

Nr.05

Edição
Semestral

JAN//JUNH'26

JornAlvalade



Ficha Técnica

JornAlvalade

Propriedade:

USF Alvalade

DISTRIBUIÇÃO: acesso online

Edição Semestral

5^a edição | Janeiro 2026 - Junho 2026

Coordenação, Edição

Design e Paginação:

Enf. Inês Almeida

Dra. Joana Abrantes



Ilustração da Capa

Rodrigo Prazeres Saias



Correção Ortográfica:

Anabela Lamelas



Redação:

Enf. António Corceiro

Enf. Carlota Sousa

Enf. Inês Almeida

Dr.º José Miguel

Enf. Luísa Afonso

Dr.ª Maria Régua

Marta César de Sá

Enf. Paula Pereira

Dr.ª Rita Cerqueira

EDITORIAL

Construir Saúde em Cada Gesto

Enf. Inês Almeida



Estimados utentes,

É com renovado entusiasmo que lhe apresentamos a 5.^a edição do nosso jornal. Ao longo destas páginas, reafirmamos o compromisso da nossa equipa multidisciplinar de ser mais do que um ponto de consulta: queremos ser parceiros ativos na sua literacia e bem-estar, em todas as etapas da vida.

Nesta edição, abrimos o coração da nossa unidade com um testemunho inspirador de uma das nossas enfermeiras, que partilha a sua jornada pessoal e profissional ao deixar de fumar, reforçando que nunca é tarde para escolher a saúde. No campo da inovação, exploramos como a Inteligência Artificial está a chegar à medicina para apoiar diagnósticos e personalizar tratamentos, sem nunca substituir o toque humano.

Dedicamos também um olhar atento à família. Desmistificamos os *baby blues* e incentivamos a gravidez em movimento, promovendo o exercício físico adaptado a esta fase única. Ainda no universo da maternidade, celebramos o valor do "ouro branco", destacando a missão vital do Banco de Leite Humano da Maternidade Alfredo Costa, que tanto impacto tem na sobrevivência dos nossos bebés mais frágeis.

Por fim, olhamos para o futuro com foco em dois pilares essenciais: a educação para a sexualidade, fundamental para decisões informadas e seguras, e o envelhecimento ativo, para que os anos se traduzam em qualidade de vida e autonomia.

Este jornal é feito por nós, mas pensado para si. Boa leitura!

Índice

Editorial

02

Artigos

Das luzes do Natal ao Sol da Primavera	4
Deixar de fumar: um novo começo	6
cheio de vida	
Inteligência Artificial na Medicina:	8
Aproximação ao futuro!	
IST: O que precisa de saber para se	11
proteger	
Gravidez em movimento	14
Baby blues: Cuidar de quem cuida	16
Valorizar a saúde mental no pós-parto	
O Valor do <i>Ouro branco</i>	18
Envelhecimento Ativo	21

Atividades

Então, mãe, estás pronta?	24
Dia do Ex-fumador	24
Caminhada em movimento	25
Dia mundial da saúde mental	25
Vou ser uma criança saudável	26
Dia da Diabetes	27
Dia do Idoso	28
Projeto RADAR	28
Biblioteca livre	29

Lazer

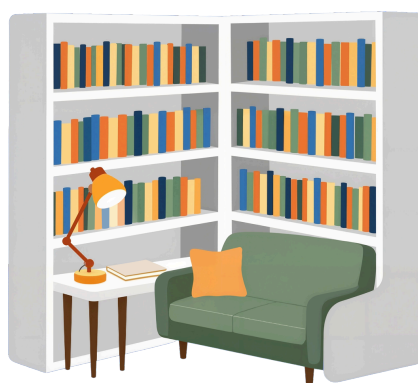
Hora de comer	30
Jogos para crianças	33
Jogos para graúdos	34



Das luzes do Natal ao sol da primavera

Estou de volta para mais umas sugestões para os próximos meses. Entre janeiro e junho 2026, há muito para descobrir e fazer – quer seja no nosso Bairro de Alvalade, quer seja noutro local da cidade de Lisboa.

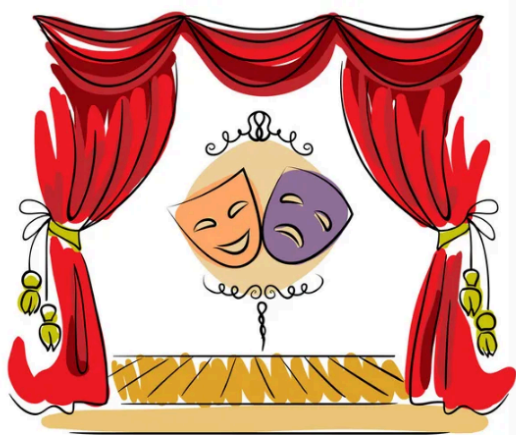
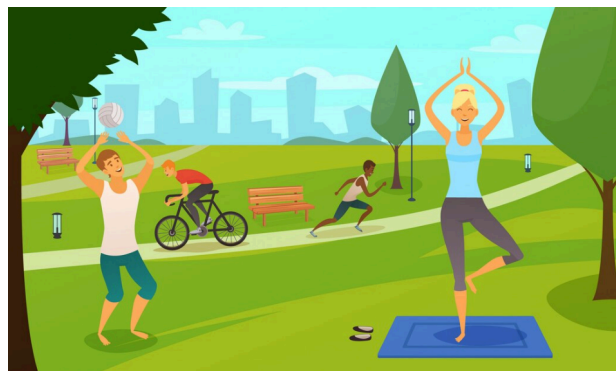
Nos meses frios de **janeiro e fevereiro**, podem encontrar, na Biblioteca Manuel Chaves Caminha e na Biblioteca dos Coruchéus, uma agenda preenchida com diversas iniciativas e pequenas apresentações teatrais. Para quem prefere atividades ao ar livre, o Parque José Gomes Ferreira, também conhecido por Mata de Alvalade, continua a ser um com espaços para caminhadas, piqueniques, ou simplesmente para aproveitar um momento de tranquilidade.



Com a chegada da primavera, **entre março e abril**, o bairro ganha nova energia. Os dias mais longos convidam a passeios diferentes. No Centro Nacional da Cultura, podem encontrar programas que abrangem várias temáticas, desde os jardins, ao urbanismo e à história. Ao mesmo tempo, começam a surgir os mercados de rua, feiras artesanais e eventos ao ar livre.



Em **maio e junho**, podem dedicar-se à atividade física, no Parque de Jogos 1.º de Maio que oferece infraestruturas desportivas para a prática de exercício físico. Para não se perder o ritmo, no Núcleo Cicloturista de Alvalade podem inscrever-se num dos passeios de bicicleta, ou numa atividade ao ar livre. E não se esqueçam de começar a preparar os fatos de banho para o início da época balnear!



