras. Regra geral, as indicações nutricionais são: comer mais vezes por dia e em menor quantidade. O ideal é fazer 5 a 6 refeições diárias. Deste modo evita picos no índice glicémico e perdas de energia desnecessárias. Comer 5 a 9 porções de frutas/vegetais por dia, preferir carne e peixe magros, dar preferência a alimentos grelhados ou cozidos, e ter muita cautela no consumo de alimentos que levam leite e ovos na sua confecção, ou outros alimentos perecíveis, que possam ficar expostos à temperatura ambiente pois o calor aumenta a proliferação de bactérias que podem causar intoxicações alimentares.



### Dicas nutricionais básicas para um Verão saudável:

- **Aumentar o consumo de fruta.** Apesar de conterem uma boa dose de hidratos de carbono, provenientes da frutose, fornecem poucas calorias devido ao seu elevado aporte de água e ao facto de não conterem gordura. Prefira morangos, melão, melancia, pêsego, romã... As frutas são hidratantes, energéticas, contêm vitaminas, minerais e fitoquímicos, entre eles, os flavonóides e fitofenóis, com elevado poder antioxidante.
- **Aumentar o consumo de legumes e vegetais.** Estes alimentos são fornecedores, por excelência, de fibras, vitaminas, sais minerais e de água e funcionam como reguladores do apetite, da saciedade e do trânsito intestinal. Deve ser dada especial atenção ao processo de lavagem dos vegetais.
- **Optar por consumir cereais integrais,** (ex: pão integral, arroz e massas integrais, aveia). Os cereais integrais contêm nutrientes tais como a vitamina E, vitaminas do complexo B e minerais como o selénio, zinco, cobre, ferro, magnésio e fósforo. Quando o cereal é moído ou refinado, o farelo e o gérmen são removidos, ficando somente o endosperma. A maior parte do valor nutricional perde-se, já que é no farelo e no gérmen que se encontra a maior concentração de nutrientes.
- **Preferir o consumo de carnes magras (sem pele) e peixe.** As carnes magras possibilitam uma melhor digestão, evitando o desconforto intestinal. O frango, por exemplo, é uma excelente fonte de proteína, com a vantagem de ter menos gordura saturada do que as carnes vermelhas. O peixe, não só contém menos calorias e menos gordura como ainda é rico em nutrientes, oferecendo uma abundância em minerais como o iodo, magnésio, cálcio, fósforo, ferro, potássio, cobre e flúor.
- **Preferir queijos menos gordurosos,** magros (ricota, cottage, queijo fresco magro).
- **Preferir produtos de origem vegetal...** por exemplo, optar por utilizar azeite ou óleo vegetal para temperar as saladas e vegetais.



**... e ingerir muitos líquidos. "Abuse" da água e sumos naturais.**

Sempre que possível dê preferência aos alimentos da estação. É uma atitude não só a favor da natureza, mas também do seu bolso e de refeições mais saborosas. Os alimentos da estação são mais saudáveis porque apresentam uma maior abundância dos seus componentes, como as vitaminas e sais minerais e porque a sua produção não necessita de tantos fertilizantes.

Comprar e consumir alimentos da estação é, não apenas, uma atitude ecologicamente mais correta, mas também mais saudável e segura.

## CONSERVAÇÃO DA NATUREZA EM PORTUGAL: POUCO MAIS DO QUE UMA MIRAGEM!



Em conjunto com as alterações climáticas, a perda de biodiversidade constitui a ameaça global mais crítica. As Nações Unidas declararam 2010 como o «Ano Internacional da Biodiversidade», contudo em Portugal contamos já com mais de 8000 infracções no que se refere à conservação da natureza. De facto, apesar de os estudos apontarem os portugueses como um dos países mais preocupados com a biodiversidade, os factos mostram que continuamos longe de ser um exemplo da conservação da natureza.

O Eurobarómetro publicado em Março mostra que os portugueses são os líderes de sensibilização na Europa, os mais preocupados com a perda da biodiversidade e quem mais admite já estar a sentir o impacto do desaparecimento de fauna e flora. São também, e desde o último estudo em 2007, quem juntamente com belgas e eslovenos se diz mais comprometido com a conservação da natureza.

Ainda assim, o retrato possível, não é tão verde quanto deixa antever o Eurobarómetro, uma vez que os números do Serviço de Protecção da Natureza e do Ambiente da (Sepna) da GNR, mostram que entre Janeiro e Junho deste ano foram registadas 8056 infracções relacionadas com a natureza, apenas uma ligeira melhoria em relação ao ano passado - foram 17 548 no total, 8774 por semestre.

