

Revista <sup>de</sup>

# SAÚDE <sup>E</sup> BEM-ESTAR

Saúde e Bem-Estar reúne textos de 27 profissionais de saúde e líderes políticos da região, assim como a colaboração de cerca de oito dezenas de empresas e instituições que aceitaram divulgar as suas actividades; o objectivo é disponibilizar aos leitores conselhos e explicações fundamentadas sobre os mais diversos assuntos relacionados com o bem-estar e a saúde.

Esta revista faz parte integrante da edição nº 1620 de **O MIRANTE**; não pode ser vendida separadamente

AGORA  
DIRIGIDO AO  
2º CICLO

# ANTES E DEPOIS DAS AULAS ONDE POSSO DEIXAR O MEU EDUCANDO?

Neste projeto, o seu Educando fica em segurança,  
ocupado com atividades pedagógicas e lúdicas.

07h30 às 19h00\* (pré-escolar)  
07h30 às 19h00\* (1º Ciclo)  
até às 19h00\* (2º Ciclo)

SAÍDA  
TARDE



\* com 30 minutos de tolerância.

Valor mensal a pagar [Inclui lanche e seguro] 50€ 😊



Saiba mais em:  
[www.cm-almeirim.pt/educacao](http://www.cm-almeirim.pt/educacao)  
ou através do 243 594 277, ou ainda junto dos Coordenadores de Escola

As inscrições são presenciais no  
Gabinete de Educação;

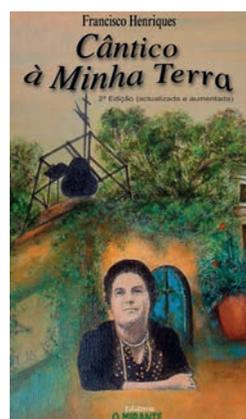
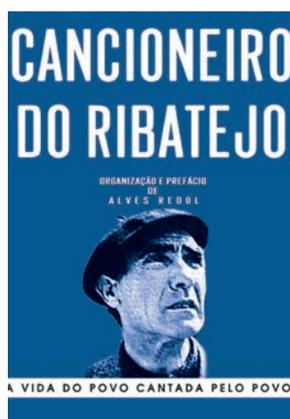
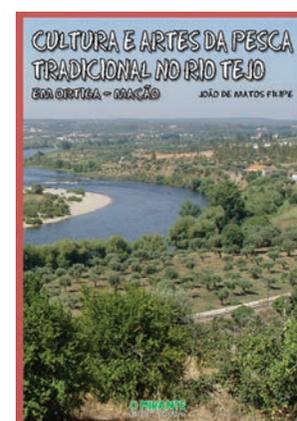
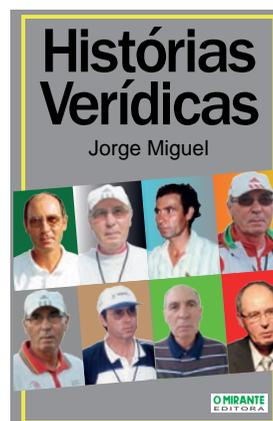
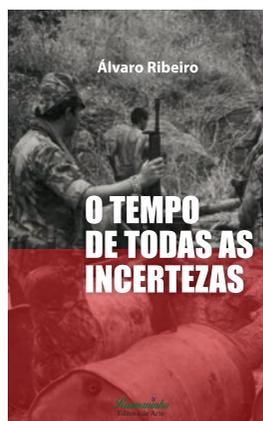
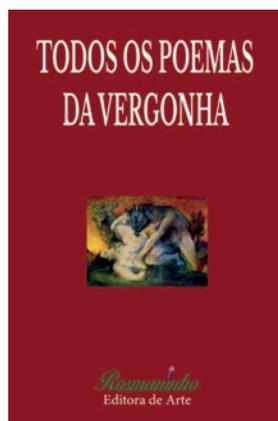
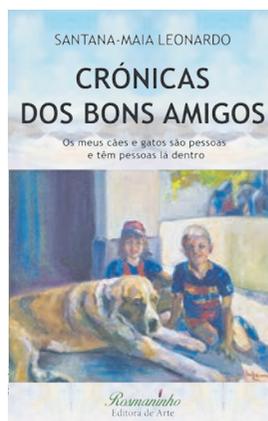
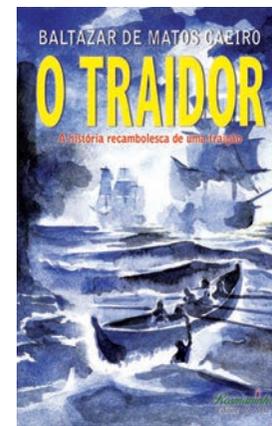
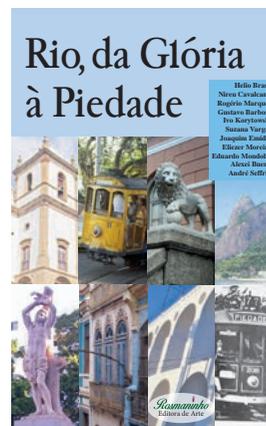
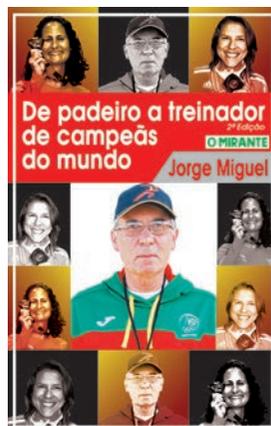
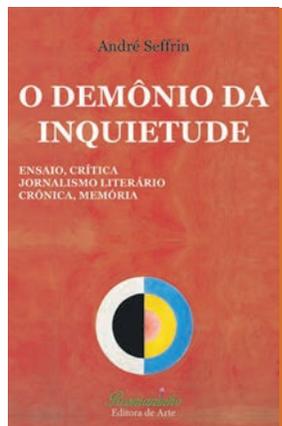
A CAF 2 [2º Ciclo]  
irá funcionar da seguinte forma:  
- EB Febo Moniz [1 sala] e  
- EB Fazendas de Almeirim [1 sala]

um projeto da



Almeirim  
Câmara Municipal

# Leia pela sua saúde!



**Rosmaninho**  
Editora de Arte  
**Livros para ler e cheirar**

A Rosmaninho Editora de Arte é uma chancela de **O MIRANTE**. Se quer editar um livro, escreva para o e-mail [rosmaninhoeditoradearte@omirante.pt](mailto:rosmaninhoeditoradearte@omirante.pt)

[www.rosmaninhoeditoradearte.com](http://www.rosmaninhoeditoradearte.com) - [www.editoraomirante.pt](http://www.editoraomirante.pt)

# O estudo genético e a sua implicação no diagnóstico e no prognóstico de um quadro clínico de miocardiopatia

## O objetivo do rastreio familiar é o de identificar a ocorrência ou o risco de desenvolvimento da doença nos parentes em primeiro grau.

As miocardiopatias são um grupo heterogéneo de doenças do miocárdio, associadas a disfunção mecânica e/ou elétrica, que geralmente se apresentam com uma inadequada hipertrofia, dilatação ou restrição ventricular e pode dever-se frequentemente a causas de origem genética. A Sociedade Europeia de Cardiologia (ESC) classifica as causas de Miocardiopatia Dilatada (MCD) como familiares (genéticas) ou não familiares (não genéticas). Por outro lado, a American Heart Association (AHA) classifica as causas como: genéticas, adquiridas (exposição a toxinas, infeções, doenças metabólicas, etc.) ou mistas (a predisposição genética interatua com fatores extrínsecos ou ambientais desencadeando o fenótipo).

Na maioria dos estudos epidemiológicos, a proporção de doentes com MCD determinada geneticamente está subestimada devido à apresentação clínica variável, a penetrância incompleta da doença e da falta de fenótipos específicos.

Estas doenças evoluem para insuficiência cardíaca com frequência sendo a miocardiopatia dilatada (MCD) a principal indicação de transplante cardíaco. Atualmente, estima-se que a prevalência da MCD idiopática seja em torno de 1 caso para cada 1 para 250 a 1 para 2.500 indivíduos.

A etiologia de origem desconhecida ou idiopática apresenta-se em cerca de 30% de todos os casos. Dos casos de MCD idiopática têm uma apresentação familiar até 50% dos casos e envolvem genes que codificam proteínas anormais. Os avanços na genética e na biologia molecular permitem hoje identificar mais doentes com causas específicas de MCD, pelo que denominação de idiopática é cada vez mais restrita.

O diagnóstico genético pode ajudar a prever o risco futuro de arritmias ventriculares e morte súbita para algumas mutações. O estudo de familiares de um caso Índice permite identificar os que têm um risco elevado de complicações futuras. Estão identificados mais de 120 genes implicados

ou potencialmente associados ao desenvolvimento de MCD. A rentabilidade diagnóstica pode chegar a 70%. No entanto um resultado negativo não afasta de modo definitivo esse risco.

A miocardiopatia hipertrófica (MCH) é uma patologia de transmissão essencialmente autossómica dominante, expressão clínica variável e penetrância incompleta, dependente da idade. As manifestações clínicas desta patologia são muito heterogéneas, desde a ausência de sintomas até à apresentação com sinais francos de insuficiência cardíaca ou morte súbita. O objetivo do rastreio familiar é o de identificar a ocorrência ou o risco de desenvolvimento da doença nos parentes em primeiro grau do caso índice.

As normas de orientação internacionais da European Society of Cardiology (ESC) e da American College of Cardiology and American Heart Association (ACCF/AHA) recomendam a avaliação dos familiares em idade pediátrica a partir dos 10-12 anos.

Em cerca de 50-60% dos casos de MCH familiar é possível identificar uma mutação sarcomérica. Quando uma mutação patogénica é identificada numa família o diagnóstico genético é uma medida de rastreio familiar custo - efetiva e eficaz. Estima-se que o risco anual de morte súbita cardíaca em doentes com MCH ronde 1%. Quando uma mutação patogénica é identificada numa família o teste genético é uma medida eficaz de rastreio familiar. Este último permite aferir quais os familiares em risco de desenvolvimento de doença e aqueles que podem ser dispensados do seguimento.

O resultado do estudo genético pode fornecer informação sobre o momento mais adequado para o implante de um desfibrilhador como prevenção primária na MCD e na MCH. Sabemos que nas Miocardiopatias o motivo mais importante para decisão de implantar um desfibrilhador cardíaco será uma fração de ejeção inferior a 35%. No entanto, múltiplos estudos demonstram que algumas mutações genéticas têm um risco muito elevado de eventos arritmicos e de morte súbita e estas poderão aparecer com ligeiras alterações da fração de Ejeção e discreta dilatação ventricular. Assim os resultados do estudo genético podem ser uma valiosa ajuda para o médico oferecendo informação a nível de diagnóstico, prognóstico



Vítor Paulo Martins\*

(especialmente em subgrupos de pacientes com alto risco de arritmia ventricular e morte súbita) e terapêutico (medidas de prevenção, orientação precoce para implante de dispositivos médicos (cardioversores desfibrilhadores, resincronizadores cardíacos, etc.).

Adicionalmente, o estudo genético em familiares de indivíduos afetados permite identificar portadores que estão em risco de expressão da doença em idade jovem oferecendo a oportunidade de uma intervenção antecipada evitando muitas vezes uma morte súbita inesperada

\*Médico Cardiologista e Arritmologista  
Diretor Clínico da Clínica do Coração Santarém

# Centro Médico e Dentário de Abrantes é a sua clínica de confiança



Centro Médico e Dentário de Abrantes dispõe de cerca de 30 profissionais que prestam os melhores cuidados

**Quem quer cuidar da saúde encontra as respostas adequadas no Centro Médico e Dentário de Abrantes que tem uma localização privilegiada e um ambiente acolhedor. A clínica tem ao serviço três dezenas de profissionais motivados para prestarem os melhores cuidados. O centro médico funciona também aos fins-de-semana e feriados.**

O Centro Médico e Dentário de Abrantes conta com uma equipa de profissionais de várias áreas que garante uma prestação

de cuidados de saúde de excelência. A unidade privada, localizada na Galeria Comercial do Intermarché, Loja 4 e 12, conta com oito gabinetes numa área com cerca de 400 metros quadrados. No espaço da clínica, além dos sete gabinetes para consultas de várias especialidades médicas, há um gabinete para colheita de análises clínicas e anatomia patológica, realizadas diariamente a partir das 8h00. No Centro Médico e Dentário de Abrantes prestam serviço mais de 30 médicos, quatro assistentes e um gestor de saúde motivados pela prestação dos melhores cuidados de saúde aos utentes. Na área da Medicina Geral e Familiar são seis os médicos que estão ao serviço do centro médico e que garantem o atendimento de urgência todos os dias (sábado e domingo inclusive). Além da Medicina Geral e Familiar as outras especialidades disponíveis na clínica são: Medicina Interna, Ginecologia, Dermatologia, Reumatologia, Otorrino, Ortopedia, Urologia, Oftalmologia, Restauração

e Transplante Capilar, Psiquiatria, Pediatria, Cirurgia, Nutrição, Psicologia, Medicina Dentária – Prótese Dentária e Implantologia. O Centro Médico e Dentário de Abrantes realiza também vários exames auxiliares de diagnóstico, tais como; Electrocardiograma, Eco Músculo Esquelética, Eco Doppler, Eco Carotídea, Eco Ginecológica, Holter 24 horas, MAPA 24 horas, Espirometria e Estudo do Sono. Para quem quer cuidar da sua saúde o Centro Médico de Abrantes é

a escolha ideal numa localização privilegiada e distinguindo-se também por um ambiente acolhedor. A clínica está preparada para oferecer um cuidado completo aos seus utentes. O Centro Médico e Dentário de Abrantes funciona de segunda a sexta-feira, das 8h00 às 20h00. Aos sábados funciona das 09h00 às 19h00. Aos domingos e feriados está de serviço das 10h00 às 16h00. Pode saber mais informações no site: [www.cmda.pt](http://www.cmda.pt).

**Habisaúde & Orto**  
Novas instalações

EQUIPA DE SAÚDE  
**AO DOMICÍLIO**

- Enfermagem
- Reabilitação
- Psicologia
- Apoio Domiciliário
- Osteopatia
- Outros

PRODUTOS ORTOPÉDICOS  
Venda, aluguer e retoma.