Durantes estes meses, que tal uma ida ao Teatro? Sugiro assistirem a uma peça num dos teatros mais emblemáticos de Lisboa, como o Teatro Nacional D. Maria II, o Teatro Nacional de São Carlos e o Teatro Politeama, para quem gosta de musicais e comédias para todos os gostos.

Uma coisa é certa, Lisboa promete meses cheios de vida. Do brilho do Natal aos raios de sol da primavera, há sempre algo para fazer. Não se esqueça de aproveitar cada momento do nosso bairro e da cidade de Lisboa!



Marta César de Sá



Deixar de fumar: um novo começo cheio de vida

“Nunca é tarde para cuidar de nós e de quem amamos.”

Durante quarenta anos, o cigarro fez parte da minha vida. Fumar era um hábito tão presente que se confundia com o meu dia a dia. Pensei muitas vezes em deixar, mas o medo falava sempre mais alto. Até que um dia recebi a notícia que me transformou: ia ser avó. Foi nesse instante que percebi que queria estar presente, saudável e cheia de energia para acompanhar o crescimento do meu neto. Essa foi a minha grande motivação para deixar o tabaco — uma decisão que, há cinco meses, mudou a minha vida.

Os primeiros dias e o apoio essencial

A primeira semana foi, sem dúvida, a mais difícil. O corpo e a mente pediam o cigarro, e as tentações eram muitas. Mas não estava sozinha. Tive apoio médico e medicação, que me ajudaram muito, e, acima de tudo, contei com o carinho e incentivo da minha família e dos meus colegas de serviço.

Os meus colegas foram um apoio fantástico: sempre com uma palavra amiga, um gesto de compreensão, uma brincadeira no momento certo. Sentir que acreditavam em mim deu-me força nos dias mais duros.



Os benefícios que vieram com o tempo

Com o passar das semanas, tudo começou a mudar. Recuperei o paladar e o olfato, sinto-me com mais energia e há dias em que nem me lembro do cigarro — algo que antes me parecia impossível.

Hoje, respiro melhor, durmo melhor e vivo com mais alegria.

Sinto-me livre. Lamento apenas não ter tomado esta decisão mais cedo, mas estou orgulhosa por o ter feito agora.

A minha família está feliz, e eu também. Deixar de fumar foi um recomeço, uma escolha por mim e por quem amo.

Mensagem a quem ainda fuma

Nunca é tarde para mudar. **Cada dia sem cigarro é uma vitória.**

Com motivação, apoio e confiança, é possível libertar-se e redescobrir o prazer de respirar, viver e sentir.



Enf. Carlota Sousa

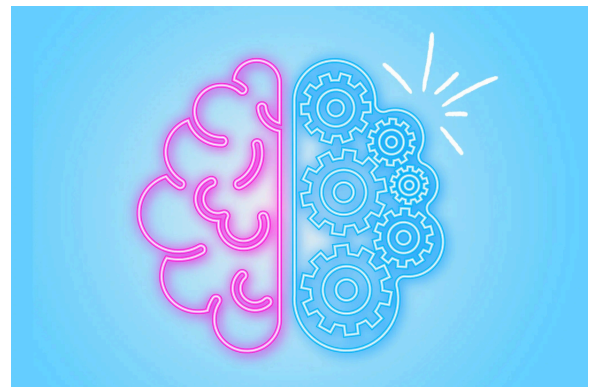
Inteligência Artificial na Medicina: Aproximação ao futuro!

No decurso da evolução das ciências da computação, a Inteligência Artificial (IA) é uma tecnologia que está a transformar profundamente todas as áreas da vida humana. A sua evolução tem sido constante, com visíveis avanços em todos os sectores, desde a tecnologia mais diferenciada até aplicações comuns da vida quotidiana. A medicina, como área essencial, tem beneficiado de ferramentas de IA que proporcionam avanços rápidos na prática médica, com aumento da capacidade de tratamento, e, por conseguinte, da esperança e qualidade de vida dos doentes. Por ser uma tecnologia popularizada recentemente, e dadas as inegáveis potencialidades ainda imprevisíveis, surgem receios sobre impactos negativos, em especial a substituição da pessoa pela máquina, inclusive no âmbito da saúde. Esta e outras questões éticas ligadas ao uso da IA na Medicina estão a ser debatidas por órgãos públicos e pela Organização Mundial de Saúde, para garantir que sejam confiáveis em todo o mundo.

Como é que a IA está a transformar a Medicina?

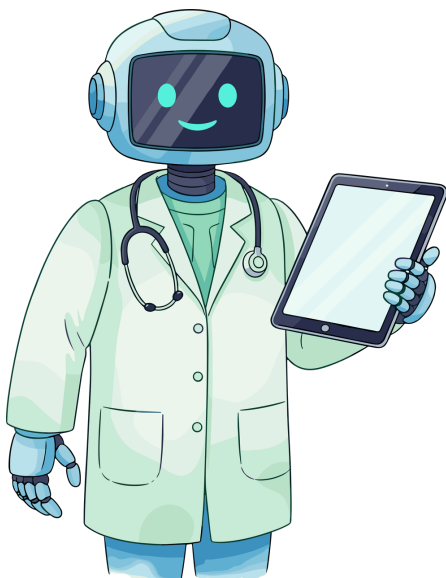
O diagnóstico de doenças é um processo complexo e demorado, que exige muitos anos de estudo e prática dos profissionais de saúde, seguidos de especialização. Mesmo com toda a dedicação, não está totalmente excluída a possibilidade de erro ou falhas em procedimentos técnicos ou cirúrgicos. Com o avanço da IA, os níveis de rigor e eficácia técnica têm aumentado substancialmente, permitindo previsões de evolução e grande melhoria de resultados.

A IA oferece suporte à decisão clínica, sendo mais rápida a análise e escolha do melhor tratamento, facilitando a identificação e recuperação mais rápida do problema.



No campo da Imagiologia, a título de exemplo, as imagens geradas por raios-x, ressonância magnética, tomografia, entre outras, podem ser analisadas com auxílio da IA, a qual pode permitir leituras mais apuradas, diminuindo o limiar de erro. De facto, na prática médica, pode contribuir para aumentar a segurança do paciente e a confiabilidade de diagnósticos através da sua aplicação em sistemas de suporte à decisão médica, gestão de exames e medicamentos (Choudhury et al., 2020).