Arborização ilegal com espécies de crescimento rápido, arranque ilegal de sobreiros e azinheiras (protegidos), detenção ilegal de animais ou caça e pesca ilegais são os maiores problemas. Os incêndios são outra das grandes preocupações: em 2009 a área ardida chegou aos 77.000 hectares, a maior dos últimos três anos. Para o primeiro semestre deste ano, os dados não são muito melhores: em 2521 investigações já efectuadas pelo Sepna, foram apuradas 552 fogos com causa intencional e 1119 por negligência. As queimadas são uma das causas mais comuns.

Por outro lado, e também de acordo com uma sondagem divulgada em Bruxelas pelo Eurobarómetro – Biodiversidade – ainda é uma palavra desconhecida para mais de 41,3% dos portugueses. Este nível de desconhecimento coloca os portugueses bem acima da média europeia sobre este tema, que está nos 33,8%.

Ainda no Eurobarómetro sobre atitudes face às alterações climáticas, apenas 28% dos portugueses consideraram que estas são um dos problemas mundiais mais sérios, contra os 47% da média europeia (UE27). Três em cada quatro portugueses (75%) responderam que a pobreza e a falta de comida e de água potável são a principal preocupação global actual (69% na UE27).

Em termos de “comportamento verde”, temos muito que progredir. Onde os portugueses conseguem ser mais activos e ter uma atitude mais ecológica (embora abaixo da média europeia) é na separação do lixo, 71% (sendo a média europeia (UE27) de 78%) e na poupança do consumo de energia, 55% (63% por cento UE27). No campo dos transportes,

apenas 8% dos portugueses optam por ser amigos do ambiente deslocando-se a pé, de bicicleta ou de transportes públicos (28% na UE27) e apenas 9% reduziram o uso do automóvel optando, por exemplo, pela partilha de viaturas (24% na EU27). Por outro lado, não foram além dos 4% os que optaram por comprar carros que consomem menos combustível ou que são mais amigos do ambiente (20% na UE27).

Mas o que é curioso é que, apesar de não saberem ao certo o que é a biodiversidade, de estarem mal informados sobre as causas da perda da biodiversidade e de se mostrarem, no dia-a-dia, pouco activos na conservação da natureza, quando questionados 72,6% dos portugueses "concordam absolutamente que travá-la (a perda da biodiversidade) é uma obrigação moral devido à responsabilidade que temos de cuidar da natureza" e 63,6% "concordam absolutamente que a preservação da biodiversidade é essencial na luta contra as alterações climáticas". Como podemos então continuar com uma atitude tão passiva?

A espécie humana depende da Biodiversidade para a sua sobrevivência mas os portugueses parecem ainda algo adormecidos para este facto.

## TURISMO DE SAÚDE CADA VEZ MAIS PROCURADO



O turismo de saúde e bem-estar que abrange as viagens a lugares e instalações (hospitais, clínicas especializadas, termas, SPAs, Centros Thalasso, Centros de Fitness e de bem-estar), com o propósito de realização de tratamentos profiláticos, terapêuticos e/ou de reabilitação, bem como de relaxamento, recuperação e de beleza e/ou estética está em franca expansão.

Na realidade, o turismo de saúde, *latu sensu*, é uma das actividades mais antigas na história da humanidade, remontando a culturas históricas como a indiana, a grega e a romana e envolvendo desde os tratamentos medicinais ligados a água (doce e do mar) como os banhos romanos e turcos que ficaram famosos ao clima de algumas regiões e cidades. Trata-se de uma actividade tão antiga quanto a história humana, mas que apenas nos últimos anos tem atraído a atenção de governos e empresários em todo o mundo.

Apesar de interligados, deve-se distinguir turismo de saúde, turismo de bem-estar, turismo médico e turismo estético. Ou seja:

O **turismo de bem-estar** abrange os turistas que viajam para manter o seu bem-estar submetendo-se a terapias saudáveis, relaxantes e prazenteiras em SPAs, centros talasso e termas, em regiões paisagística e climatericamente agradáveis.

O **turismo de saúde** refere-se especificamente ao segmento que abrange os turistas que viajam para se submeter a terapias curativas. Neste segmento inclui-se o turismo médico, o turismo de terceira idade, de incapacidades, o termalismo e a talassoterapia com de fins terapêuticos.



O **turismo médico** abrange intervenções cirúrgicas, transplantes, tratamentos oncológicos, designadamente em hospitais privados e clínicas acreditadas internacionalmente.