PRODUTOS MÉDICOS, DE TRATAMENTO E NUTRIÇÃO

PAULO J M CUNHA  
ENF. ESPECIALISTA EM REABILITAÇÃO

Rua Elias Garcia, 1 - R/Ch | 2135-281 Samora Correia

210 125 672  
(chamada para a rede fixa nacional)

habisaude@gmail.com

**Farmácia Helena**

**Horário:**  
2.ª a 6.ª das 9h às 20H  
Sábado das 9h às 19h

Rua Dr. Jorge de Sena, Lt 12 r/c E - Santarém  
Tel: 243 420 214  
(chamada para a rede fixa nacional)

[f/farmaciahelena](https://www.facebook.com/farmaciahelena)

# Complementaridade entre Fisioterapia e Osteopatia para uma eficácia superior

Dr. Jorge Oliveira\*



**Primamos pelo tratamento conservador e poucos são os casos com indicação cirúrgica devido à abordagem holística presente na clínica.**

A clínica Oliveira Saúde, em Benavente, diferencia-se pela sua aposta na terapia manual. A complementaridade entre Fisioterapia e Osteopatia permite obter melhores resultados com uma eficácia superior.

A formação, a experiência e o tratamento individualizado aumentam a probabilidade de sucesso. A eficácia da terapia manual aumenta devido à relação de proximidade com a ortopedia.

Primamos pelo tratamento conservador e poucos são os casos com indicação cirúrgica devido à abordagem holística presente na clínica.

Uma ínfima parte dos pacientes que nos procuram acabam por ser indicados para o bloco operatório. Tal dado estatístico deve-se a uma visão e uma abordagem diferente, tratamento individualizado e virado para os resultados.

Na Oliveira Saúde temos muitas mais especialidades médicas, além da Fisioterapia e Osteopatia. O nosso foco é, sem dúvida, a humanização da saúde e o zelar pela qualidade de vida dos nossos pacientes com uma abordagem focada e centralizada neles mesmos, nos pacientes!

*\*Fisioterapeuta/Osteopata*

**FERNANDA GALO**  
LABORATORIOS  
ANÁLISES CLÍNICAS

[/laboratoriosfernandagalo](https://www.instagram.com/laboratoriosfernandagalo)

**FERNANDA GALO**  
A cuidar da sua saúde.

Prestamos serviços de Análises Clínicas de elevada Qualidade nas áreas do diagnóstico clínico, controlo da qualidade ambiental e segurança alimentar, e disponibilizamos de um vasto leque de acordos e convenções.

UM POSTO DE COLHEITAS MAIS PERTO DE SI AQUI

Faça já a sua marcação em

249 311 013 (rede fixa nacional)  
www.fernandagalo.com  
geral@fernandagalo.com

AJUDAR • APOIAR • CUIDAR  
scmriomaior.pt



SANTA CASA  
DA MISERICÓRDIA  
DE RIO MAIOR

SERVIÇOS ADMINISTRATIVOS |

geral@scmriomaior.pt | t. 243 909 623\*

ERPI - DR. CALADO DA MAIA |

diretoratecnica.lar@scmriomaior.pt | t. 243 909 620\*

JARDIM DE INFÂNCIA "O NINHO" |

oninho@scmriomaior.pt | t. 243 909 622\*

CRECHE CHAINÇA |

creche@scmriomaior.pt | t. 243 991 500\*

CENTRO MÉDICO |

centromedico@scmriomaior.pt | t. 243 650 217\*

CLÍNICA DE FISIOTERAPIA |

fisioterapia@scmriomaior.pt | t. 243 995 980\*

EQUIPA DE INTERVENÇÃO PRECOCE |

pip.rio@scmriomaior.pt | t. 243 909 628\*

\*chamada para rede fixa nacional

**AGENDA VFX:**  
**Se acontece, está aqui!**

**Ligações Fortes**  
cm-vfxira.pt

agenda.cm-vfxira.pt

**Consulta Aberta**  
De segunda-feira a Domingo  
\*incluindo feriados  
09h às 20h

**Medicina Dentária**  
*Com serviço de urgência*

**Medicina Física e Reabilitação**  
Segunda-feira a Sexta-feira

**Unidade de Cardiologia**  
*Consultas e Exames*

**Exames / Cirurgias**

**Hospital São João Baptista Entroncamento**

**Consultas Externas**

- Cardiologia
- Cirurgia Geral
- Cirurgia Plástica
- Cirurgia/Proctologia
- Dermatologia
- Enf. Podológica
- Fisiatria
- Gastroenterologia
- Imunoalergologia
- Neurocirurgia
- Neurologia
- Nutrição
- Oftalmologia
- Ortopedia
- Otorrinolaringologia
- Psicologia
- Psiquiatria
- Reumatologia
- Terapia da Fala
- Terapia Ocupacional
- Urologia

249 720 140  
(chamada para rede fixa nacional)

geral@scment.org  
www.scment.org

# A miopia do Governo na área dos partos



Luís Marçal é médico e proprietário de uma clínica médica com o seu nome em Salvaterra de Magos

**O médico Luís Marçal, da Clínica Dr. Luís Marçal, em Salvaterra de Magos, considera que o Governo está a atamancar situações, nomeadamente na área dos partos, em vez de as resolver. O clínico considera que a saúde está a afundar-se.**

Há dias a Direcção Geral da Saúde (DGS) indicou novas “guidelines” para os blocos de partos em grávidas de baixo risco. Sem desprestígio dos enfermeiros, devo dizer que qualquer parto está sujeito a complicações durante o mesmo. Nestas circunstâncias em que é necessário um médico, onde o vão buscar!? Claro que os representantes da Ordem dos Médicos com responsabilidades na comissão e que nem sequer foram ouvidos se demitiram e a Ordem exige, e muito bem, a revogação da norma.

A miopia deste Governo está cada vez mais acentuada. Já agora, na urgência onde a maior parte das situações é “simples”, nos internamentos, etc, despedem-se os médicos e fica-se com enfermeiros que, já de si, são poucos.

Em vez de atacar os problemas pela raiz este Governo “atamancou” situações sem as resolver. Daí que a mortalidade infantil aumentou e provavelmente vai continuar a aumentar. A saúde dos portugueses piora, afunda-se, tal como outros sectores da vida portuguesa.

**FARMÁCIA  
ROCHA**

Entregas ao Domicílio  
Material Ortopédico  
Consultas de Nutrição

Av. O Século, 149 B - 2135- 231 Samora Correia  
263 033 843 (chamada rede fixa nacional)  
farmaciariochasamoracorreia@gmail.com

**HELENA MARQUES DIAS**  
Médica Dentista

Av. O Século, nº 21-A R/C Esq.  
2135-231 SAMORA CORREIA  
Tel. 263 656 713 (rede fixa nacional)  
Tlm. 933 240 484 (rede móvel nacional)  
clinhahmdias@gmail.com

# Dar condições para se aproveitarem os espaços exteriores em Almeirim

**O presidente da Câmara de Almeirim, Pedro Ribeiro, sublinha que tem crescido a apetência das pessoas pelos espaços exteriores e a autarquia tem acompanhado essa tendência, dotando o concelho de condições e apostando também no desenvolvimento do desporto.**

As questões do bem-estar estão cada vez mais na ordem do dia. A pandemia mudou-nos a forma de olhar várias áreas da sociedade e passámos a dar importância a aspectos ou situações que antigamente não tinham essa relevância. A maior apetência para aproveitar os espaços exteriores, que vinha a registar-se anteriormente, foi exponenciado nos últimos três anos. A importância do exercício físico levou-nos a concretizar intervenções como o parque de merendas na Raposa ou a projectar os parques urbanos de Benfica do Ribatejo e de Fazendas de Almeirim.

O Largo Dr. Moita em Cortiços, meio hectare no centro deste lugar, vai entrar em obras neste Verão. Os Charquinhos e a zona envolvente ao IVV vão a concurso em breve. A melhoria da mobilidade sustentável com novas vias e novas regras leva a um incentivo das caminhadas e do uso da bicicleta. Uso esse que apoiamos anualmente com um subsídio à compra até 200 unidade. Esta mudança de hábitos das pessoas, leva a que se sintam melhor através da melhoria



Pedro Ribeiro,  
presidente da  
Câmara de Almeirim

da sua qualidade física.

Por vezes qualidade de vida está associada a mais dinheiro ou mais gasto, mas a verdade é que qualidade de vida na nossa perspectiva está associada a um prazer de viver de uma forma diferente, que se consegue muitas vezes com pequenas coisas. Apostamos no desporto, sobretudo no informal, com circuitos de manutenção e espaços seniores. Apostamos numa actividade cultural diversa que promove novas experiências e em muitos casos interações em família.

É óbvio que uma aposta na saúde, sobretudo na saúde mental, algo que temos feito com a contratação de várias psicólogas, é importante

para dotar, sobretudo as nossas escolas, de recursos que ajudem a prevenir e ajudem a tratar situações que nos impedem de ter uma maior qualidade de vida. Até as hortas urbanas podem ser ofertas de qualidade de vida, uma vez que promovem o contacto com a terra, a convivência, e distraem dos problemas quotidianos. Saúde e bem-estar podem e devem ser vistos de uma forma mais abrangente, até porque o ser humano é também ele resultado de múltiplas interações pessoais e com o meio que o rodeia. Ao pensarmos a cidade, as aldeias e as vilas devemos ter isso cada vez mais em conta. Na minha opinião é isso que temos feito ou pelo menos tentado sempre fazer.

**J. M. MILHEIRO  
DE CARVALHO**  
**M<sup>a</sup>. JOANA PITA  
SOARES**  
MÉDICOS DENTISTAS  
Consultas: segundas, terças,  
quartas e sextas-feiras.  
Rua Colégio Militar, 16B - 1º Frente |  
Telef. 243 322 396 - SANTARÉM  
(rede fixa nacional)

**GlobalFisio**  
Fisioterapia  
Fisioterapia Saúde da Mulher  
Fisioterapia Respiratória (adultos/crianças)  
Terapia da Fala  
Terapia Ocupacional  
Terapia Psicocorporal  
Psicologia  
Nutrição  
Osteopatia  
Pilates Clínico  
Massagem Relaxante / Recuperação Desportiva  
Fisioterapia ao Domicílio

Av. Dom João I, Lote 62, n.º 2, loja de trás - 2080-014 Almeirim  
t. 914 475 951 (rede móvel nacional) - globalfisio.pr@gmail.com

**FARMÁCIA S. JOSÉ**  
Propriedade: Maria Helena Lopes Barato Batista, Lda.  
Direção Técnica: Joana Cristina Matos e Silva Domingos

Segunda a Sexta  
9h30m-13h30m e 15h00m-19h30m

Sábados  
9h30m-13h00m e 15h00m-18h00m

Encerramos aos  
domingos e feriados

☎ 243 724 062 (valor de uma chamada para rede fixa nacional)  
✉ farmácia.s.jose.lamarosa@gmail.com  
📍 Rua Júlio Dinis, n.º 3B  
2100-405 Lamarosa

Visite-nos no FACEBOOK:  
@Farmácia.S.José.Lamarosa

**magali  
thera  
spa**

terapias de saúde • estética  
massagens • produtos naturais

Av. dos Negréus lote 2, loja "L" (Urb. da Arrábida)  
2350-565 TORRES NOVAS  
918 383 122 (rede móvel nacional) - www.magali-thera.com

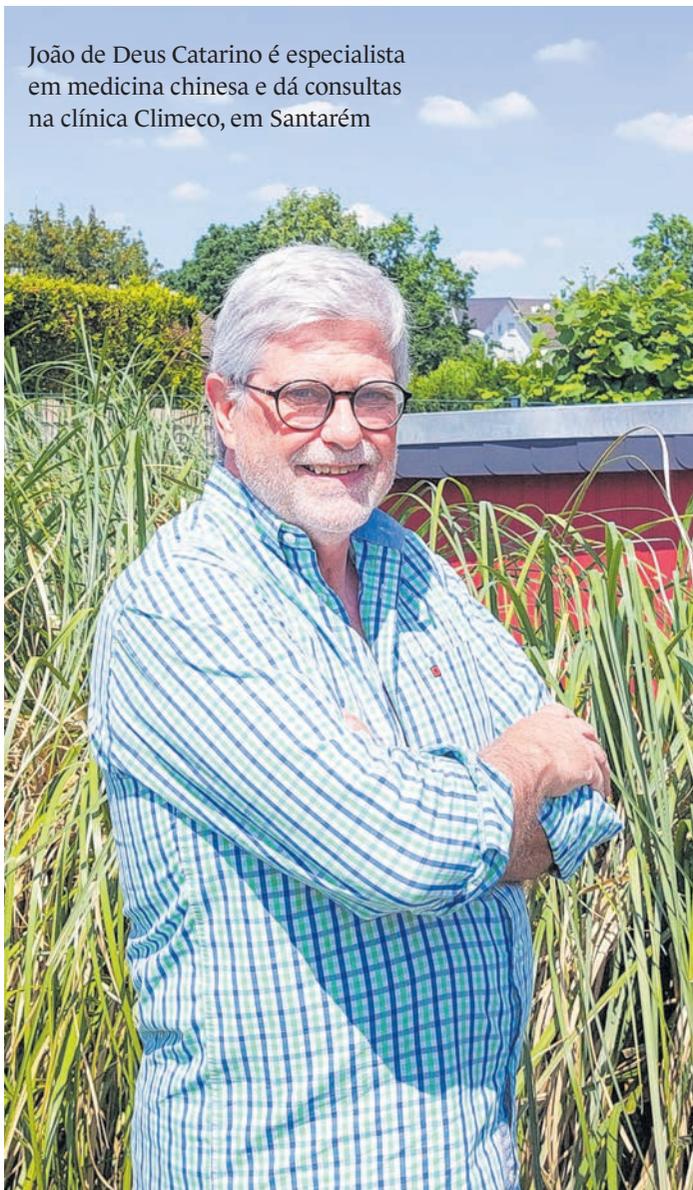
# João de Deus Catarino coloca a sua experiência em Medicina Chinesa na Clínica Climeco

**João de Deus Catarino, um dos mais experientes especialistas em Medicina Chinesa, Acupunctura e Fitoterapia, chega a Santarém para iniciar actividade profissional na renomada Clínica Climeco.**

Com uma vasta experiência na área, João de Deus Catarino é reconhecido como um dos principais especialistas em Medicina Chinesa em Portugal. Agora, traz todo o seu conhecimento e experiência terapêutica para a cidade de Santarém, onde estará disponível para atender pacientes na Clínica Climeco.