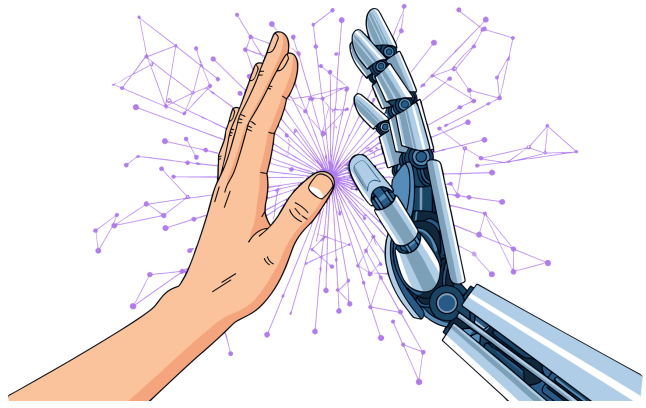
Um exemplo prático é o software Watson, desenvolvido pela IBM, capaz de realizar buscas extensas por referências e recomendações dos melhores tratamentos e possíveis complicações para determinados casos (Soares et al., 2023).



A INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL PODE SUBSTITUIR A MEDICINA?

A resposta é não. Mesmo com todo o potencial e precisão, os profissionais de saúde não serão descartados. São essenciais para rever e escolher os resultados apresentados por esta ferramenta inteligente de suporte à avaliação, diagnóstico e decisão de tratamento, sendo essencial o papel do profissional de saúde nessa escolha e transmissão de informação com base na interação médico - doente. É importante perceber que a IA não consegue criar técnicas cirúrgicas, inventar novos medicamentos e, em especial, ter empatia ou ser capaz de estabelecer uma relação terapêutica. Existe a necessidade de escutar ativamente o paciente, analisar as suas expressões/emoções e contextualizar na sintomatologia descrita, tarefa que um ecrã dificilmente conseguiria cumprir com rigor. Falamos de ferramentas informáticas inteligentes, sim, mas que não conseguem consciência capaz de criar algo do zero. No entanto, podem aprender a fornecer respostas cada vez mais precisas, de acordo com os nossos comandos.

Segundo o Instituto de Saúde Baseada na Evidência, da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, a IA veio para ficar na medicina e na saúde. O papel das Faculdades de Medicina na formação dos futuros médicos é determinante, equipando-os com as ferramentas necessárias para um desempenho adequado com visão de futuro. O progresso da IA mostra-se essencial para que estudantes de medicina compreendam os seus princípios básicos e aplicabilidade para o futuro da prática médica (Mihalas; Boru & Cotoraci, 2024). Durante a formação, os médicos podem beneficiar da IA através da sua utilização em simuladores, onde as habilidades dos futuros profissionais são testadas e aperfeiçoadas diante de cenários virtuais (Ortega, Pérez & Esper, 2023).



Em conclusão, o software de IA emula muitos aspectos da inteligência humana, como o raciocínio, o conhecimento, o planeamento, a aprendizagem, a comunicação, a percepção e a capacidade de manipular objectos. Auxiliados por estas extraordinárias ferramentas inteligentes, pese embora múltiplos desafios ético-legais, os futuros médicos têm, seguramente, disponibilidade e condições de melhor contribuírem para a saúde e desenvolvimento do ser humano.



SE FOSSE A UMA “CONSULTA MÉDICA” COM ZERO CONTACTO HUMANO, COMO SE SENTIRIA?
CONFIARIA ÚNICA E EXCLUSIVAMENTE EM ALGORITMOS SEM ROSTO?

“Sentir-me-ia inseguro e desconfortável, pois a consulta médica não envolve apenas diagnóstico e tratamento, mas também empatia, escuta e compreensão do contexto humano do paciente. Embora os algoritmos possam apoiar decisões clínicas e aumentar a precisão, confiar exclusivamente em sistemas sem contacto humano poderia comprometer a confiança e a relação médico-doente. Assim, a Inteligência Artificial deveria funcionar como complemento ao profissional de saúde, e não como substituto.”

-Resposta dada pelo ChatGPT, 2026



IST: O QUE PRECISA DE SABER PARA SE PROTEGER

Segundo a Organização Mundial da Saúde (2006), a saúde sexual e reprodutiva é o “estado de bem-estar físico, emocional, mental e social relacionado com a sexualidade, que não é a ausência de doença, disfunção ou incapacidade.”

INFECÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS (IST)

Gonorreia

- Provocada pela bactéria **Neisseria Gonorrhoeae**;
- A infecção pode ser **assintomática** em 50–70% das mulheres e até ~10% dos homens

Clamídia

- Provocada pela bactéria **Chlamydia Trachomatis**;
- A maioria das infecções são assintomática (~70–80% nas mulheres e ~50% nos homens)

Quando há sintomas, a Gonorreia e a Clamídia apresentam sintomas semelhantes:

- Corrimento purulento vaginal (mulheres) ou uretral (homens)
- Ardor/dor a urinar e aumento da frequência urinária
- Hemorragia inter-mentrual ou pós-coital (mulher)
- Dor pélvica baixa (mulher)

Na maior parte das vezes, são infecções concomitantes

Sífilis

-provocada pela bactéria **Treponema pallidum**

Sífilis primária (muitas vezes passa despercebida)

- Úlcera indolor e endurecida genital, anal ou oral. A lesão cicatriza espontaneamente em 3–6 semanas e existem gânglios regionais indolores.

Sífilis secundária (6–12 semanas após infecção primária)

- Manchas ou pequenas borbulhas rosadas/acastanhadas que podem espalhar-se pelo corpo, incluindo palmas das mãos e plantas dos pés.
- Lesões semelhantes a verrugas, que surgem na região genital ou anal.
- Febre, mal-estar e adenopatias generalizadas.



Sífilis latente

- Sem sintomas

EDUCAÇÃO PARA A SEXUALIDADE

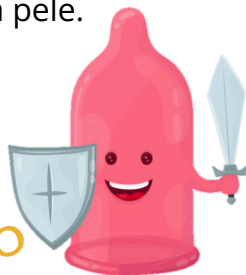
Hepatite B

-Transmitido essencialmente através do contacto com sangue contaminado e através de relações sexuais desprotegidas.

-Sintomas:

frequentemente debilidade e cansaço, podendo sentir-se também, por vezes febre, dor abdominal, dor nas articulações e erupções na pele.

A IMPORTÂNCIA DO PRESERVATIVO



Quando corretamente utilizado, o preservativo é o método contraceptivo mais eficaz na proteção contra as Infecções Sexualmente Transmissíveis.

Preservativos são disponíveis gratuitamente na USF Alvalade!