O **turismo estético** abrange diversos tipos de tratamentos, desde intervenções estéticas não invasivas até às cirurgias plásticas. No âmbito da cirurgia plástica, os tratamentos mais procurados são a abdominoplastia (correção do abdómen), a blefaroplastia (correção das pálpebras), o botox (implantes em diversas zonas do corpo), implante de cabelos, os liftings (facial, mamário, sobancelhas), a lipoaspiração, a mastoplastia de aumento, a mastoplastia de redução, a mastopexia (elevação da mama), a mentoplastia (plástica do queixo), rinoplastia (plastia do nariz), ritidoplastia (rejuvenescimento facial) e otoplastia (plástica da orelha).

O turismo médico é uma indústria em rápido crescimento que está a ser promovida activamente por países como México, Brasil, Argentina, Costa Rica, República Dominicana, Peru, Singapura, Hungria, Índia, Jordânia, Lituânia, Malásia, África do Sul, Tailândia e Filipinas.

De facto, cada vez mais, o Brasil se apresenta como uma das mais seguras e melhores opções para o Turismo de Saúde. E na Ásia, em especial destinos como a Tailândia, Singapura, Malásia e Índia, são países que estão a desenvolver projectos de primeira classe, dispendo de pessoal médico altamente especializado, capazes de prestar um serviço de excelência a baixo custo.

Também em Portugal se aposta cada vez mais neste segmento de mercado tendo o Plano Estratégico Nacional do Turismo (PENT) identificado a Saúde e Bem-Estar como um dos 10 produtos estratégicos para o desenvolvimento do Turismo em Portugal. A Ordem dos Médicos afirma que a qualidade dos cuidados prestados a quem vem a Portugal fazer turismo de saúde está assegurada.

Actualmente, Portugal dispõe já de abundantes recursos termais (tradicionalmente vocacionados para a terapia) e instalações de SPA & Wellness (que realizam diversos tipos de tratamentos de beleza, relaxamento, etc.), bem como soluções em hospitais particulares para concretização deste tipo de turismo. Em Monchique, por exemplo, inaugurou-se este mês a primeira unidade hoteleira em Portugal concebida de raiz para o segmento de turismo de saúde.

As **principais razões para o crescimento exponencial deste tipo de turismo**, prende-se com:

- o envelhecimento da população nos países mais desenvolvidos;
- o aumento do número dos turistas com mais de cinquenta anos, para quem a luta pela saúde é uma prioridade;
- a diminuição da cobertura de alguns tratamentos pelos Serviços Nacionais de Saúde, e por outro lado a privatização dos seguros de saúde que dão uma cobertura alargada a cuidados médicos a realizar no estrangeiro;
- a existência de longas listas de espera para a realização de cirurgias e transplantes a realizar no âmbito do SNS;
- a diferença acentuada entre os custos dos serviços médicos prestados nos países desenvolvidos (EUA, Canadá, Europa) e o de países do Sul que desenvolveram a excelência em diversas especialidades médicas;

- a crescente tomada de consciência da importância de factores ambientais, paisagísticos e climáticos aprazíveis na promoção da saúde, na reabilitação e na convalescença da doença;
- a procura do relaxamento, da saúde e do bem-estar em SPAs, Centros Talassos e Termas, designadamente através de hidroterapias e massoterapias.
- o aumento do stress laboral e a maior divulgação de informação sobre os seus malefícios a curto e longo prazo

Os novos estilos de vida, mais saudáveis e cuidados, fazem com que cada vez mais pessoas em todo o mundo procurem o **turismo de saúde e bem estar**. Aumenta assim a procura de pacotes de férias com estadias em hotéis à beira-mar que incluem cirurgias e tratamentos clínicos bem como os pacotes de férias para estâncias termais e unidades hoteleiras com SPA.

Cada vez mais a opção é fazer férias e recuperar o bem-estar físico e psíquico.

#### FARMÁCIAS PORTUGUESAS JÁ PODEM VENDER MEDICAMENTOS EM UNIDOSE



A venda de medicamentos em unidose já é possível desde o passado dia 1 de Julho. O objectivo principal desta medida é combater o desperdício. Muitas vezes, levam-se para casa embalagens demasiado grandes para o tratamento. Perdem os doentes e perde o Estado, que comparticipa medicamentos que acabam no lixo.