A Medicina Chinesa é uma abordagem holística que tem como objectivo promover a saúde e o bem-estar por meio de técnicas milenares. Com mais de 20 anos de prática clínica, João de Deus Catarino adquiriu um vasto conhecimento em Acupunctura, Fitoterapia chinesa, Massagem Tuiná, entre outras técnicas terapêuticas. O seu comprometimento em oferecer um tratamento individualizado e personalizado a cada paciente manifesta-se no seu sucesso. Com um olhar atento para a saúde global

João de Deus Catarino é especialista em medicina chinesa e dá consultas na clínica Climeco, em Santarém



do indivíduo, João de Deus Catarino utiliza a Medicina Chinesa para tratar uma ampla gama de condições, desde dores crônicas e lesões até distúrbios digestivos, ansiedade e depressão, problemas de sono, doenças degenerativas, autoimunes, recuperação de sequelas de AVC, entre outras.

Ao escolher a Clínica Climeco em Santarém como seu novo local de trabalho João de Deus Catarino destaca a importância de se juntar a uma equipa multidisciplinar comprometida com a excelência clínica. Na Climeco encontrou um ambiente que valoriza a abordagem integrada da Medicina Chinesa em conjunto com outras especialidades médicas.

Se procura um tratamento eficaz, seguro e natural, João de Deus Catarino é a escolha ideal. A sua vasta experiência e conhecimento em Medicina Chinesa fazem dele um profissional altamente qualificado para ajudar a restabelecer o seu equilíbrio e a sua saúde.

Agende uma consulta com João de Deus Catarino na Climeco, em Santarém, e comece a trilhar o caminho para uma vida mais saudável e equilibrada. Não perca a oportunidade de beneficiar da experiência de um dos mais renomeados especialistas em Medicina Chinesa de Portugal. A sua saúde está em boas mãos! Pode saber mais através do site: [www.dr Catarino.pt](http://www.dr Catarino.pt) ou pelo telemóvel 918113056.

**eyesforyou** **optivisão**

CONSULTAS OFTALMOLOGIA CONSULTAS OPTOMETRIA CONSULTAS CONTACTOLOGIA CONSULTAS TERAPIA VISUAL MEDIÇÃO PRESSÃO INTRA OCULAR

ACORDOS: medis multicare Future Team Care VICTORIA Allianz MEDICARE

RUA VASCO DA GAMA, BLOCO B, N.º1A, 2000-232 SANTARÉM M(+351) 924 463 435 | WWW.EYESFORYOU.PT (para móvel 9030193)

**FARMÁCIA ROMEIRAS** Desde 1980

**Os nossos serviços:**

- Preparação individualizada da medicação
- Administração de vacinas e injetáveis
- Vendas online em [nossafarmacia.pt](http://nossafarmacia.pt) e [farmaciasportuguesas.pt](http://farmaciasportuguesas.pt)
- Entregas ao domicílio

R. da Liberdade, 16 2625-432 Forte da Casa  
Tel: 219 592 541 (chamada para a rede fixa nacional)

# A cuidar de Benavente...há mais de 100 anos

**As Farmácias são a melhor solução de proximidade da população no acesso aos cuidados de saúde dado que as suas equipas estão capacitadas para apresentar soluções aos utentes que na verdade não necessitariam de aceder a uma unidade hospitalar para os primeiros cuidados.**

A Farmácia Batista, em Benavente, foi adquirida em julho de 2022 por uma empresa familiar dedicada a projetos na área da saúde e consultoria. Como membro gerente da Farmácia, eu, Catarina José, Farmacêutica, partilho convosco a nossa visão sobre o futuro das Farmácias Comunitárias e de como atuaremos mantendo a nossa missão - "A cuidar de Benavente".

As Farmácias são a melhor solução de proximidade da população no acesso aos cuidados de saúde dado que as suas equipas estão capacitadas para apresentar soluções aos utentes que na verdade não necessitariam de aceder a uma unidade hospitalar para os primeiros cuidados. Diariamente, as

Farmácias estão comprometidas com este propósito e contribuem ativamente para a melhoria do acesso aos cuidados de saúde. Um bom exemplo foi a rapidez e o dinamismo no apoio ao SNS na pandemia. Adicionalmente, Portugal esteve na vanguarda mundial dos serviços farmacêuticos com a campanha de troca de seringas para evitar o contágio pelo HIV mostrando-se um setor com iniciativa e modelos inovadores. O Grupo Farmacêutico da União Europeia estima que os serviços prestados nas Farmácias em Portugal irão trazer uma poupança acima de 20M€ nas despesas globais em Saúde até 2030.

Assim sendo, na Farmácia Batista, estamos empenhados em maximizar o apoio à comunidade, contando para tanto com a formação e especialização da nossa equipa e implementando e oferecendo novos serviços de valor acrescentado, tais como: testes rápidos de despiste em diversas áreas (infecção, gravidez, Influenza A e B, entre outros); Apoio nutricional (no desporto, em intolerâncias alimentares, em situações clínicas próprias e infantil); Medição de parâmetros bioquímicos (colesterol total, triglicéridos, glicémia e pressão arterial); Preparação da medicação semanal; Entrega de medicamentos ao domicílio e Acompanhamento farmacoterapêutico. Faça-nos uma visita!



Catarina José é farmacêutica e sócia-gerente da Farmácia Batista, em Benavente

**CONSULTÓRIO MÉDICO**  
**DR. CARLOS MONTEIRO**

---

**ESTOMATOLOGIA**  
**MEDICINA DENTÁRIA**  
**OFTALMOLOGIA**

---

Rua Amália Rodrigues, Lote B 4 - R/c Loja Dta.  
2625-404 Forte da Casa  
Telefone: 219 595 271 / 219 561 268 (rede fixa nacional)  
Telemóvel: 912 470 118 (rede móvel nacional)

**GFS** SERVIÇOS MÉDICOS DO CORAÇÃO

Direção clínica: **Dra. Graça Ferreira da Silva**

**25** anos a cuidar do seu coração

<b>CONSULTAS</b>	<b>EXAMES</b>
CARDIOLOGIA ADULTO E PEDIÁTRICA	CARDIOLOGIA ADULTO
PNEUMOLOGIA	CARDIOLOGIA PEDIÁTRICA
ANGIOLOGIA E CIRURGIA VASCULAR	ECOCARDIOGRAMA FETAL
MEDICINA INTERNA	PNEUMOLOGIA
MEDICINA GERAL E FAMILIAR	ANGIOLOGIA E CIRURGIA VASCULAR
REUMATOLOGIA	
PSICOLOGIA	
NUTRIÇÃO	

Marcações: 243 328 890  
Horário: 8h30 - 20h e sáb. 9h - 13h  
R. Álvaro Cunhal, 13, 2º e 5º Dto. 2005-141 Santarém | www.gfscoracao.pt

**ACORDOS**  
**SNS, ADSE**  
e outros  
subsistemas e  
Seguros de Saúde.

Certidão registo ERS nº E146598  
Licença de funcionamento nº 18585/2019

# Hospital São João Baptista é uma referência na região em cuidados de saúde

**O hospital administrado pela Santa Casa da Misericórdia do Entroncamento tem um papel importante na complementaridade com o Serviço Nacional de Saúde. O provedor da Misericórdia, Firmino Ramos Falcão, destaca a aposta em parcerias estratégicas e num trabalho que tem vindo a ser feito que tem colocado o hospital num patamar de excelência.**

O Hospital São João Baptista (HSJB), administrado pela Santa Casa da Misericórdia do Entroncamento, destaca-se como pilar na área da saúde, na cidade do Entroncamento e concelhos limítrofes. Com um crescimento significativo nos últimos anos é uma resposta de peso na complementaridade que exerce com o SNS e pretende destacar-se como uma instituição de prestígio no sector privado. Firmino Ramos Falcão, provedor da Santa Casa da Misericórdia do Entroncamento, refere com entusiasmo o compromisso estratégico que assumiu em estabelecer o HSJB como uma referência na região em termos de cuidados de saúde: “Estamos empenhados em estabelecer uma reputação sólida no sector privado oferecendo cuidados de saúde de excelência recorrendo para isso a parcerias estratégicas. Estas parcerias permitem trazer equipas



Hospital São João Baptista é administrado pela Santa Casa da Misericórdia do Entroncamento cujo Provedor é Firmino Ramos Falcão

médicas de referência que nos catapultam para a diferenciação na área da saúde”, refere. Na área da Cardiologia o HSJB desenvolve a sua atividade em colaboração com a UCARDIO sendo esta unidade coordenada por Jorge Guardado. Mais recentemente, na área da Medicina Dentária, foi estabelecida uma parceria com a Oral Project, coordenada por Ricardo Oliveira Pinto. Esta união possibilitou um aumento na capacidade de resposta não só ao nível das consultas como também na disponibilização de serviços específicos como Cirurgia Oral, Implantologia ou Ortodontia.

O Hospital São João Baptista faz parte da história de grande parte da população da região. O vínculo de longos anos estabelecido com a comunidade pretende, mais do que nunca, ser reforçado com uma renovação de imagem, assente na confiança, competência e compromisso com a excelência. O recente investimento nas instalações, nas equipas médicas, nas parcerias e a colaboração estreita com o Centro Hospitalar Médio Tejo e com o SNS tem unicamente o objectivo de prestar os melhores cuidados ao paciente e fornecer cuidados de saúde de excelência garantindo um acesso rápido e eficiente aos serviços necessários.



**VILA FARMA**  
CONSTÂNCIA

Estrada Nacional 3 nº14  
2250-028, Constância  
"Em Frente aos Bombeiros"

**Abertos de:**  
2ª a 6ª, 09h às 19h

**Sábados:**  
09h às 19h | 15h às 19h

**Direção técnica:**  
Dr. Marisa Inácio

**Dr. João de Deus Catarino**  
Medicina Tradicional Chinesa

	<p><b>Santarém: Clínica CLIMECO</b> Rua Vasco da Gama, 23 Lj C/D Tel: 243 328 303 – 917 856 465 <small>(rede fixa nacional) (rede móvel nacional)</small></p>
	<p><b>Mação: Clínica Dra. Marina Pina</b> Rua Francisco Serrano, 41 – 1º Tel: 241 571 599 – 966 554 336 <small>(rede fixa nacional) (rede móvel nacional)</small></p>
	<p><b>Lisboa: Clínica Pneumomedical</b> Rua António Enes, 25 – 2º Tel: 21 355 0549 <small>(rede fixa nacional)</small></p>
	<p><b>Lisboa: Clínica de São Cristóvão</b> Largo de São Cristóvão, 1 Tel: 21 881 3300 <small>(rede fixa nacional)</small></p>



# FARMÁCIA BATISTA

*mais de 100 anos em Santarém*



medical  
Dispenser



todos os seus  
medicamentos  
juntos numa única  
embalagem

para garantir que toma  
a medicação completa



www.fagorhealthcare.com

FAGOR  
Healthcare

*cuida de si!*



**ENTREGAS AO DOMICÍLIO**



**914 239 016**  
(chamada para a rede móvel nacional)

**Seg. a Sábado - 8.30H às 20.30H**

**Domingos - 9.00H às 20.00H**

**WWW.FARMACIABATISTA.COM**



# A idiossincrasia do outro

**João Protásio Fialho, médico psiquiatra, fala sobre estarmos cada vez mais dependentes uns dos outros. O especialista da Clínica João Protásio Fialho aborda a forma como as pessoas se relacionam e estão na sociedade.**

A forma como aceitamos a idiossincrasia do outro, curiosamente está muito próximo, da essência da nossa cultura (nossa, particularmente a europeia e, parcialmente a americana). A forma como aceitamos as características inexploradas e inexploradas do outro, e humildemente com isso aprendemos, leva de alguma forma as raízes da

nossa cultura e filosofia remetendo quer para Cristo como para a tradição filosófica antiga, grega e romana. É aí que está a essência da nossa saúde mental, e a do outro, é aí que está a nossa capacidade de vivermos uns com os outros, e não só uns ao lado dos outros. É aí que reside a humildade que é a marca de água da inteligência. E tudo isto é tão premente na nossas sociedades, onde nunca fomos tantos, nem estivemos tão dependentes uns dos outros - nos meios urbanos a autonomia, quer individual quer das comunidades mais pequenas, quase não existe em relação aos meios rurais e longe dos centros urbanos. E por isso mesmo o sentimento de solidão, irrelevância e inutilidade individual e comunitária vai alastrando. A esperança está sempre na inteligência e capacidade humana de criação e imaginação que se torna cada vez mais importante.



João Protásio Fialho, médico psiquiatra com consultórios em Santarém e Leiria



## Concelho do Desporto Para Todos

- + **equipamentos desportivos**  
em todas as freguesias
- + **de 16,5 km**  
de ciclovias no Concelho
- + **atividade física**  
para todas as idades
- + **saúde e bem-estar**  
para os riomaiorenses



# O papel da Ótica nos Cuidados de Saúde Primários para a Visão



Liliana Narciso,  
Ortóptica, e Filipa  
da Fonseca Bicho,  
Optometrista

**Na Eyesforyou, ótica do grupo Optivisão, em Santarém, realizamos exames de diagnóstico visual para uma avaliação completa sobre a saúde da sua visão.**

A visão influencia a forma como nos interrelacionamos e integramos na sociedade pois grande parte do que pensamos e fazemos no dia a dia é suportado pela capacidade de os nossos olhos absorverem vários dados como a forma ou a cor, por exemplo. Quando assim não é a nossa capacidade visual muda e toda a perceção do mundo em nosso redor é afetada. A deficiência visual é um problema de saúde

mundial que afeta milhões de pessoas podendo relacionar-se com o aumento da idade. Contudo, estima-se que a maioria dos casos mundiais de cegueira ou baixa visão sejam possíveis de tratar ou prevenir, seja pela correção do erro refrativo, através do uso de óculos ou lentes de contacto, seja através do tratamento antecipado de patologia oftalmológica (como é exemplo a catarata e glaucoma).