Deve sempre:

- Confirmar o estado de conservação da embalagem do preservativo e conservar as embalagens em locais frescos;
- Verificar o prazo de validade;
- Abrir a embalagem com cuidado (para não romper o preservativo);
- Utilizá-lo desde o início da relação sexual;
- Se usar gel lubrificante, escolher um compatível com uso de preservativo;
- Existem opções no mercado para pessoas alérgicas ao látex.



VIH/SIDA:

-Provocada pelo Vírus da Imunodeficiência Humana (VIH), que penetra no organismo por contacto com uma pessoa infetada, ataca o sistema imunitário, destruindo as células defensoras do organismo.

-A sua transmissão dá-se pela via sexual e contacto com sangue infetado.

-Sintomas: febre, suores, dores de cabeça, dores nos músculos e articulações e aumento dos gânglios linfáticos

Hepatite C

-Transmitido através do contacto com sangue contaminado e através de relações sexuais desprotegidas.

-Afeta o fígado e muitas pessoas podem ter o vírus sem apresentar sintomas durante anos; mas, se não for tratada, pode causar cirrose ou cancro do fígado.

-A hepatite C tem cura e este tratamento é orientado pela especialidade Infeciologia disponível no SNS.

TRATAMENTO DE IST'S

A Clamídia e Gonorreia têm cura e tratamento com antibióticos. É muito importante tratar os parceiros sexuais, para evitar reinfeção e confirmar cura após o tratamento.

A Sífilis tem cura, sobretudo nas fases iniciais, e é feita com antibióticos. Quanto mais cedo for tratada, menores são as complicações.

No caso da Hepatite B, em alguns casos, o organismo elimina o vírus sozinho. Quando se torna crónica, pode ser necessário tratamento prolongado para controlar a doença.

Existe vacina, que é a melhor forma de prevenção.

O VIH não tem cura. A terapêutica permite que a pessoa viva uma vida longa e saudável. Com tratamento correto, o vírus pode ficar indetetável, o que significa que não é transmitido sexualmente.

Quando uma pessoa tem VIH e não faz tratamento, o vírus continua a multiplicar-se no organismo e vai enfraquecendo o sistema imunitário. O corpo fica cada vez mais vulnerável a infeções e doenças. Neste contexto, podem surgir infeções graves que normalmente não afetam pessoas saudáveis (chamadas infeções oportunistas), ou propiciar aparecimento de alguns tipos de cancro. Além disso, uma pessoa com VIH não tratado transmite mais facilmente o vírus a outras pessoas.

Se tiver sintomas acima mencionados, teve relações sexuais desprotegidas ou pretende fazer rastreio de IST, apresenta-se as seguintes opções em Lisboa:



- Equipa de Médico e Enfermeiro de Família da USF a que pertence;
- Consulta de IST do Santo António dos Capuchos
Tel:213136300 | e-mail: consdermatologia.hsac@ulssjose.min-saude.pt
- Consulta de IST do Centro de Saúde da Lapa
Tel:213930151 | e-mail: dst-cad.lapa@ulssjose.min-saude.pt
- GAT Checkpoint LX - Para homens que têm sexo com homens e pessoas trans
Tel: 910 693 158
- Associação Abraço
Tel: 217997500



Enf. Paula Pereira

Gravidez em movimento:

Estar grávida não significa parar

Durante a gravidez, o corpo da mulher passa por transformações profundas. Manter-se fisicamente ativa pode ser uma ferramenta segura e eficaz para promover o bem-estar físico e emocional.

O seu médico e o seu enfermeiro de família são essenciais na promoção de uma gravidez segura. Avaliam o estado de saúde da grávida, identificam riscos, orientam quanto ao tipo de exercícios mais adequados e reforçam os devidos sinais de alerta.

Alterações Fisiológicas na Gravidez

Ao longo da gestação, o corpo adapta-se para acolher o desenvolvimento do bebé. Há aumento do volume sanguíneo, alterações hormonais, maior exigência respiratória, ganho de peso e maior mobilidade das articulações. Estas mudanças podem causar cansaço, dor lombar, retenção de líquidos e alterações no equilíbrio. Reconhecer estas alterações ajuda a entender porque é que o exercício deve ser adaptado às necessidades de cada grávida.



A prática de exercício físico moderado está recomendada para a maioria das mulheres grávidas, desde que não haja contraindicações. A Direção-Geral da Saúde **recomenda:**

- **Caminhadas diárias** para melhorar a circulação e controlar o peso;
- **Natação** para promover o relaxamento, com reduzido impacto nas articulações;
- **Ioga ou Pilates** para grávidas, para melhorar a postura, a respiração e o controlo muscular;
- **Alongamentos** suaves e **exercícios respiratórios**, para preparar o corpo para o parto.

Idealmente, deve praticar-se atividade física 3 a 5 vezes por semana, com intensidade leve a moderada, sempre com orientação de um profissional.

Nem todas as atividades são seguras durante a gravidez; por isso, devem ser evitados:



- Desportos de contacto físico ou risco de queda (ex futebol, ciclismo, equitação);
- Exercícios de alta intensidade ou impacto;
- Exercícios realizados em ambientes quentes ou com pouca ventilação, como saunas ou aulas em salas aquecidas;
- Exercícios em decúbito dorsal (deitada de costas), de duração prolongada, após o primeiro trimestre.

Sintomas como tonturas, falta de ar, dor abdominal ou perdas de sangue são sinais de alerta e exigem avaliação médica imediata.

O exercício físico na gravidez não só é possível, como é recomendado, desde que respeite as particularidades de cada mulher e seja realizado com apoio profissional. Com movimentos adequados e orientação especializada, a grávida promove o seu bem-estar e o do seu bebé, preparando o corpo para o parto e para o período pós-natal.



Enf. Inês Almeida

BABY BLUES: CUIDAR DE QUEM CUIDA

VALORIZAR A SAÚDE MENTAL NO PÓS-PARTO

O que é o *baby blues*?

Condição de atenção relativa à saúde mental perinatal. É transitório e leve, surgindo entre o 3º e 5º dia pós-parto. Melhora espontaneamente em até 2 semanas; mas, em algumas situações, pode persistir para além desse período, podendo ser um sinal precoce de depressão pós-parto. Estudos descreveram uma prevalência geral de 39%, variando de 13,7% a 76%, de acordo com os contextos culturais e geográficos.



Porque acontece?

A causa ainda é desconhecida, mas pode estar relacionada com alterações hormonais após o parto, que afetam os níveis ou a atividade dos neurotransmissores. Depois do parto, os níveis de estrogénio diminuem significativamente, o que aumenta a atividade da enzima monoamina oxidase-A, podendo causar uma redução excessiva dos neurotransmissores, levando a sentimentos de tristeza e mal-estar. Outros estudos indicam que a atividade serotoninérgica está reduzida durante o *baby blues*.