Após a publicação, há um ano atrás, de uma Portaria que autorizava a venda de medicamentos em unidose e não tendo o regime, até à presente data, qualquer aplicação prática, os ministérios da Economia e Saúde decidiram revogar o diploma e aprovar um novo tentando suprimir os constrangimentos que contribuíram para a sua ineficácia.

A Portaria 455-A/2010, de 30 de Junho, veio regular a dispensa de medicamentos ao público, em quantidade individualizada sendo possível fazê-lo nas farmácias que adiram ao sistema ou nos hospitais do Serviço Nacional de Saúde (SNS). Esta nova Portaria prevê também o alargamento da venda de medicamentos em unidose a todo o país. Desta forma, as farmácias que comuniquem à Autoridade Nacional do Medicamento (INFARMED) a adesão a este sistema podem dispensar medicamentos desta forma.

A dispensa de medicamentos em quantidade individualizada entra em vigor em regime experimental cabendo ao INFARMED a responsabilidade de avaliar a medida e produzir, ao fim de seis meses, um relatório preliminar.





Até à realização deste relatório, apenas poderão ser dispensados em unidose os medicamentos utilizados em situações agudas, nomeadamente antibióticos, anti-histamínicos, anti-inflamatórios, não esteróides, paracetamol e antifúngicos. Para conhecer a listagem dos medicamentos abrangidos, consulte a notícia original no "Arquivo Notícias".

### **Especificidades da dispensa dos medicamentos de forma individualizada:**

- Apenas podem ser dispensados em unidose os medicamentos apresentados sob a forma oral sólida.
- Os medicamentos dispensados de forma individualizada (e não exactamente unidose, já que será a dose indicada ao doente em concreto a quem é dirigida a receita médica) estão obrigados a ser entregues com toda a informação contida nas embalagens com quantidades maiores, nomeadamente uma cópia do folheto informativo aprovado mais actualizado, o lote e data de validade.
- O número máximo de unidades que podem ser dispensadas foi fixado em 30.
- O acondicionamento (embalagem feita na farmácia) da unidose deve ser feito de modo a garantir a utilização unitária e a estabilidade (não deterioração) do produto, devendo possuir também rotulagem própria adicional onde conste a identificação da farmácia e do seu director técnico e a data da dispensa. De acordo com a lei, não podem ser misturados medicamentos de lotes diferentes.
- O preço das doses individualizadas será calculado dividindo-se o preço da embalagem maior desse medicamento feita pelo laboratório pelo número de unidades que ela contém (artº 9). Ou seja, se um medicamento for vendido em caixas de 50 e 30 comprimidos, é o preço da embalagem de 50 que vale para as contas. E se essa caixa maior custar cinco euros, e o doente precisar de apenas oito comprimidos, então irá pagar pela sua dose individualizada 80 cêntimos. A comparticipação continua a ser calculada em termos percentuais.

Estando em fase experimental, ainda falta que a Administração Central do Sistema de Saúde faça a adaptação da forma electrónica do modelo de receita médica que inclua medicamentos manipulados de forma a permitir a prescrição de unidoses.

Mas a implementação deste projecto-piloto cabe exclusivamente às farmácias uma vez que estas necessitam informar ao INFARMED que aderem ao sistema. E tanto a Associação Nacional de Farmácias, como a APIFARMA e a Ordem dos Farmacêuticos têm mostrado algumas reservas relativamente ao assunto alertando para os eventuais problemas de segurança e os perigos da contrafacção dos medicamentos e recordando também que a venda de medicamentos em unidose deixou de ser uma prática em países onde teve utilização, como o Reino Unido e Espanha, onde medida foi chumbada após o período experimental.

Do ponto de vista do consumidor/utente a medida teve uma reacção geral positiva podendo vir a traduzir um aumento significativo na adesão aos tratamentos. De facto, os portugueses vislumbram agora a possibilidade de deixarem de ter caixas e caixas de medicamentos inutilizados em casa e poderem comprar e consumir apenas o que realmente necessitam para o seu tratamento.



Teremos de aguardar o período experimental para conhecer o Relatório do INFARMED. Só nessa altura saberemos quantas farmácias (se algumas) aderiram ao novo sistema, se houve alteração comportamental no consumidor ou se, pelo contrário, a solução do problema não passa pela unidose mas pelo redimensionamento das embalagens dos medicamentos e a sua correcta utilização pelos médicos aquando da prescrição de um tratamento.

**FICHA TÉCNICA:**

Gestão de Conteúdos e Redacção | Filomena Nogueira  
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](http://www.4work.pt) | E-mail: [formacao@4work.pt](mailto:formacao@4work.pt)