Sendo Portugal o país com o ritmo de envelhecimento mais rápido da União Europeia é fundamental a avaliação da função visual por um profissional certificado na área da saúde da visão. Apesar da grande incidência dos problemas visuais na população mais envelhecida é importante estar atento à saúde visual das crianças. Estas devem realizar rastreio visual preferencialmente antes dos 5/6 anos de idade e idealmente antes de iniciarem o

seu percurso escolar e tomar contacto com a leitura. Quando detetados mais tarde as possibilidades de correção destas alterações visuais e de recuperação total da visão diminuem consideravelmente levando à ambliopia (o chamado “olho preguiçoso”).

Tanto no adulto como na criança importa estar atento a alguns sinais e sintomas como dores de cabeça, dificuldades de visão (visão turva/desfocada) ao longe ou ao perto, aproximação frequente dos objetos, “entortar” o olho, secura ocular (ardor/comichão), encadeamento, dificuldades de aprendizagem, utilizar o dedo para seguir a leitura, entre outros.

Caso possua algum destes sintomas poderá deslocar-se à Eyesforyou, ótica do grupo Optivisão, em Santarém. Somos uma ótica profissional de excelência que lhe proporciona vários exames de diagnóstico visual, uma avaliação completa sobre a saúde da sua visão e uma vasta gama de produtos e soluções para o tratamento dos problemas de saúde visual. Realizamos todos os procedimentos necessários e adequados para criar em si uma visão otimizada para o seu dia-a-dia podendo realizar a referência ou encaminhamento necessário em caso de suspeita de patologia.

- *farmácia Central-Cartaxo*
- *farmácia Correia dos Santos*
- *Central Saúde*
- *farmácia do Vale*
- *posto farmacêutico Muge*

*Aqui, cuidamos de si.*

• SERVIÇOS	• PRODUTOS
• RÁPIDO	• PERTO DE SI

# Dentes fixos num dia

**Diogo Baptista, director clínico da Denticare, em Santarém, com pós-graduação em Reabilitação Oral, pela Faculdade de Medicina Dentária da Universidade de Lisboa, realça que uma das vantagens dos implantes carga imediata é a diminuição do tempo de reabilitação.**

A colocação de implantes em carga imediata é uma prática frequente sendo validada por uma vasta investigação clínica



que confirma a sua segurança e previsibilidade de resultados. Esta técnica consiste na colocação de coroas em acrílico fixas aos implantes. Deste modo, no mesmo dia da cirurgia são colocados dentes fixos devolvendo de imediato ao paciente o conforto, a estética e a função. Consiste num método passível de ser utilizado, se existir indicação clínica, tanto em casos de desdentados totais ou parciais, todos ou apenas um dente. Terminada a fase de integração óssea dos implantes e após a cicatrização dos tecidos são feitos novos moldes e as coroas em acrílico são substituídas por coroas em materiais de elevada estética e resistência, como a cerâmica. Apesar das inúmeras vantagens associadas a este procedimento, nem todos os pacientes são candidatos à colocação de implantes em carga imediata. A opção por esta técnica deverá ser sempre precedida de um exame clínico e radiográfico criterioso, onde serão avaliadas as condições de cada paciente nomeadamente no que diz respeito à quantidade e qualidade óssea.

As vantagens dos implantes carga imediata são: diminuição do tempo de reabilitação; preservação das características orais do paciente; diminuição do tempo necessário para a colocação de implantes; colocação de dentes provisórios no dia de colocação dos implantes; diminuição da reabsorção óssea



Diogo Baptista, director clínico da Denticare em Santarém

após a extracção e procedimento muitas vezes sem recorrer a enxertos ósseos. A colocação dos implantes é feita normalmente com anestesia local e sem qualquer dor. O pós-operatório acontece de forma tranquila e qualquer desconforto é eliminado

com o uso de analgésicos. A técnica mais vulgarmente utilizada é a All-on-4 e na Clínica Denticare, em Santarém, existe uma equipa cirúrgica de médicos especializados e experientes, aptos para encontrar a melhor opção de tratamento para cada paciente.

**Farmácia Avenida**  
pelo seu bem-estar

Horário de funcionamento: 9h - 20h

**PREPARAÇÃO INDIVIDUALIZADA DE MEDICAÇÃO/  
CHECKSAÚDE/ MAPA 48H  
AUDIOLOGIA/ PODOLOGIA**

Av. D. Nuno Álvares Pereira, nº 269 (frente ao Tribunal); 2490-486 Ourém  
geral@farmavenidaourem.pt - 249 542 212 (rede fixa nacional)  
Encomendas através de: encomendas@farmavenidaourem.pt - 915 700 433 (rede móvel nacional)

**OLIVEIRASAÚDE**

// Osteopatia // Fisioterapia // Clínica Geral  
// Ortopedia // Dermatologia e Venereologia  
// Psiquiatria // Otorrinolaringologia // Cirurgia Vascular // Pediatria // Pneumologia  
// Psicologia Clínica // Nutrição // Ortoprotesia

Rua Luís de Camões, nº13  
2130-062, Benavente

263 098 090  
(chamada para a rede móvel nacional)

www.oliveirasauade.pt

oliveirasaudeclinica@gmail.com  
www.facebook.com/clinicaoliveirasauade

# Vila Franca de Xira é um município saudável

**O presidente da Câmara de Vila Franca de Xira, Fernando Paulo Ferreira, explica neste texto a aposta que o município tem feito na sequência da adesão à Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis, na promoção da saúde considerando que este é um caminho para a equidade e coesão sociais. O autarca destaca a adesão a projectos que visam aumentar os ganhos em saúde e o bem-estar da população.**



Fernando Paulo Ferreira,  
presidente da Câmara  
de Vila Franca de Xira

O projecto “Vila Franca de Xira, Compromisso Cidade Saudável” resulta da adesão do município à Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis, em 2006, tendo como missão promover a adopção de comportamentos saudáveis, a saúde e a qualidade de vida das nossas comunidades. O projecto “Cidades Saudáveis” incentiva uma mudança na forma como as pessoas, as comunidades, as organizações e o poder local pensam, compreendem e tomam decisões sobre a saúde. Este movimento representa uma oportunidade para a inovação e aprendizagem contínua entre municípios. O projecto “Cidades Saudáveis” integra-se na Rede Europeia de Cidades Saudáveis da Organização Mundial de Saúde. A promoção da saúde é um caminho importante para a equidade e a coesão sociais, assim como para a melhoria da qualidade de

vida dos cidadãos em geral e por isso a Câmara Municipal de Vila Franca de Xira tem vindo a realizar investimentos na modernização dos espaços públicos e de lazer; a desenvolver acções indutoras da actividade física em todas as idades e a aderir a novos projectos que visam aumentar os ganhos em saúde e o bem-estar da população. Entre outros, investimos também na construção e remodelação dos centros de saúde do concelho, na requalificação da zona ribeirinha (que continua a crescer e se ligará em breve ao Parque das Nações) e na disseminação de equipamentos desportivos por todas as freguesias. A par disso, desenvolveu projectos desportivos que potenciam a adopção de estilos de vida mais saudáveis como, por exemplo, o programa “Diabetes em Movimento”, desenvolvido através de uma parceria estabelecida com o Agrupamento de Centros de Saúde do Estuário do Tejo através da Unidade de Saúde Pública e da Unidade de Cuidados na Comunidade de

Vila Franca de Xira ou programa comunitário “Xirativ@ - Dar Vida aos Anos” ou ainda o programa “Parado é que não”, que visa fornecer um conjunto de oportunidades para actividade física e vida activa das pessoas e famílias; o programa de Reabilitação Cardíaca “O Coração está nas suas mãos!”, o Programa “Encontros Desportivos Concelhios – XIRA”, o Programa de Apoio ao Desporto Escolar; o “Dia da Modalidade”, que visa proporcionar um primeiro contacto com diversas modalidades desportivas à população do concelho; o “Hidrate-se! Beba Água da Torneira”, dinamizado em parceria com os SMAS, entre tantos outros, no âmbito da saúde e bem-estar. Todo este trabalho deve ser acompanhado de mais investimento por parte das autoridades de saúde, na melhoria dos serviços prestados nos centros de saúde e no hospital que constituem uma rede fundamental para dar resposta às necessidades das pessoas.



Travessa do Município Nº5 - Benavente  
Telf: 935 827 412 (rede móvel nacional)  
Linktree: bit.ly/asm\_bena  
f/Benaventense  
**Mais Saúde! Mais Confiança!**



**Osteopatia Adultos  
Osteopatia Pediátrica  
Drenagem Linfática**

Rua José Isidro dos Santos, N 2, R/C Blo Loja 2A  
2625-086 Póvoa de Santa Iria  
Telm: 919498056 (rede móvel nacional)  
Email: osteopatia.rm@gmail.com



**MedSaúde - Clínica Médica**  
Rua D. Nuno Álvares Pereira, nº62C  
2330-141 Entroncamento  
Telefone 249 716 023 (rede fixa nacional) / 918 107 081 (rede móvel nacional)  
email: medsaude.medsaude@gmail.com  
Horário: Seg a Sexta das 10h/13h - 15h/20h | Sábados 09h/13h



**Rosa Garrett**  
961 545 321  
Consultoria para a vida pessoal e familiar  
Entroncamento  
positiva.mente2017@outlook.pt

Psicologia Clínica/Educacional/Forense  
Hipnoterapia | Massagens | Nutrição  
Preparação Parto | Parentalidade | Terapias

**FARMÁCIA BAPTISTA REI**

Rua D. José I. 2230-862 Cervejal ABT  
Telf: 241 841 228 | Fax: 241 841 225 | email: baptista.abt@farmalink.pt  
(abandonado para a rede fixa nacional)

**Horário:**  
De Segunda a Sexta:  
das 9h às 19h30  
Sábado:  
das 9h às 13h30  
e das 15h às 19h30  
Encerra Domingos e Feriados



*Obrigado pela sua preferência!*

# Viver Santarém desperta para o desporto

**Carlos Coutinho, presidente do conselho de administração da Viver Santarém, fala sobre os benefícios do desporto com resultados positivos para a saúde. A empresa municipal proporciona um vasto leque de actividades promovendo o desporto, a actividade física e a vida saudável em todo o concelho de Santarém.**



Carlos Coutinho, presidente do conselho de administração da Viver Santarém

A Viver Santarém tem procurado contribuir de forma sustentável e inclusiva para a qualidade de vida e o bem-estar da população para atingir a felicidade. Através de uma gestão que prima pela optimização dos recursos materiais e humanos e visando a prática de actividade física e lazer, a empresa municipal tem potenciado um conjunto de infraestruturas que estão à disposição dos munícipes disponibilizando programas inovadores e projectos e acções direccionados a todos os grupos etários.

A grande aposta da Viver Santarém passa por tornar Santarém num dos concelhos mais activos do país. A Escola de Atividades Aquáticas de Santarém (EAAS), que conta com cerca de

1.700 alunos, é um dos principais projectos da Viver Santarém. Certificada com qualidade de excelência (Nível IV) pela Federação Portuguesa de Natação, a EAAS foi também distinguida com o selo de qualidade no âmbito do projecto “Portugal a nadar seguro” e é uma excelente

opção para quem pretende iniciar ou desenvolver a prática de actividades aquáticas, desde a natação pura, ao pólo aquático, à hidroginástica, entre outras.

E todos são bem-vindos ao Complexo Aquático Municipal ou às Piscinas do Sacapeito para experimentar e desfrutar dos benefícios destas práticas saudáveis e com evidentes vantagens para a saúde.

O projecto Toca a Nadar é um dos programas municipais desenvolvidos pela Viver Santarém, com o intuito de incentivar a prática de actividades ligadas à Natação. No primeiro ano de implementação reuniu mais de 1.100 alunos, com idades entre os 7 e os 12 anos, provenientes de 33 escolas do 1.º ciclo do concelho.

Outro dos projectos diferenciadores da empresa municipal é o Programa Viva Saúde+Sénior, que visa a promoção de uma contínua actividade física e desportiva impulsionando hábitos de vida saudáveis junto da população mais idosa. Este programa está disponível nas 18 freguesias do concelho com sessões presenciais e avaliações periódicas, aulas de Dança, Movimentos Aquáticos, Natação, Ginástica Funcional, Pilates, Boccia, entre outras actividades.

Participe nos programas da Viver Santarém. As vantagens da prática desportiva, em todas as idades, são notórias e queremos contribuir para uma vida mais saudável dos nossos munícipes. Junte-se a nós e desfrute de uma vida activa e cheia de energia!