Como sei se estou a passar por isto?

Quais os sintomas?

- alterações de humor
- choro excessivo
- desconforto físico
- fadiga
- ansiedade
- irritabilidade
- insónia
- alterações no apetite
- incerteza em relação ao papel materno

Que fatores estão associados a uma maior prevalência de *Baby Blues* pós-parto?

Diversos fatores estão associados ao *baby blues*, nomeadamente o histórico psiquiátrico (como transtornos relacionados com alterações hormonais, episódios depressivos maiores e ansiedade). Históricos de depressão pós-parto e de antecedentes psiquiátricos na família também elevam o risco. Fatores obstétricos, como ser primípara, ter tido abortos anteriormente, complicações na gravidez e parto por cesariana também são relevantes. Além disso, baixos níveis de escolaridade, insegurança socioeconómica, isolamento social, maternidade a solo, conflitos familiares e parceiro com transtornos de ansiedade contribuem para o desenvolvimento da condição.



Quando nasce um bebé, nascem também uma mãe e um pai. A mãe adquire uma nova identidade: passa a ser não só uma mulher, uma filha dos seus pais, mas também a mãe do seu próprio bebé. Esta mudança é uma conquista que exige uma aprendizagem e uma preparação psicológica em interação com o meio que a rodeia.



Enf. António Corceiro

O VALOR DO OURO BRANCO:

O BANCO DE LEITE HUMANO DA MATERNIDADE ALFREDO DA COSTA EM LISBOA.

O leite materno é muito mais do que um alimento: é um poderoso instrumento de proteção imunitária, de desenvolvimento neurológico e de ligação afetiva. Em situações em que as mães não podem amamentar - como no caso de bebés prematuros ou com patologias graves - os bancos de leite humano tornam-se uma solução vital.

Em Lisboa, o **Banco de Leite Humano** (BLH) da Maternidade Alfredo da Costa (MAC) tem assumido um papel fundamental na promoção e garantia do direito a uma **alimentação segura dos recém-nascidos mais vulneráveis**.

Desde a sua abertura, o BLH da MAC já alimentou mais de **3.500 bebés prematuros**.

O leite humano pasteurizado, doado por mães voluntárias, é cuidadosamente tratado e distribuído nas unidades neonatais de Lisboa e noutros hospitais do país. Este trabalho insere-se numa rede mundial de bancos de leite, liderada pela Rede Global de Bancos de Leite Humano (rBLH), uma iniciativa apoiada pela Organização Mundial de Saúde e uma referência internacional na área da neonatologia.



Inovação, qualidade e cooperação internacional

O Banco de Leite da MAC não só funciona como centro de recolha e distribuição de leite, como também desenvolve projetos de formação e investigação. Em 2024, uma delegação brasileira visitou as suas instalações para conhecer o modelo português e promover a cooperação bilateral em matéria de boas práticas no manuseamento e processamento de leite humano.

Para além disso, em colaboração com a Escola Nacional de Saúde Pública, o BLH tem participado em sessões científicas de grande impacto, abordando desafios técnicos, éticos e logísticos na recolha e distribuição de leite humano

Valorização e visibilidade

O trabalho das mães dadoras não passa despercebido. Todos os anos, o Centro Hospitalar de Lisboa Central organiza sessões de homenagem para agradecer publicamente às mulheres que partilham o seu leite de forma altruísta. Além disso, em datas importantes como o Dia Mundial da Doação de Leite Humano, são promovidas atividades com a comunidade para sensibilizar para a importância desta prática solidária e pouco conhecida .



Rede de dádivas expande-se

Um dos maiores desafios dos bancos de leite é assegurar uma base de dadores constante.

Por esta razão, o BLH da MAC assinou recentemente acordos com a Unidade Local de Saúde da Arrábida (ULS Arrábida) e o Agrupamento de Centros de Saúde de Lisboa Ocidental e Oeiras (ACES LOO), com o objetivo de facilitar o recrutamento de novas dadoras através dos centros de saúde e hospitais locais.

Estas colaborações permitem a um maior número de mães conhecer a possibilidade de doar leite e de o fazer de forma cómoda, segura e gratuita.

A sensibilização é complementada por acções de formação presenciais e online que têm sido muito bem recebidas por profissionais de saúde, estudantes e mães.

Como ser dadora?

Qualquer mãe que esteja a amamentar pode ser candidata a doar leite, desde que seja saudável, não consuma álcool ou tabaco e não tome qualquer medicação incompatível com a dádiva. O processo inicia-se com uma avaliação médica e uma entrevista, seguidas de uma colheita de sangue para análise serológica.

Uma vez aceite como dadora, a mãe pode extrair o leite em casa, com material fornecido pelo banco (como bombas tira leite e biberões esterilizados), e entregá-lo nos pontos de recolha ou através de uma logística coordenada pelo próprio BLH. Todo o leite recolhido é submetido a uma rigorosa pasteurização e análise microbiológica antes de ser distribuído aos bebés hospitalizados.



Compromisso com o aleitamento materno em todos os contextos

O compromisso não se limita aos recém-nascidos. Em 2023, a instituição também promoveu políticas para facilitar o aleitamento materno no local de trabalho, reconhecendo a importância de equilibrar o trabalho e a amamentação.

Estas medidas refletem uma visão ampla e sustentável do aleitamento materno como um direito e um motor de saúde pública.

Para mais informações

Banco de Leite Humano da MAC:

- Telefone: +351 213 126 000
- E-mail: bancodeleite@chlc.min-saude.pt
- Site oficial: www.chlc.min-saude.pt



Envelhecimento Ativo

A população de Portugal está a envelhecer cada vez mais. Uma das grandes preocupações deixa de ser se vamos chegar à velhice, mas sim se vamos ter um envelhecimento digno e com qualidade de vida. A este processo de envelhecimento com qualidade de vida chamamos envelhecimento ativo - um processo de otimização que visa melhorar a qualidade de vida das pessoas que envelhecem.

Tem como pilares básicos:

Atividade física

Quando falamos de atividade física estamos a incluir a atividade física feita durante as tarefas do dia a dia, as atividades de lazer e o exercício físico. Pode aumentar a sua atividade física no dia-a-dia preferindo caminhar/andar de bicicleta em vez de conduzir, passear e acompanhar filhos e netos nas atividades físicas que praticam, sempre dentro das suas possibilidades.



Alimentação

Uma alimentação equilibrada é algo que é importante durante toda a vida, especialmente na terceira idade. Deve ser completa e variada, ingerindo água e alimentos de cada grupo da roda dos alimentos, de acordo com as proporções da mesma. Deve moderar o consumo de açúcar, sal, gorduras e bebidas alcoólicas, bem como evitar o consumo de enlatados e pré-confeccionados.





Cognição

As capacidades cognitivas que são mais afetadas pela passagem do tempo são as que estão mais associadas à velocidade e à forma como raciocinamos. Sabe-se também que as capacidades nas quais investimos mais ao longo da vida são aquelas que melhor se mantêm durante a velhice.

Para estimular a sua mente poderá diversificar as rotinas (mudar os caminhos que faz, frequentar outros espaços), atividades culturais (cinema, teatro, pintura), ler e jogar com companhia jogos cognitivamente estimulantes (xadrez, damas, batalha naval, jogos de cartas).



Sexualidade

Apesar dos estereótipos instalados, as pessoas mais idosas também têm relações sexuais e continua a ser importante o uso de preservativos para evitar infeções sexualmente transmissíveis. Deverão ser feitas mudanças e acomodações para facilitar a relação sexual de acordo com as capacidades dos intervenientes, tratando-se de um processo normal. Se houver desconforto durante as relações, pode utilizar lubrificantes à base de água e falar com o seu médico caso seja necessário.

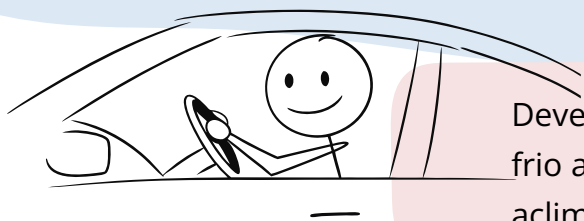
Segurança

Para garantir que a casa seja o mais segura possível, temos de prevenir as quedas - se tiver interesse nesta prevenção de quedas, poderá ler o artigo do Enf. António Corceiro sobre o tema, na edição anterior do JornAlvalade. Deverá também ter cuidado para evitar incêndios, não colocando vários aparelhos elétricos na mesma tomada, afastar materiais inflamáveis (cortinas, móveis, roupa) das fontes de calor e substituir aparelhos que tenham cabos elétricos desgastados ou danificados.

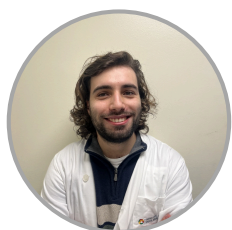
As intoxicações são dos acidentes mais comuns entre pessoas mais idosas, pelo que é necessária uma manutenção adequada das botijas de gás, não as armazenar dentro de casa e fechar as torneiras de gás sempre que não forem necessárias. Para evitar intoxicações por ingestão de medicamentos, deverá sempre seguir as instruções do médico/farmacêutico, mantendo-os dentro da sua embalagem original e nunca os partilhando com outras pessoas.



Quanto à **Condução em segurança** o envelhecimento pode interferir com as suas capacidades de condução, sendo que existem alguns sinais de alarme, por exemplo: perder-se, mesmo em rotas curtas e familiares; não cumprir os sinais de trânsito; reagir lentamente; problemas na avaliação de distâncias; ultrapassagens arriscadas.



Deverá também proteger-se de vagas de calor e de frio através do uso de roupa adequada à temperatura, aclimatização das habitações e consumo de água.



Dr. José Miguel, Médico Interno de MGF

CUIDAR DA COMUNIDADE

IMPACTO POSITIVO:



27/06/2025 "Então, mãe, estás pronta?"

A sessão de educação para a saúde "Então mãe, estás pronta?", com a Enf. Margarida e Enf. Inês Almeida, teve o objetivo de apoiar futuras mães e os seus companheiros, dedicada à preparação para a gravidez, parto e cuidados com o recém-nascido. A iniciativa abordou temas como: nutrição, alterações físicas e emocionais, parto, amamentação e o papel do companheiro durante todo o processo. Num ambiente de partilha e informação, os participantes tiveram a oportunidade de esclarecer dúvidas e fortalecer a confiança para esta nova etapa da vida familiar.

No dia 26 de setembro, **Dia do Ex-fumador**, celebramos a conquista dos nossos utentes e também das nossas colegas de equipa, a Enf. Ana Amaro e Enf. Carlota Sousa que este ano conseguiram deixar de fumar.

Este dia tem como objetivo reconhecer o esforço e a determinação daqueles que conseguiram abandonar a dependência do tabaco e sensibilizar os fumadores ativos para a cessação tabágica.



26/09/2025. "Caminhada em movimento"

No âmbito da promoção de estilos de vida saudáveis, decorreu a sessão de educação para a saúde "Saúde em Movimento", com a participação do Enfº António Corceiro, a Enfª Inês Almeida e a Enfª Vera Rodrigues. A atividade incluiu uma caminhada até ao Museu da Cidade, seguida de uma visita guiada. Teve como objetivo incentivar a prática de exercício físico, ao mesmo tempo que proporcionou um momento cultural e de convívio entre os participantes. Esta iniciativa permitiu reforçar a importância da atividade física regular para a saúde física e mental, num ambiente descontraído e enriquecedor.



A 10 de outubro, celebra-se o **Dia Mundial da Saúde Mental**. Neste dia, abordámos temas para combater o preconceito e o estigma associado à doença mental. Foi nosso objetivo promover o conhecimento sobre este tema, assim como destacar o seu papel em ambientes profissionais saudáveis.

Contamos com a participação da Dra. Inês Mendes, Enf. Inês Almeida, Enf. Luísa Afonso e Enf. Paula Pereira para a realização de uma sessão sobre apoio à saúde mental. Durante a mesma, houve um momento de partilha entre utentes de todas as idades e foram entregues folhetos informativos da USF Alvalade sobre os temas abordados.



A **sessão “Vou ser uma Criança Saudável”** foi realizada a 31 de outubro, apresentada pelas Enf. Inês Almeida, Catarina Beirão, Vera Rodrigues e a Dr^a Mafalda Damião.

Tendo como alvo os alunos do 2ºano da ELCSVP, foram abordados temas como os perigos na utilização precoce de tecnologias, higiene oral e alimentação saudável nas crianças. Fez-se, ainda, uma visita guiada à unidade, destacando-se a importância da vacinação e das consultas de vigilância infantil. No final, foi oferecido, aos alunos, um livro para pintar, sobre o tema da higiene oral.



14 novembro - Dia da diabetes-

Neste dia foram usados cartazes informativos e entregues folhetos informativos com o objetivo de consciencializar os utentes para esta doença, sensibilizando-os para adotarem um estilo de vida saudável como forma preventiva.