**Soltram**  
Empreendimentos Sociais e Turísticos do Trasmagal

**Residência Sénior**  
Rua da Forja, 344 Tramagal  
241 070 272 / 932 057 858  
raquel.lourenco@soltram.diorama.pt

Alojamento duplo / casal / individual; AC em todos os quartos; WC privativa; TV; Programas de animação ocupacional adequado; Cuidados de saúde clínicos e de enfermagem; Equipa técnica; director técnico, médico, enfermeiro, fisioterapeuta e animador cultural

**Farmácia Rodrigues**  
Rua Dr. António M. Galhordes, 248  
2025-333 Amiais de Baixo  
Telefone 249 870 103  
Fax 249 870 217  
(rede fixa nacional)  
Telemóvel 914 875 041  
(rede móvel nacional)

**Dra Maria José Cláudio de Oliveira**

**AMALFITANO CLINIC**

Espaço de Saúde de Medicina Tradicional Chinesa

912 765 112 / 911 090 673 (rede móvel nacional)  
amalfitanoclinic@gmail.com

**Dr. Cássio Chitolina**  
OMD 14467

**vitaliidentalpremium@gmail.com**

**243 593 228** (chamada para a rede fixa nacional)

**960 084 398** (chamada para a rede móvel nacional)

**Av D João I n.º / lote 50.**  
Almeirim – 2080-014

**Vitalii**  
Dental Premium

241 247 640

Chamada para a Rede Fixa Nacional

963 931 108

Chamada para a Rede Móvel Nacional

A sua clínica de confiança

## ESPECIALIDADES MÉDICAS

MEDICINA GERAL E FAMILIAR - GINECOLOGIA - CARDIOLOGIA - PSIQUIATRIA  
OTORRINO - REUMATOLOGIA - ORTOPEDIA - UROLOGIA - RESTAURAÇÃO CAPILAR  
OFTALMOLOGIA - DERMATOLOGIA - PEDIATRIA - CIRURGIA - MEDICINA INTERNA

ATENDIMENTO de URGÊNCIA - Medicina Geral e Familiar - Todos os dias



## MEDICINA DENTÁRIA

DENTISTERIA GERAL  
ENDODONTIA - ORTODONTIA  
CIRURGIA ORAL - IMPLANTOLOGIA  
PRÓTESE DENTÁRIA

### SURPREENDA-SE COM OS NOSSOS PREÇOS

UNITÁRIO (Implante + Coroa) desde . . . . .	800€
PONTE (2 Imp. + 3 Coroas) desde . . . . .	1.600€
REMOVÍVEL (2 Imp. + Prót. Acríl.) desde . . . . .	1.400€
FIXA SUPERIOR (6 Imp. + Prótese) desde . . . . .	5.600€
FIXA INFERIOR (4 Imp. + Prótese) desde . . . . .	4.900€

Clínica aderente programa **CHEQUE DENTISTA**



## EXAMES AUXILIARES de DIAGNÓSTICO

ELECTROCARDIOGRAMA - ECO MUSCULO ESQUELÉTICA  
ECO DOPPLER - ECO CAROTÍDEA - ECO GINECOLÓGICA  
HOLTER 24 hrs - MAPA 24 hrs - ESPIROMETRIA - ESTUDO DO SONO



## ANÁLISES CLÍNICAS & ANATOMIA PATOLÓGICA

**SYNLAB**

Análises de Rotina | Genética | Check-Ups

Por cada colheita pode ganhar uma  
**DESTARTARIZAÇÃO GRATUITA**  
Sorteio Mensal



# CENTRO MÉDICO E DENTÁRIO DE ABRANTES

Galeria Comercial  
**INTERMARCHÉ**

www.cmda.pt  
consulta@cmda.pt

2ª a 6ª feira  
das 8 às 20 hrs

Sábado  
das 9 às 19 hrs

Domingo  
das 10 às 16 hrs

# Que disfunções levam as crianças a necessitar de reabilitação oral?

**Quando falamos de saúde oral é inevitável pensar numa perspectiva integrativa na saúde geral. Joana Pita Soares, especialista na Clínica CUF Medicina Dentária Santarém, explica que disfunções levam as crianças a necessitar de reabilitação oral e, como tal, devem motivar a procura de ajuda de um especialista em Medicina Dentária.**

Mastigação, respiração, deglutição e dicção são funções que estão relacionadas, evoluem e adaptam-se permitindo o desenvolvimento funcional e harmonioso da criança. No entanto, quando sofrem alterações, podem provocar anomalias de oclusão - ou seja, problemas dentários ou esqueléticos. Conheça algumas:

- Sucção digital “chuchar no dedo” – quanto mais prolongado for este hábito maior será o impacto oral. A pressão exercida pelo dedo e o posicionamento da mandíbula durante este processo provocam alterações ao nível dentário (desenvolvimento dos maxilares; mordidas abertas, profundas ou cruzadas) da língua, da orofaringe e de outras estruturas relacionadas.
- Sucção na chucha – está associada a um padrão de satisfação e relaxamento do bebé. O seu uso deve ser realizado por curtos períodos temporais e não deve ultrapassar os dois anos de vida da

criança. A persistência deste hábito pode originar alterações na deglutição, no posicionamento dos dentes, na respiração, no desenvolvimento dos maxilares e da fala.

- Uso do biberão – é recomendável retirá-lo até aos dois anos e estimular a bebida através do copo ou chávena. A alimentação, através do biberão, impede uma estimulação sensorio-motora adequada, originando deglutição atípica e alterações na formação das arcadas dentárias, na postura da língua e no palato.

- Distúrbios respiratórios – crianças com alergias ou hipertrofia dos adenoides apresentam dificuldade em respirar pelo nariz, desenvolvendo uma respiração oral, que pode prolongar-se no tempo e originar assimetrias faciais, problemas posturais, otites, má oclusão, défice de atenção, hipotonia labial, lingual e das bochechas e alterações no desenvolvimento da fala.

- Roer unhas – habitualmente associada a um padrão emocional da criança. Pode levar ao desenvolvimento de más oclusões.

Dentistas, pediatras, otorrinolaringologistas, alergologistas e terapeutas da fala têm um papel fundamental no diagnóstico e reabilitação da criança portadora destas disfunções. É desta forma, multidisciplinar, que articulamos a resposta na Clínica CUF Medicina Dentária Santarém, em estreita ligação com o Hospital CUF Santarém. A especialidade de Ortodontia permite-nos, através de aparelhos fixos ou removíveis e sistemas de alinhadores estéticos, devolver função mastigatória, muscular e da articulação dos maxilares, estética dentária, aumento da auto-estima e adaptação social. Assim, damos a possibilidade da criança crescer com as suas funcionalidades orais adequadas e mais feliz.



Joana Pita Soares especialista na Clínica CUF Medicina Dentária de Santarém

**FÓTICA**  
a sua óptica  
desde 1951

R. Alexandre Herculano, 204  
(Centro Histórico)  
TORRES NOVAS  
Tel. 249 836 637  
(chamada para a rede fixa nacional)

**Farmácia Mendes**  
R. Dr. António Ferreira Bairrão - Tramagal  
Tel: 241 897 235 (chamada para a rede fixa nacional)  
Email: farmendesaf@gmail.com

**JASMIM**  
PRODUTOS NATURAIS

SAÚDE E BEM ESTAR

DISPONIBILIZAMOS UMA VASTA GAMA DE ARTIGOS:

- ALIMENTAÇÃO Bio e S/Gluten
- HOMEOPATIA
- EMAGRECIMENTO
- PLANTAS MEDICINAIS
- HIGIENE E COSMÉTICA
- OLEOS ESSENCIAIS
- SUPLEMENTOS ALIMENTARES

VISITE-NOS EM SAMORA CORREIA!

AVENIDA O SÉCULO, N.º 86

961 066 964  
(chamada para a rede fixa nacional)

# Uma cardiologia de proximidade com tecnologia avançada e serviço diferenciado

**Jorge Guardado, médico cardiologista e director clínico da Ucardio Centro Clínico – Unidade Cardiovascular de Riachos, destaca a importância de a clínica que dirige ser das primeiras a obter no regime de ambulatório a certificação referente a sistemas de gestão de qualidade e de desenvolver projectos de formação e investigação científica.**



Jorge Guardado, médico cardiologista e director clínico da Ucardio, em Riachos

A Ucardio presta um serviço de proximidade e integrado. Caracterizada pelos tratamentos diferenciados, pela elevada especialização do seu corpo clínico e pela política de proximidade, a Ucardio é um espaço onde a cardiologia é interpretada em sintonia com um amplo leque de especialidades médicas para proporcionar o melhor tratamento a cada utente. Distinguindo-se por uma cardiologia diferenciada, a Ucardio tem no seu quadro cardiologistas diferenciados e com experiência em cardiologia de intervenção, electrofisiologia/ arritmologia cardíaca e ecocardiografia avançada que trabalham de forma multidisciplinar para dar a melhor capacidade de diagnóstico e tratamento aos doentes.

Para além de um corpo clínico especialmente capacitado, experiente e sensível ao bem-estar do utente, este é um espaço que proporciona o essencial das técnicas no âmbito da cardiologia de ambulatório - eletrocardiograma, o holter, o registo de eventos cardíacos, a pressurometria (MAPA), a ecocardiografia e a prova de esforço. A Ucardio pode também orgulhar-se de proporcionar uma tecnologia normalmente disponível apenas em contexto hospitalar e cujos méritos são já bem reconhecidos entre a comunidade médica: a ecocardiografia de sobrecarga, nomeadamente a ecocardiografia de esforço, em nome

da qual é exigido um importante investimento material e humano. Na vertente da qualidade, a excelência dos serviços proporcionados na Ucardio explica-se não apenas pela grande aposta em constituir uma equipa médica e técnica que conciliasse um currículo diferenciador e altamente especializado com uma filosofia e partilha de valores comuns. Fazendo jus a todos estes elementos, esta corresponde a uma das poucas clínicas em regime de ambulatório distinguidas com a certificação ISO 9001 (Sistemas de Gestão de Qualidade), tendo sido, uma das primeiras a obter esta insígnia, no ano de 2012.

A unidade destaca-se também pela sua actividade cívica. E porque é intenção da clínica chegar

cada vez mais longe no universo da cardiologia, já vai para a realização da VIII Reunião Médica Anual com a Medicina Familiar da região e deu início à realização de projectos de formação e investigação científica, fortificando, passo ante passo, o compromisso que este espaço de saúde assumiu com o bem-estar da sociedade. Finalmente a sua actividade cívica local e regional é também um dos pilares do ADN da Ucardio com o patrocínio aos clubes desportivos locais para os escalões jovens e recentemente com a oferta da instalação, formação e programa de DAE (desfibrilhação automática externa) no centro da vila de Riachos e no recinto desportivo do Clube Atlético Riachense.

**ortopedia**  
*E saúde*

TODO O TIPO DE PRODUTOS ORTOPÉDICOS E DE SAÚDE / AJUDAS DIÁRIAS  
APOIO À MOBILIDADE / CAMAS GERIÁTRICAS E CADEIRAS DE RODAS

Av. Sá Carneiro lote 12 loja 2 Torres Novas | [oa.ortopediaesaude@gmail.com](mailto:oa.ortopediaesaude@gmail.com)  
249 097 727 (chamada para a rede fixa nacional) / 911 090 043 (chamada para a rede móvel nacional)

**valentim**  
FARMÁCIA

**Dra. Leonor Tavares de Carvalho Galhardo**  
Farmacêutica

Rua José Isidro dos Santos, nº 11A  
2625-087 Póvoa de Santa Iria  
Telf. 219 534 956 (rede fixa nacional)

# A Farmácia fora de portas...

Manuela Estevão, directora técnica da Farmácia Batista, em Santarém



**A directora técnica da Farmácia Batista, em Santarém, Manuela Estevão, explica a importância para os utentes dos serviços de reparação individualizada de medicação e a dispensa de medicamentos ao domicílio e que vêm ao encontro das necessidades dos utentes. Os benefícios são muitos e os utentes sentem-se mais apoiados e acompanhados.**

No momento conturbado que vivemos em que os serviços de saúde, por má gestão dos responsáveis públicos, não têm capacidade de resposta aos problemas da saúde, a farmácia é a entidade que sempre se adapta às novas realidades e funciona como o “porto de abrigo” dos portugueses. Cabe à farmácia apoiar e orientar os utentes que precisam dos serviços de saúde pública para se tratarem.

A Farmácia Batista disponibiliza dois serviços que vêm ao encontro das necessidades dos utentes do SNS, sobretudo os idosos, como a preparação individualizada de medicação e a dispensa de medicamentos ao domicílio (gratuita). O serviço de medicação individualizada é realizada por um farmacêutico que prepara a medicação semanal para o utente permitindo que a mesma seja seguida sem erros. Os medicamentos são isolados para as diferentes tomas ao longo do dia, segundo a prescrição do médico.

Os doentes que tomam vários medicamentos (polimedicados) têm por vezes dificuldades em gerir a sua medicação. O avanço da idade é muitas

vezes acompanhado de várias patologias que implicam a toma de vários medicamentos com horários diferentes aumentando o risco de falhar a terapêutica indicada.

O serviço de Medicação Individualizada é especialmente importante para doentes que tomam mais que um medicamento, com esquemas terapêuticos complexos, com dificuldade de visão, ou em estado de confusão. Está também indicado para doentes com dificuldade em manusear e gerir os seus medicamentos, com dificuldade na compreensão das indicações médicas e com pouca autonomia.

Os benefícios do serviço são a medicação ficar organizada por dias para toda a semana e ser feito um maior controlo evitando contraindicações, interações e duplicação de medicamentos prescritos. É ainda um serviço prático, fácil de usar, de guardar e de transportar. Promove-se o uso correto e racional do medicamento e potencia-se a terapêutica prescrita pelo médico e o controlo da doença. A vida dos doentes e seus familiares fica muito facilitada e retira-lhes a pressão de uma terapêutica errada com todas as consequências inerentes. O Serviço de Dispensa de Medicamentos ao Domicílio da Farmácia Batista resulta do envio da guia de prescrição médica através do site: [farmaciabatista.com](http://farmaciabatista.com) ou via telemóvel. Ao final do dia procede-se à dispensa no domicílio, para uns uma mera comodidade mas para outros, sobretudo os mais idosos, envolve um cariz social muito gratificante sendo um dos poucos elos de contacto do doente com o mundo real. É o “quebrar do gelo” e da solidão de quem tem autonomia reduzida ou quase nula ou precisa de uma palavra de apoio e carinho para não se sentir ainda mais excluído pela sociedade.

A Farmácia Fora de Portas é um enriquecimento pessoal e profissional extraordinário e percebemos que faz todo o sentido.



**DENTICARE**  
CLÍNICA DENTÁRIA

**Diogo Baptista**  
Director Clínico

Especialista em Reabilitação Oral  
pela Faculdade de Medicina Dentária  
da Universidade de Lisboa

Implantologia  
Odontopediatria  
Periodontologia  
Prostodontia  
Cirurgia Oral  
Higiene Oral  
Endodontia  
Dentisteria  
Ortodontia  
Oclusão

Rua Pedro de Santarém, 78 · 2000-223 Santarém  
243 302 268 · 913 454 629  
geral@denticare.pt · www.denticare.pt





**O TEU FUTURO  
COMEÇA AQUI**

POLITÉCNICO  
DE SANTARÉM

Cofinanciado por:





# A gestão sustentável da água em Vila Franca de Xira

**Rui Horta Carneiro, administrador dos Serviços Municipalizados de Água e Saneamento (SMAS) de Vila Franca de Xira, realça que sem água não há vida e tendo em conta também a sua importância para o equilíbrio do corpo e a saúde fala dos investimentos e da sustentabilidade.**

Não é por ser um lugar-comum que a afirmação perde a sua força essencial. Sem água, simplesmente não haveria vida. Por essa razão absoluta, temos todos o dever de preservar e gerir de forma sustentável a água. Das mais pequenas ribeiras aos oceanos, das lagunas da Reserva Natural do Estuário do Tejo ao próprio rio Tejo, que temos o privilégio de ter a atravessar o município de Vila Franca de Xira, temos todos o dever de respeitar, preservar e gerir com inteligência e sustentabilidade a água. É isso que procuramos fazer todos os dias, 365 dias por ano e há 64 anos, nos SMAS de Vila Franca de Xira, com o empenho e dedicação de cerca de 170 profissionais.

Todos os dias fornecemos água e prestamos o serviço de saneamento a cerca de 72.500 clientes. Água de qualidade e um serviço de saneamento que contribuem para a qualidade de vida da população do nosso concelho em crescimento. Um esforço permanente de investimento na melhoria e na qualidade das redes, no controlo de perdas, no rigor financeiro e na qualidade. Em 1985 criou-se um laboratório para apoiar o sistema de controlo da qualidade da água distribuída. E, em 1995, o nosso laboratório passou também a analisar as águas residuais. Atendimento descentralizado e atenção aos clientes, a implementação de novos sistemas e tecnologias de informação, o Sistema de Informação Geográfica (SIG), o Serviço de Telegestão dos nossos Reservatórios, a criação de Zonas



Rui Horta Carneiro, administrador dos Serviços Municipalizados de Água e Saneamento de VFX

de Medição e Controlo (ZMC), a instalação de caudalímetros e data loggers (para a transmissão remota de dados de perdas), bem como a aposta nas redes separativas (saneamento e pluviais), prevenindo assim a ocorrência de eventuais inundações no meio urbano, e possibilitando a devolução da água pluvial e de águas tratadas ao rio Tejo e às ribeiras, constituem exemplos do nosso firme compromisso com a qualidade e com a sustentabilidade.

Também a permanente informação e acções de sensibilização, desde logo em escolas, sobre a

necessidade do uso racional e moderado da água, sobre a protecção do Ambiente e sobre as boas práticas em relação à água, às águas residuais e aos resíduos são uma constante da actividade dos SMAS. Os SMAS de Vila Franca de Xira procuram activamente entregar todos os dias o seu contributo para o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 6 – garantir a disponibilidade e a gestão sustentável da água potável e do saneamento para todos, no âmbito da Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável das Nações Unidas.

**Farmácia**  
  
**Da Barquinha**  
 Rua 25 de Abril nº 60  
 2260-412 Vila Nova da Barquinha  
 Tel. 249 710 493  
 (chamada para a rede fixa nacional)  
 Telm. 913 350 157  
 (chamada para a rede móvel nacional)  
 Horário: 9h-22h todos os dias

**CLÍNICA**  
**DR. LUIS MARÇAL**  
 Consultas / Tratamentos por Marcação:  
 Clínica Geral Dr. Luis Marçal  
 Mesoterapia Dr. Luis Marçal  
 Psicologia Dra. Catarina Coelho  
 Cardiologia Dra. Ana Damásio  
 Nutrição Dra. Inês Silva  
 Terapia da Fala Dra. Andreia Solipa  
 Enfermagem Enfa. Mafalda Marçal  
 Advancecare - Allianz - CA Clinocard - Medis  
 Saúde Prime - Multicare - CGD - Medicare  
 Futur Healthcare - PT - ACS - Multicare - CTT - Medis  
 Rua Dr. Miguel Bombarda, 69 r/c Esq - Tel/Fax 263 504 339\* - Telem. 912 502 422\*\*  
 2120-086 SALVATERRA DE MAGOS - e-mail: clinicaluismarcal@sapo.pt  
\*chamada para a rede fixa nacional\*\* chamada para a rede móvel nacional

# Medicina Tradicional Chinesa é uma filosofia de vida

**Talvez a Acupunctura seja a especialidade terapêutica mais conhecida da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) no Ocidente sendo esta realidade sinónimo do pouco que em Portugal se conhece desta medicina. Mário Amalfitano Gonçalves e Francisco Rodrigo Amalfitano, especialistas de MTC, secretários da Nanjing Chinese Medicine Space - Associação e fundadores da Amalfitano Clinic, explicam o que é esta medicina e as suas vantagens.**

Durante milhares de anos o povo chinês lutou contra a doença, falou de saúde e apostou na prevenção. A Medicina Tradicional Chinesa (MTC) integra a cultura chinesa e nela tem as suas raízes filosóficas e teóricas. Foram-se desenvolvendo sistemas, métodos e teorias, que têm a sua evidência na longa experiência clínica e na necessidade de tratar diferentes condições que à época iam surgindo.

A MTC lida com a fisiologia e patologia do corpo humano, com o diagnóstico, prevenção e tratamento da doença, segundo os princípios da MTC. É constituída de especialidades terapêuticas farmacológicas: a própria Farmacologia Chinesa, que tem como Matéria Medica, ingredientes dos reinos vegetal, mineral e animal, sendo uma ciência complexa que normalmente é aplicada por especialistas de Medicina Interna - e especialidades terapêuticas não-farmacológicas: Acupunctura, Moxabustão, Tui Na, Qi Gong, etc. Conta com especialidades clínicas: Ortopedia e Traumatologia, Ginecologia e Obstetria, Cirurgia, Oncologia, Pediatria,



Francisco Rodrigo Amalfitano e Mário Amalfitano Gonçalves são especialistas em Medicina Tradicional Chinesa e fundadores da Amalfitano Clinic

Medicina Interna, entre outras, com respectivos departamentos (realidade na China).

Em suma, a MTC abrange três grupos: os cuidados de saúde primários, secundários e terciários, e respectivamente a prevenção primária, secundária e terciária. Todos estes, beneficiam da MTC e em qualquer estágio da doença se pode actuar com diferentes técnicas e recurso a métodos para não só aliviar como lentificar o avanço de determinadas doenças. Inclusive como coadjuvante dos cuidados paliativos.

Na compreensão do complexo sistema teórico da MTC há conceitos fundamentais a reter, desde a diferenciação de Síndromes em MTC, às teorias dos Meridianos e Colaterais, Yin-Yang, a relação do homem-natureza bem como da mente-corpo, entre tantos que expressam um entendimento particular da patologia e fisiologia.

A MTC para além de uma medicina é um espelho

da relação do homem com a natureza, da doença e do doente, de um hábito e de um sintoma, de uma emoção e de uma disfunção. Tudo isto faz parte de um grande sistema de saúde, que por coabitar com o avanço da tecnologia evoluiu sem nunca perder a sua essência e continuar a ajudar quem dela procura. É uma filosofia de vida!



**CLÍNICA D. MANUEL I**  
Medicina Física e Reabilitação  
*Almeirim*

**FISIOTERAPIA / CONSULTAS MÉDICAS**

Acordos: **ADSE / outros subsistemas de saúde / seguradoras / Medis / Multicare**

[www.clinicadmanuel.pt](http://www.clinicadmanuel.pt) – E-mail: [geral.clinicadmanuel@gmail.com](mailto:geral.clinicadmanuel@gmail.com)  
Telef: 243 596 301 – Av. D. João I, lote 141 r/c – 2080-014 Almeirim  
(chamada para a rede fixa nacional)



Tel. 243 759 368 Fax: 243 709 510 (rede fixa nacional)  
[farmacialopes.valedapedra@sapo.pt](mailto:farmacialopes.valedapedra@sapo.pt)  
Rua 25 de Abril nº 216 | 2070-719 Vale da Pedra

**FARMÁCIA LOPES**  
Serviços Farmacêuticos

**JOSÉ E JÚLIA SANTOS**

**CLÍNICA DENTÁRIA • LABORATÓRIO PRÓTESES DENTÁRIAS**  
**ORTODONTISTA • ODONTOPEDIATRIA**  
**ESTÉTICA DENTÁRIA • IMPLANTOLOGIA • BRANQUEAMENTO**

Telm. 914 742 556 | Av. Madre Andaluz, 7 r/c Esq. | Santarém **Telef. 243 327 366**  
(chamada para a rede móvel nacional)



**eyestore**  
consultores ópticos

263 096 020  
(linha de chamada local)

Rua Dr. Augusto Assis Nº1 R/C Esq. 2600-416 Alhondra

## Não passe mais um verão sem óculos de sol graduados.

Na compra de uma armação de sol, oferta das lentes graduadas. Mais informações na loja




**Medicina Dentária**  
Drª Paula Marto  
Drª Andreia Albuquerque  
Drª Marta Simões  
Drª Marina Rodrigues  
Drª Marta Gaió  
Drª Inês Roque

**Psiquiatria**  
Drª Jennifer Santos

**Terapia da Fala**  
Drª Cristina Morgado

Rua Dr. Francisco Sá Carneiro, nº 31 | 2330-148 Entroncamento  
t./f. 249 728 180 m. 967 388 805 | w. www.pureclinic.net - e. info@pureclinic.net  
(chamada para a rede fixa nacional) (chamada para a rede móvel nacional)



# UCARDIO

## Centro Clínico

### Unidade Cardiovascular

**CARDIOLOGIA**  
• Cardiologia Clínica • Cardiologia de Intervenção  
• Arritmologia e Electrofisiologia

**ECOCARDIOGRAFIA AVANÇADA**

**ECOCARDIOGRAFIA DE SOBRECARGA**  
• Esforço e Farmacológica

**OUTRAS ESPECIALIDADES**  
• Angiologia e Cirurgia Vascular • Clínica Geral e Medicina Familiar  
• Endocrinologia • Gastroenterologia • Ginecologia • Pneumologia  
• Medicina do Trabalho • Medicina Interna • Nefrologia • Neurologia  
• Ortopedia • Nutrição Clínica • Psicologia Clínica • Psiquiatria  
• Reumatologia • Terapia da Fala • Urologia

**OUTROS EXAMES:**  
• Análises Clínicas (Colheitas) • ECG – Electrocardiograma  
• Ecocardiograma e Doppler Cardíaco • EcoDoppler Carotídeo  
• EcoDoppler Venoso e Arterial • Ecografias • Espirometria  
• Estudo Poligráfico do Sono • Holter • MAPA • Prova de Esforço  
• Provas de Função Respiratória • Testes Cutâneos de Alergias  
• Registo de Eventos Cardíacos

Largo da Igreja Velha, Edifício CCA Loja 1 - 2350-325 RIACHOS  
T. 249829737 (chamada para a rede fixa nacional)  
centroclinico@ucardio.pt - www.ucardio.pt • www.facebook.com/ucardio



# JUNTOS PARA CUIDAR DOS SEUS



## ACREDIT@R NO CHMT

Implementação do Modelo Nacional de Certificação em Saúde (ACSA) em todos os serviços e unidades do CHMT  
Implementação de quiosques de satisfação e avaliação  
Implementação de quiosques de atendimento automático  
- tempos de espera e resposta aos utentes reduzidos  
- mais consultas, exames e análises

Descarregue a app My CHMT



MAIS EFICIÊNCIA E  
OTIMIZAÇÃO DE  
RECURSOS

MELHORIA  
CONTÍNUA DOS  
CUIDADOS DE SAÚDE

FOCO NA QUALIDADE  
DOS CUIDADOS DE  
SAÚDE PRESTADOS



## O HOSPITAL EM SUA CASA

Quatro anos de Hospitalização Domiciliária no Médio Tejo  
Os mesmos Cuidados de saúde, Mais Conforto e segurança, Menos Riscos

Siga-nos nas redes sociais

-  Centro Hospitalar do Médio Tejo
-  @chmedioejo
-  Centro Hospitalar do Médio Tejo EPE



# Implante dentário é uma solução para aumentar a auto-estima

**Cássio Chitolina, médico dentista, responsável pela clínica VitaliiDental, diz que a perda de dentes afecta uma parte considerável da população e que isso faz baixar a auto-estima. Por isso explica que os implantes dentários são uma solução para tornar a vida das pessoas mais sorridente.**

A perda dentária é uma situação delicada e que atinge uma quantidade considerável de pessoas. Elas não apenas têm desconfortos ao mastigar, mas também sofrem com baixa auto-estima por razão do sorriso prejudicado. O implante dentário pode ser a solução para este problema. O tratamento, que, na verdade, se chama prótese sobre implante, consiste na colocação de um dente artificial no local onde houve a perda do dente natural. O implante de dente nada mais é que um pino que é colocado no osso alveolar. Ele assume o papel da raiz do dente natural. Sobre ele, o dentista instala os dentes novos. Este é o melhor tratamento para repor dentes naturais que foram perdidos. Com isso, você ganha um sorriso perfeito, sem falhas retomando sua auto-estima. O implante em si é um pino de titânio colocado por baixo da gengiva do paciente. A cirurgia é rápida, (cerca de 30 a 40 minutos) é feita em consultório com anestesia local. A próxima etapa é a de confecção dos dentes, que é rosqueada sobre o implante. O implante dentário precisa de manutenção? Há pacientes que pensam que basta colocar o implante dentário e próteses e, pronto, não precisam mais voltar ao dentista. Mas isso está errado! A manutenção é recomendada que se faça a cada seis meses ou, no mínimo, a cada ano. Agende uma avaliação e saiba se é candidato aos implantes.



Cássio Chitolina é médico dentista, responsável pela clínica VitaliiDental

**fisio sorraia**  
Clínica de Medicina de Reabilitação Física

964 857 603  
(chamada para a rede móvel nacional)  
Marque a sua consulta!

Quiropraxia Instrumental  
Fisioterapia  
Mesoterapia  
Ginásio

# Rio Maior: Um concelho onde o desporto é para todos

**O presidente da Câmara Municipal de Rio Maior, Filipe Santana Dias, salienta neste texto a inter-relação entre o desporto e a saúde, realçando a aposta contínua em condições para que a prática desportiva esteja ao alcance de todos. Atendendo a que exercício físico ajuda a prevenir doenças o município tem desenvolvido vários projectos para várias faixas etárias.**

O município a que presido tem vindo a reforçar o compromisso de transformar Rio Maior num concelho onde a prática desportiva está ao alcance de toda a população.

Sabemos hoje que a prática regular de actividade física é uma das formas mais eficazes de melhorar a qualidade de vida e promover o bem-estar da população. A Organização Mundial da Saúde (OMS), que tem vindo repetidamente a destacar os benefícios da prática informal de desporto para a saúde física e mental, indica que o exercício regular ajuda a prevenir, por exemplo, doenças cardiovasculares, a incidência de diabetes tipo 2 ou a osteoporose. Além dos benefícios físicos, pode ainda desempenhar um papel fundamental na nossa saúde mental e no bem-estar emocional melhorando o humor e reduzindo a ansiedade e stress.