Este dia pretende destacar o caminho para a mudança no tratamento da diabetes, que irá melhorar a vida e o bem-estar diários das pessoas que vivem com a doença. As pessoas com diabetes devem ter acesso a cuidados de saúde integrados, ambientes de apoio e políticas que promovam a saúde, a dignidade e a autogestão. Enfatizamos junto dos utentes a importância de uma abordagem ao longo da vida para a prevenção, gestão e bem-estar geral das pessoas com diabetes.



No dia 1 de outubro, celebrámos o **Dia do Idoso**. Na sala de espera, foram expostos cartazes e folhetos informativos, de forma a sensibilizar a sociedade para as questões do envelhecimento e a necessidade de proteger e cuidar da população mais idosa. Convidamos os nossos utentes a participarem numa sessão onde foram abordados temas como o apoio à saúde mental, o exercício físico e a alimentação saudável. Realizaram-se, ainda, alguns jogos para exercitar a mente.



O Projeto RADAR é um plano estratégico que nasce da vontade de melhorar a qualidade de vida da população 65+, fazendo da cidade um espaço de vida, de autonomia, de participação plena, de compromisso com o cuidar, no reconhecimento do potencial e da dignidade das pessoas.

Este projeto visa a promoção de políticas integradas para a longevidade, com vista à melhoria da qualidade de vida e de bem-estar da população 65+, impulsionando também a manutenção e a promoção da autonomia e da prestação de cuidados qualificados.

**PROJETO
RADAR**
FALAR. ESCUTAR. CUIDAR.

Contacto: **213 263 000**

2ª a 6ª feira | 09h00-18h00
projektoradar@scml.pt



Enf. Inês Almeida



Enf. Luísa Afonso

Biblioteca Livre

No dia um de junho de 2023, foi inaugurada a Biblioteca Livre na USF Alvalade, um espaço criado para incentivar a leitura e o compartilhamento de livros entre pacientes, acompanhantes e profissionais da unidade. A iniciativa quer aproximar a cultura do cuidado com a saúde, oferecendo um momento de leveza e reflexão durante as visitas ao centro. Com o lema **“leve um livro emprestado e deixe outro mais tarde”**, a biblioteca funciona de forma colaborativa, podendo qualquer pessoa levar ou doar um livro. Desde a inauguração, o projeto tem despertado grande interesse por parte da comunidade, promovendo acesso à leitura e fortalecendo o vínculo entre saúde e educação.



Enf. Inês Almeida



Enf. Luísa Afonso

Hora de Comer

Pão de Queijo

Ingredientes:

- 2 OVOS;
- 200gr de queijo mozzarella light ralado;
- 200gr de queijo creme light (pode optar pela opção com ervas aromáticas);
- 1 chávena e ½ de polvilho azedo;
- Orégãos qb;
- Pimenta qb;
- Sal qb;

Preparação:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C;
2. Num recipiente, coloque os 2 ovos bem batidos juntamente com o queijo mozzarella ralado e o queijo creme e envolva tudo muito bem;
3. De seguida, junte o polvilho azedo até obter uma massa moldável com as mãos;
4. Tempere a gosto com orégãos, sal e pimenta;
5. Com as duas mãos forme bolinhas e coloque-as num tabuleiro, previamente forrado com papel vegetal.
6. Vá ao forno pré-aquecido e deixe assar durante 20 minutos, até ficarem dourados;



*Dra. Maria Lopes Régua,
Médica Interna de MGF*

Hora de Comer

“Banana Bread”

Ingredientes:

- 3 bananas bem maduras;
- 2 OVOS;
- 1 chávena de farinha de aveia;
- 1 colher de chá de canela;
- 1 colher de chá de fermento;
- ½ tablete de chocolate de culinária;

Preparação:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma de bolo inglês com manteiga e coloque papel vegetal;
2. Numa taça, comece por triturar, com a ajuda de um garfo, as bananas maduras;
3. De seguida, adicione os ovos bem batidos até obter uma mistura homogênea;
4. Adicione a farinha de aveia, o fermento e a canela a gosto;
5. Com a ajuda de uma faca corte ½ tablete de chocolate de culinária em cubinhos de aproximadamente 0,5m e junte à mistura previamente obtida;
6. Por fim, verta o preparado para a forma previamente untada e forrada e leve ao forno por 30 minutos, ou até ficar dourado;
7. Por fim, desenforme e deixe arrefecer,



Hora de Comer

Arroz de Pescada com pimentos e coentros

(Receita para 4 pessoas)

Ingredientes :

- 4 lombos de pescada
- ½ pimento vermelho, ½ pimento verde
- 1 tomate maduro
- ½ cebola
- 1 chávena de arroz
- 2 dentes de alho
- 1 colher de sopa de azeite
- Qb pimenta preta
- Qb sal
- Qb coentros

Preparação:

1. Comece por refogar, numa frigideira, a cebola e o alho triturados juntamente com 1 colher de sopa de azeite até a cebola ficar translúcida;
2. De seguida, coloque o tomate e os pimentos cortados em cubos e deixe cozer;
3. A seguir, coloque os lombos de pescada juntamente com sal e pimenta qb;
4. Deixe a pescada cozer ligeiramente durante 5 minutos e depois junte o arroz;
5. Coloque 2 chávenas de água quente e deixe cozer por aproximadamente 15 minutos;
6. Após os 15 minutos retire da fonte de calor e deixe cozer com a tampa fechada por mais 5 minutos, ou até que a água tenha evaporado completamente.
7. Por fim, decore com coentros frescos picados a gosto e sirva.



*Dra. Maria Lopes Régua,
Médica Interna de MGF*

Jogos para os miúdos...

A Páscoa está a chegar!

Consegues encontrar os ovos escondidos?



Curiosidade!

SABIAS QUE OS COELHOS CONSEGUEM VER
QUASE TUDO À VOLTA SEM VIRAR A CABEÇA?

Os olhos deles são tão grandes e bem colocados
que podem ver quase tudo o que está atrás deles.
Esta habilidade permite detetar os predadores
rapidamente.

É como ter superpoderes!



...e para os graúdos

Encontre os erros que aumentam o risco de queda



Soluções:

tapete, fio elétrico, comando no chão, livros no chão, chão molhado, mesa



Mito ou Verdade?

Colocar azeite ou manteiga numa queimadura ajuda a curar.

Resposta: MITO.