Filipe Santana Maia, presidente da Câmara de Rio Maior



Temos, nos últimos anos, apostado em projectos e infra-estruturas que têm como objectivo a promoção da prática desportiva informal, de forma acessível e gratuita para todas as gerações de riomaiorenses. Exemplo disso são os diversos equipamentos de acesso livre que têm vindo a ser construídos e reabilitados, transversais a todas as freguesias do concelho, e que são uma oportunidade para todos, dos mais jovens aos mais experientes, terem acesso à prática desportiva e uma melhor qualidade de vida. Implementámos o projecto KM Zero, que disponibiliza 36 circuitos mistos (pedonais e BTT), com mais de 300 km espalhados por todas as freguesias do concelho. Apostámos também em programas como o + Desporto + Saúde,

que promovem actividades para diferentes faixas etárias. Temos vindo a inaugurar novos equipamentos como o parque de arborismo, campos de basquetebol e parques de treinos informais, onde todos são bem-vindos. Acredito que o desporto não tem de ser apenas uma actividade competitiva, acessível a quem está em “boa forma”. Acredito que um passeio na natureza ou um jogo informal com amigos pode ser o ponto de partida para uma melhor qualidade de vida e para momentos de bem-estar. Convido-o a vir usufruir das infraestruturas que temos disponíveis em todo o município. Ao dar o primeiro passo está a ser um agente desta mudança. Pela sua saúde, por Rio Maior, por um concelho onde o desporto é para todos!

VA Clínica

- Osteopatia
- Fisioterapia
- Massagem
- Terapia da Fala

**Benavente**  
Contacto: 964 747 399  
(chamada para a rede móvel nacional)

**Clínica Central Vale do Tejo**

**Farmácia Higiene**

Rua direita nº 111  
2080-329 Benfca do Ribatejo  
Email: f\_higiene@sapo.pt  
Tel: 243 589 226 (chamada para a rede fixa nacional)

# Hospitalização Domiciliária: o SNS em casa

**Fátima Pimenta, coordenadora da Unidade de Hospitalização Domiciliária do Centro Hospitalar do Médio Tejo, diz que a hospitalização domiciliária será o caminho mais digno, satisfatório e eficaz com ganhos de eficiência e redução de custos.**

A Hospitalização Domiciliária não é um modelo novo, mas pode levar a mais e melhores cuidados de saúde prestados aos doentes e a ganhos de eficiência e reduções de custos dentro do Serviço Nacional de Saúde (SNS). No Centro Hospitalar do Médio Tejo (CHMT), constituído por três hospitais de média dimensão, localizados fora do raio das grandes cidades e áreas metropolitanas, a aposta da Hospitalização Domiciliária foi prioritária e também precoce: a instituição foi a terceira entidade a nível nacional do SNS a criar uma unidade, a partir do Hospital de Abrantes, no coração do interior do país. Já na Pediatria, o CHMT foi, até Junho de 2023, a única instituição do país a ter uma unidade dedicada, a partir do Hospital de Torres Novas. A experiência “Home Care” nasce em Nova Iorque há 75 anos com o objectivo de descongestionar os hospitais e criar um ambiente emocional e psicológico mais favorável aos doentes, na maioria regressados da II Guerra Mundial. A hospitalização domiciliária acabaria por chegar à Europa em 1957; à vizinha Espanha chegará 30 anos mais tarde e a Portugal será necessário esperar até 2015. Actualmente, há 39 unidades a nível nacional com um total de mais

Fátima Pimenta é a coordenadora da Unidade de Hospitalização Domiciliária do Centro Hospitalar do Médio Tejo



de 340 camas de internamento. O CHMT iniciou a sua Unidade de Hospitalização Domiciliária, com uma equipa multidisciplinar, em Dezembro de 2018. Ao longo destes quatro anos e cinco meses de atividade, foram acompanhados 640 doentes no conforto da sua casa. A grande mais-valia do alargamento deste modelo é a prestação dos cuidados de saúde personalizados, sem expor os doentes a riscos associados ao internamento hospitalar. Por outro, a hospitalização domiciliária liberta a pressão assistencial dos serviços de urgência e do internamento das instituições optimizando os recursos. A hospitalização domiciliária permite aumentar a literacia em saúde, diminuir o risco de infeções associados aos cuidados de saúde

prestados e minorar a deterioração do estado funcional dos doentes diminuindo o risco de queda, úlceras de pressão ou flebites. A evolução da hospitalização domiciliária tem levado ao surgimento de novas ideias como a telemonitorização ao domicílio, que permite a vigilância e acompanhamento dos doentes trazendo maior segurança no internamento de patologias crónicas e complexas. Na região do Médio Tejo o modelo vai passar cada vez mais pela cooperação com os lares de idosos, com os cuidados de saúde primários e com as especialidades cirúrgicas. No futuro, a hospitalização domiciliária será o caminho mais digno, satisfatório e eficaz com cuidados de excelência e muito mais personalizados.

**DentNovas**  
CLÍNICA MÉDICA DENTÁRIA

**Director Clínico:**  
**Dr Luís Vilela**

Acordos com Seguradoras  
Cheques Dentista

Implantologia  
Dentisteria  
Endodontia  
Periodontologia  
Cirurgia oral  
Ortodontia  
Higiene oral  
Branqueamento  
Prótese fixa e removível

Avenida 6 de Julho, nº 22 R/C Dir. T. 918 961 512 - 964345123  
2350-724 Torres Novas [/dentinovas](https://www.facebook.com/dentinovas) 249 825 105

**Joëlle PARLOO - ELIAS**

PODOLOGIA / POSTUROLOGIA

TRATAMENTOS CLÍNICOS DOS PÉS  
ORTONIXIA (CORRECÇÃO de UNHA ENCRAVADA)  
PALMILHAS de CONFORTO - TERMOMOLDADAS  
PALMILHAS de REPROGRAMAÇÃO POSTURAL  
PREFERÊNCIAS MOTORAS

Consultório: **+ 351 243 327 546**  
Av. Bernardo Santareno, 39 - 1.º Esq. - 2005-177 SANTARÉM - Portugal

# Saúde é o nosso maior activo

**Hugo Celso Costa, da Farmácia Central do Cartaxo, descreve o papel das farmácias nas comunidades e a sua importância enquanto entidade que tem um papel fundamental na saúde que não se cinge apenas à dispensa de medicamentos, mas a serviços que contribuem para o sistema de saúde.**

Costuma-se dizer que o ser humano faz tudo, mas que nada se faz sem saúde. A saúde é mais concretamente a manutenção do estado de saúde do ser humano e das populações, o aumento da esperança média de vida e o aumento do número de anos que vivemos com qualidade tem sido uma das maiores conquistas da humanidade.

Estas conquistas, contudo, representam uma responsabilidade acrescida aos nossos sistemas de saúde que têm que ser suficientemente resilientes e, ao mesmo tempo, reinventarem-se e reorganizarem-se para fazer face à procura crescente de cuidados de saúde que esta situação acarreta.

É para fazer face a este paradigma que considero que a intervenção da farmácia, numa lógica de integração, partilha e complementaridade de cuidados de saúde, nomeadamente através de serviços que acrescentem valor e diminuam a pressão quer a nível dos cuidados de saúde primários, quer a nível da redução das idas às urgências, são seguramente o caminho para uma maior sustentabilidade e eficácia do

Hugo Celso Costa, farmacêutico e director da Farmácia Central do Cartaxo



nosso sistema de saúde. É neste processo que apostamos todas as nossas fichas pois achamos que a competência técnico-científica das nossas equipas pode e deve contribuir para reduzir custos e aumentar a eficiência, mas também para a melhoria do acesso e dos resultados em saúde dos cidadãos. Nunca é demais referir que as farmácias são uma rede de proximidade fundamental no acesso às tecnologias de saúde e serviços farmacêuticos, e, de forma global, a cuidados de saúde diferenciados.

São vários os exemplos de intervenções e serviços que as farmácias disponibilizam à população,

desde campanhas de sensibilização e literacia em saúde como protecção solar, quantificação do risco de vir a desenvolver diabetes, risco cardiovascular, rastreio cancro colorrectal, possível realização de testes de rastreio (HIV, hepatites, infecções urinárias, infecções respiratórias), serviço de Preparação Individualizada da Medicação, programas de acompanhamento de doentes crónicos, serviços de nutrição, serviços de podologia, entre outros.

Hoje em dia, a ideia da farmácia associada estritamente à dispensa do medicamento ao balcão é extremamente redutora. A nossa intervenção começa muito antes de o utente se deslocar à farmácia e não termina com a sua saída. É para isso que investimos constantemente no apetrechamento e capacitação das nossas equipas, mas também a nível tecnológico na procura de novos equipamentos e soluções, produtos e serviços para colocar à disposição da população. Sabemos que o cidadão tem cada vez mais acesso a informação e está cada vez mais consciente da sua saúde, o que torna a nossa missão mais desafiante...

No dia-a-dia trabalhamos para ajudar as pessoas na gestão da sua saúde e bem-estar, capacitando-as e empoderando-as para conseguirem tomar as melhores decisões de forma informada.

Continuando a olhar para o futuro, é necessário pensar e agir de forma rápida na integração das farmácias nos Planos Locais de Saúde.

A capilaridade das farmácias e o seu conhecimento das pessoas e dos seus problemas são um activo único que não deve ser desbaratado e que pode contribuir grandemente para os ganhos em saúde e para a efectivação de respostas a nível local de acordo com as especificidades e necessidades de cada comunidade.

É esta a nossa forma de estar. É esta a nossa forma de pensar a farmácia.

**Dr. A. J. PINTO CORREIA**  
MÉDICO OTORRINOLARINGOLOGISTA  
(ouvidos, nariz, garganta)

**Dra. TERESA PINTO CORREIA**  
MÉDICA ESPECIALISTA  
OBSTETRÍCIA E GINECOLOGIA

[clinicapintocorreia.pt](http://clinicapintocorreia.pt)

Largo Cândido dos Reis, 14 - 1ª Esq - 2000-241 Santarém | 243 326 892 - 935 732 905  
(rede fixa nacional) (rede móvel nacional)

## Passo a Passo

**Sala de Estudo**

**Consultas de:**

- > Psicologia
- > Terapia da Fala
- > Reeducação Emocional

R. D. Maria Annes, n.º 2 lj - Alhandra

**Academia Sénior**

**Áreas da Saúde:**

- > Pilates Clínico
- > Ioga
- > Meditação
- > Chi Kung
- > Treino funcional

R. Marquês de Rio Maior, n.º 49 - Alhandra

**966 375 554** (chamada para a rede móvel nacional)

# Escola Superior de Saúde alarga instalações e prepara novos cursos

**A escola do Instituto Politécnico de Santarém, dirigida por Hélia Dias, vai alargar as instalações para responder à grande procura de estudantes, propôs três novos mestrados e prepara uma licenciatura. A pós-graduação em hospitalização domiciliária tem sido um sucesso.**

A Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Santarém, com 600 estudantes, posiciona-se como unidade com capacidade, motivação e empenho para poder intervir construtiva e dinamicamente. A escola oferece formação em três cursos técnicos superiores profissionais, estando em desenvolvimento a reconfiguração de dois CTeSP com uma forte componente de desenvolvimento de competências nas áreas da saúde e tecnologia. A licenciatura em Enfermagem tem mantido uma elevada procura de estudantes. Os mestrados em Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica e em Enfermagem Comunitária na área de enfermagem de saúde comunitária e de saúde pública registam 100% de ocupação das vagas. Os dois mestrados dão acesso à obtenção do título profissional de enfermeiro especialista pela Ordem dos Enfermeiros, aos estudantes que realizarem a opção estágio e relatório. Todos os cursos estão acreditados pela A3ES pelo



Hélia Dias é directora da Escola Superior de Saúde de Santarém desde 2019

prazo máximo de acreditação e sem condições a cumprir. Mantém-se a parceria com a Escola Superior de Gestão e Tecnologia no mestrado em Gestão de Unidades de Saúde. O diagnóstico das necessidades da oferta formativa da escola, realizado em 2021, identificou áreas de necessidade de alargamento disciplinar nas quais se tem trabalhado activamente. Em Novembro de 2022 foram submetidas à A3ES três novos mestrados em associação e está em preparação uma nova licenciatura.

No quadro dos programas Impulso Jovens e Impulso Adultos do Plano de Recuperação e Resiliência, a escola posiciona-se na vanguarda de formações que respondem às necessidades de aprendizagem ao longo da vida que os profissionais procuram, ou seja, formações mais curtas e dirigidas a áreas concretas. Nesta área

a pós-graduação em hospitalização domiciliária, desenvolvida em parceria com o Hospital Distrital de Santarém, tem sido um sucesso.

Neste momento está em curso um projecto para construção de um segundo piso no bloco de aulas. A escola foi dimensionada para 250 estudantes, tendo actualmente mais do dobro de alunos. O alargamento permitirá criar uma ala para instalação de laboratórios de práticas clínicas polivalentes e ser a génese para a criação do Centro Experimental e de Transferência do Conhecimento. Um dos desafios na actualidade é a capacidade de a escola alinhar a sua orientação estratégica com os objectivos de desenvolvimento sustentável, designadamente: saúde de qualidade e educação de qualidade, fundamentais para desencadear processos de inovação, de crescimento e desenvolvimento sustentável.



FARMÁCIA  
**FLAMMA VITAE**

Entregas de medicamentos

**À 2ª ou 6ª**  
(No concelho de Santarém)

Horário Actualizado

**8H30 até às 24H**  
(ao domingo encerra às 18H)

Encomendas devem ser feitas por telefone ou mail  
**243 306 299** ou **243 322 195** - [flammavitae@gmail.com](mailto:flammavitae@gmail.com)  
(rede fixa nacional) (rede fixa nacional)



**ANÁLISES CLÍNICAS**

OS NOSSOS SERVIÇOS

**NOVO**

**ANATOMIA PATOLÓGICA**  
ENTREGUE AQUI OS SEUS EXAMES

PARCEIRO DE DIAGNÓSTICO:

**IMP**  
www.impdiagnostico.com

**ANÁLISES CLÍNICAS**

**GENÉTICA LABORATORIAL**

**MEDICINA NO TRABALHO**

Av. 25 de Abril, Edifício S. João 1º Frt, Dto. e Esq. 2200-299 Abrantes  
 ☎ 912 520 450 ☎ 241 366 339 ✉ [geral@clenlab.pt](mailto:geral@clenlab.pt)

[www.clenlab.pt](http://www.clenlab.pt)

# Médico de família continua a ser médico para toda a obra

**João Pita Soares ajudou a criar a Unidade de Saúde Familiar Almeida Garrett, em Santarém, e diz que actualmente o médico de família tem uma relação mais próxima e com maior confiança com o utente.**

João Pita Soares é um médico de família reconhecido e estimado na região ribatejana, tendo passado pelos centros de saúde de Chamusca, Almeirim, Carregueira, Fazendas de Almeirim, Coruche, e é um dos criadores da Unidade de Saúde

Familiar Almeida Garrett, onde continua a exercer. Considera que o sistema de relação entre médico e utente está completamente diferente do que existia há décadas, nomeadamente no que diz respeito à consulta e ao seguimento de doentes. “Há quarenta anos não havia o conceito de lista de utentes nem o de médico de família. Éramos médicos para toda a obra, fazíamos até autópsias, sem formação para isso. Hoje em dia o médico de família continua a ser médico para toda a obra, mas há o conceito da continuidade dos cuidados. Não se esgota numa consulta. O médico de família acompanha cada um dos elementos da família e vai-se apercebendo dos problemas que ali existem. É uma relação mais próxima e de maior confiança”, refere.

Uma das críticas que faz relaciona-se com as quebras e a lentidão dos sistemas informáticos. “O tempo que esperamos para passar uma receita ou um exame é por vezes maior do que o tempo em que estamos efectivamente a falar com o utente. E isso cria muitas barreiras no atendimento. Até porque temos tempo limitado para cada utente. Somos avaliados pelo tempo de espera. Tem de haver uma boa gestão em termos do tempo de consulta para cumprir objectivos e ao mesmo tempo satisfazer o doente”, lamenta. João Pita Soares defende uma posição firme e que deve haver investigação aos criminosos que têm actos de violência para com profissionais de saúde. “É preciso criar condições efectivas



João Pita Soares, médico de família

de segurança para médicos, enfermeiros e todo o pessoal. As situações de violência são frequentes e estamos completamente desprotegidos”, sublinha.



Todos os dias do ano.

## Hospital CUF Santarém

A sua saúde acompanhada de perto.



Marcações em:

App My CUF

243 240 240

cufl.pt /CUF cuf.pt



# É preciso quebrar o medo e a vergonha para combater o cancro da próstata

**O cancro da próstata é dos que mais afecta os homens e é o segundo com mais mortalidade.**

Paulo Corceiro, médico urologista, defende que é muito importante desmistificar o cancro da próstata falando da doença com naturalidade para que; quando os jovens cheguem à idade de procurar o médico, por volta dos 45 anos, não tenham receios. O especialista realça que os homens têm vergonha e medo e “sentem como uma invasão da sua intimidade o toque rectal, uma das formas de diagnóstico da doença”, mas sublinha que é preciso quebrar estas barreiras.



Paulo Corceiro, médico urologista

O cancro da próstata é o mais prevalente na Europa e “quando há sintomas temos o caldo entornado”, refere o médico, explicando que os factores que influenciam a doença são o envelhecimento, que

é impossível de travar, e factores genéticos, que também não se conseguem mudar ou evitar. O director da Unidade de Urologia do Hospital CUF Santarém costuma participar em actividades onde vai explicar, sobretudo aos jovens, as questões relacionadas com o cancro da próstata, como já aconteceu, por exemplo, com os formandos do Centro de Formação Profissional da Indústria Metalúrgica e Metalomecânica, numa sessão de esclarecimento em Santarém. Quanto à probabilidade de um jovem desenvolver cancro da próstata, Paulo Corceiro explica que em três décadas de prática de medicina o doente mais novo que operou tinha 42 anos. O cancro da próstata é o segundo que tem maior taxa de mortalidade.

Uma alimentação desequilibrada, o consumo de álcool, comportamento sexual, exposição a radiação ultravioleta, inflamação crónica são factores que contribuem para o aparecimento da doença.

R. 25 Abril, 321 - Alcanena  
Tel: 249 891 539  
(chamada para a rede fixa nacional)  
far.correlapinto@yahoo.com

## Clínica

### Dr. João Protásio Fialho

Psiquiatria - Doenças Nervosas

CONSULTÓRIOS EM SANTARÉM E LEIRIA  
clinicadrjoaofialho@gmail.com

Rua Capelo e Ivens ,57A - 1º  
2000-039 Santarém  
Telefones: 969 864 346  
963 902 260 - 962 467 567  
(CHAMADAS REDE MÓVEL NACIONAL)

## Cardiologistas

Dra. Luz Pitta Esteves Pires  
Dr. Vítor Paulo Baltazar Martins

### Consultas de Cardiologia

HTA, Arritmologia, Nutrição  
Check-up Cardiovascular

### Exames de Cardiologia

- ECG (incluindo ao domicílio)
- Ecocardiograma – Estudo Completo
- Doppler cardíaco
- Provas de esforço
- Holter 24h
- Detector eventos
- MAPA 24h

(Acordos com várias entidades e seguradoras)

## Clínica do Coração Santarém

AQUI TRATAMOS O SEU CORAÇÃO

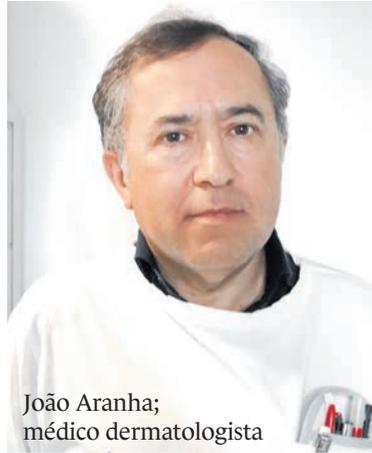
MARCAÇÕES: 243 329 107 / 243 323 563 / 243094232  
(chamadas para a rede fixa nacional)

Rua Pedro de Santarém, 48-1º Dto - 2000-223 Santarém - Dias Úteis: 9h-20h  
ccoracaosantarem@sapo.pt clinicadocoracao-santarém.pt

# Casos de cancro de pele aumentaram

**O médico João Aranha admite que o cancro de pele já não pode ser visto como uma doença rara.**

O dermatologista João Aranha afirma que os casos de cancro de pele aumentaram entre 20 a 30% nas duas últimas décadas. Médico há mais de três décadas, exercendo no Hospital Distrital de Santarém e com consultórios na Chamusca, Santarém e Torres Novas, o especialista admite que já não se pode olhar para o cancro de pele como uma doença rara. Embora reconheça que as pessoas estão mais conscientes da importância de proteger a pele, João Aranha afirma que ainda não sabemos dosear o tempo em que estamos expostos, assim como a necessidade de proteger a pele para evitar riscos. Como sinais de alerta, o médico sugere que as pessoas estejam atentas ao seu corpo e aos sinais que vão aparecendo ou crescendo. “É importante ter em atenção a



João Aranha;  
médico dermatologista

alteração do aspecto do sinal. Sinais mais planos, mais escuros e maiores devem merecer mais atenção do que outros. Os sinais maus têm tendência a inflamar mais”, alerta. Evitar a exposição solar nas horas de maior calor, colocar protector solar e utilizar chapéus, são bons mecanismos para prevenir o surgimento do cancro de pele. João Aranha é bastante crítico em relação à utilização de solários. Na sua opinião, a existência de solários em Portugal não faz sentido porque temos muitos dias de sol por ano.



## Farmácia Central

- ✓ Entrega ao Domicílio
- ✓ Vendas Online
- ✓ Preparação Individual de Medicação

Praça da República, 16 - 2135- 251 Samora Correia  
263 651 141 (chamada rede fixa nacional)  
farmaciacentral18430@gmail.com



**DR<sup>a</sup> M. ADÉLIA S. MACHADO**  
**Análises Clínicas**

**FAZEMOS ANÁLISES AO DOMICÍLIO**  
Temos acordo com todas as seguradoras

- > Resultados Urgentes
- > Biópsias e citologias com todas as entidades
- > Resultados por email
- > Todo o tipo de análises de Rotina

> Efetuamos também testes de H.pylori, lactose, intolerância alimentar e ao glúten, análises de água, screening pré-natal, análises genéticas

**243 770 979**  
2<sup>a</sup> a 5<sup>a</sup> 8h/18h30  
6<sup>a</sup> 8h/18h  
sábado 8h30/11h30





POSTOS DE COLHEITA: Azambuja • Manique • Pontével  
Vale da Pedra • Vale da Pinta • Vila Chã de Ourique

Rua 5 de Outubro, 5 - bloco C, r/c esq. | CARTAXO  
labcartaxo@mail.telepac.pt | www.labcartaxo.pt



**VAGAS CARENCIADAS**  
(Com bonificação salarial)



**10 VAGAS**

- Anestesiologia
- Dermatovenereologia
- Gastrenterologia
- Medicina Interna
- Pneumologia
- Psiquiatria
- Psiquiatria da Infância e da Adolescência
- Ortopedia
- Ginecologia/Obstetrícia



[recrutamento@hds.min-saude.pt](mailto:recrutamento@hds.min-saude.pt)

# O prolongamento da vida e a eutanásia

**Joaquim Costa, médico e director clínico no Hospital CUF, Santarém não concorda com a eutanásia.**

“A minha idade ideal de vida é aos 75 anos, digo e sinto isso. Mas posso com a idade mudar de ideia”. A frase é do médico Joaquim Costa, director clínico no Hospital CUF Santarém. O clínico considera, em relação ao prolongamento da vida, que a sociedade não está preparada económica e socialmente para as pessoas viverem muitos mais anos, depois dos 100 anos.

O médico, que confessa ter medo da dor, da física e da psicológica, não concorda com a eutanásia, “no sentido em que uma pessoa que aos 18 anos percebe que tem uma doença neurológica que não o vai deixar chegar aos 50 anos e quer acabar com a vida”. Porque a “medicina está sempre a evoluir e ainda pode haver uma solução”. Mas reconhece que há doenças terminais que acarretam um sofrimento atroz e que os médicos,



Joaquim Costa, médico e director clínico no Hospital CUF Santarém

de certa maneira, colaboraram um bocadinho com as situações de limite de vida que não têm resolução. Segundo Joaquim Costa, se um doente terminal está a sofrer e pede qualquer coisa para as dores e lhe dá petidina (analgésico), o médico está a “contribuir para acabar com o sofrimento, mas também com a vida”. Porque a petidina afecta o sistema respiratório e afecta qualidades do organismo. “Por outro lado, o doente pode não querer continuar a ser tratado, por exemplo, e temos que respeitar a sua vontade”, acrescenta o médico.

**Osteopatas**  
de **Almeirim**  
[www.drjoaosilva.com](http://www.drjoaosilva.com)

João Silva  
**20 ANOS**  
de Osteopatia

**João Silva**  
Osteopata

**Tratamentos**

- » Coluna Vertebral
- » Dor Ciática
- » Dor Lombar
- » Dor Cervical
- » Dor no Joelho
- » Dor de Cabeça
- » Tendinite
- » Stress

**Contactos**

243 591 485 976 303 897  
(rede fixa nacional) (rede móvel nacional)

Rua do Paço, nº36 - ALMEIRIM

**Santa Casa da Misericórdia de Pernes**  
Missão Secular! Responsabilidade em Servir!

Desde 1587, a Cuidar com Bondade

**Valências**

Lar de Idosos | Lar de Grandes Dependentes | Lar S. João de Deus  
– Unidade Demências | Creche | Residências Unifamiliares |  
Centro de Dia | Serviço Apoio Domiciliário | Cantina Social |  
Centros de Convívio | Residências Universitárias | Serviço de  
Atendimento e Acompanhamento Social (SAAS)

Sede Social: Largo Maria Caetano - Casa Social - 2000-495 Pernes  
Tel.: 243 446 070 Fax: 243 446 079 | Email: secretaria@scmpernes.pt

Serviços De Engenharia,  
Segurança E Higiene, Lda

**LABORLINE, Lda.**

**A Simplicidade de Uma Organização!**

Saúde

- Medicina
- Medicina Curativa
- Medicina do Trabalho
- Medicina Desportiva
- **Enfermagem**
- Enfermagem Trabalho
- Enfermagem Curativa
- **Nutrição e Reeduc. Alimentar**
- **Ginástica Laboral**
- **Massagem Laboral**
- **Exames Comp. de Diagnóstico**
- **Análises Clínicas**
- **Terapias de Saúde e Bem estar**  
(Psicologia Clínica, Terapia da Fala e Ocupacional, Fisioterapia, Muioterapia, Cura Prânica, etc...)

Segurança,  
Higiene e Saúde

- **Segurança no Trabalho**
- **Saúde Ocupacional**
- **Segurança e Higiene Alimentar**
- **Controlo de Pragas e Desinfeção**
- **Ensaio Ambientais e Laborais**
- **Formação**

Consultoria,  
Formação  
e Auditoria

- **Sistemas de Gestão:**
- **Qualidade** (ISO 9001),
- **Segurança Alimentar** (Codex Alimentarius- HACCP, ISO 22000; IFS Standards e BRC Global Standards – Food; Global G.A.P.),
- **Ambiental** (ISO 14001)
- **Segurança e Saúde do Trabalho** (OHSAS 18001/NP 4397);
- **Auditoria**
- **Formação**

www.laborline.pt

Sede: Tomar

Delegações: Cadaval

Telef: 707 100 624;

(chamada de valor acrescentado)

e-mail:

geral@laborline.pt



Vila Franca de Xira

**HÁ SÓ UMA ÁGUA**

**Trabalhamos para Si.  
Todos os dias, desde 1959.**



CÂMARA  
MUNICIPAL



VIVER  
SANTARÉM

# DESPERTA PARA O DESPORTO

Uma nova imagem, uma nova identidade, o mesmo compromisso com o bem-estar.

Em Santarém tens tudo para ter uma vida saudável e ativa: pavilhões, polidesportivos, ciclovias, piscinas e campos onde podes praticar o teu desporto favorito, assim como atividades desportivas, de férias e de lazer para todas as idades.

Desperta para o desporto, escolhendo o que mais gostas, traz os teus amigos e familiares e começa hoje a Viver Santarém ao máximo.