Aplicar gordura retém o calor e pode causar infeções. O correto é passar apenas água corrente tépida e procurar ajuda médica

Encontre as palavras:

E	J	O	C	I	B	E	D	O	A	R	G	V
D	S	G	S	L	S	F	E	I	J	A	O	T
A	O	S	E	S	H	D	R	J	Ç	X	R	A
D	I	E	T	A	A	B	S	L	L	E	N	S
I	C	V	N	M	X	H	X	Z	M	I	S	A
R	I	E	A	A	X	S	J	O	E	D	E	H
O	F	M	I	J	B	J	Ç	T	R	E	T	L
I	E	S	C	O	L	O	O	E	V	M	N	I
R	N	H	A	S	B	R	Ç	D	I	O	E	T
P	E	H	S	C	P	X	E	U	L	L	M	N
L	B	V	V	J	E	S	V	A	H	H	E	E
L	B	F	A	V	A	S	L	S	A	A	S	L
N	U	T	R	I	E	N	T	E	S	R	S	L

Benefícios; demolhar; dieta; edamame; Ervilhas, favas; Feijão; graodebico; lentilhas; nutrientes; prioridade; Proteína; saciantes; saude; sementes; soja; tremçoço

Dica



Alimentação: Privilegie alimentos da época e reduza o sal, substituindo-o por ervas aromáticas



Espaço do Utente:

Deixe a sua sugestão de tema para o próximo jogo ou uma dúvida de saúde que gostaria de ver esclarecida!

envie para : usfalvalade@ulssm.min-saude.pt

ESTÁ DOENTE, MAS NÃO É URGENTE?

CENTRO DE ATENDIMENTO CLÍNICO

CAC SETE RIOS

Se tiver um problema de saúde menos grave, pode ser atendido no CAC de forma mais rápida, cómoda e segura, sem necessidade de ir ao hospital. Uma equipa de médicos, enfermeiros e outros profissionais pronta para o receber. Dispomos de raio-X, análises clínicas, eletrocardiograma (ECG)

ATENDIMENTO PERMANENTE
CONFIANÇA CONTÍNUA

HORÁRIO

TODOS OS DIAS

08:00 ÀS 20:00

Rua Almirante Afonso Cerqueira

Entrada pela porta traseira do Centro de Saúde Sete Rios

Para aceder a este serviço ligue



SNS 24 808 24 24 24



ALTERNATIVAS ASSISTENCIAIS

No período para além do horário de funcionamento da USF, os utentes podem recorrer, em situações de doença aguda:

- **CAC SETE RIOS** – Centro de Atendimento Clínico:
 - Horário: Todos os dias das **08:00H às 20:00H**
 - Morada: Rua Almirante Afonso Cerqueira (Entrada pela porta traseira do Centro de Saúde de Sete Rios)
- **Serviço de Urgência do Centro Hospitalar Universitário Lisboa Norte (CHULN)** – Hospital Santa Maria: **24 Horas por dia, todos os dias.**
 - Morada: Av. Prof. Egas Moniz, 1649 – 028 Lisboa

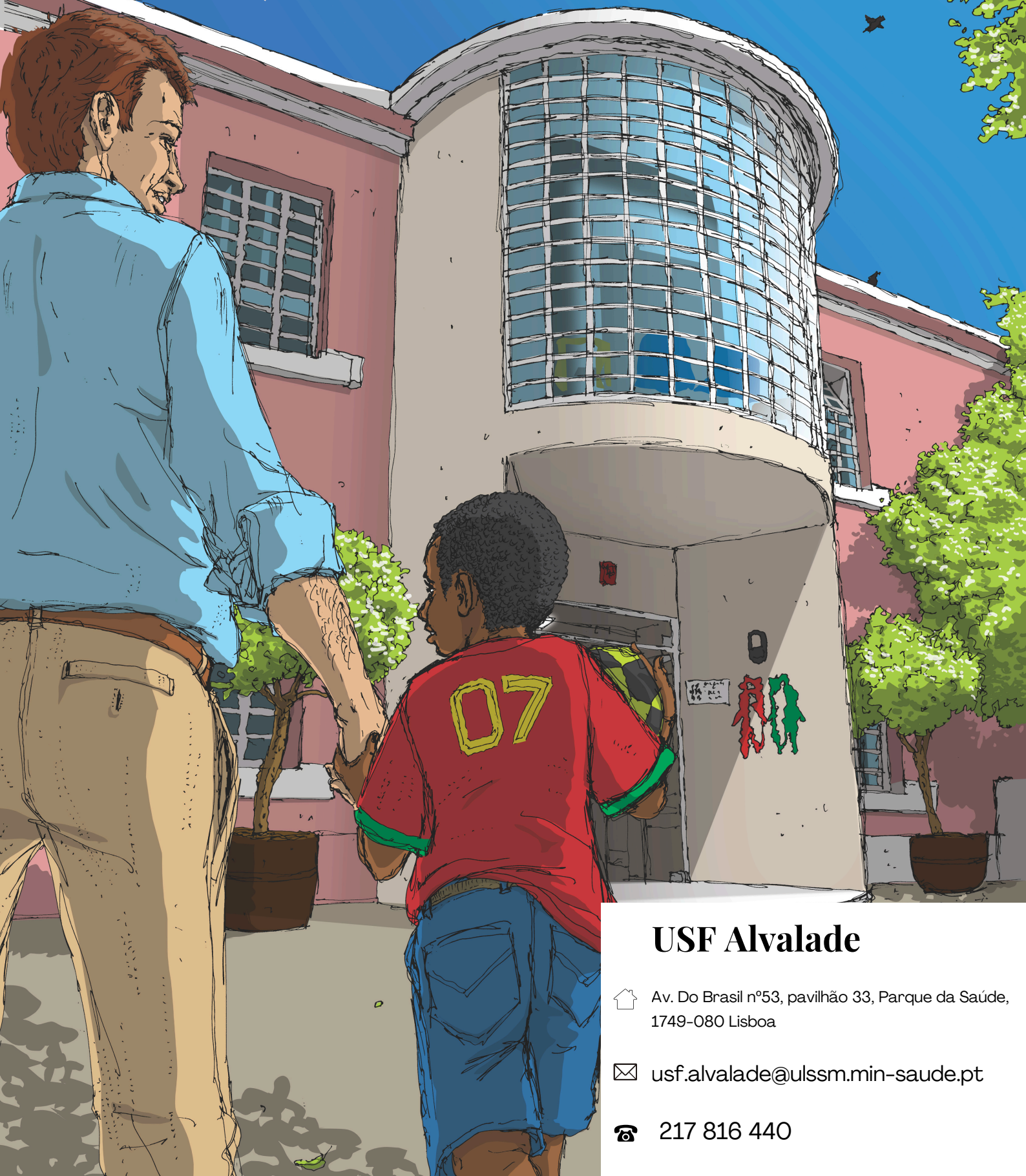
PARA ACEDER A ESTES SERVIÇOS LIGUE



808 24 24 24

24H POR DIA, TODOS OS DIAS

Jornal Alvalade



USF Alvalade

🏠 Av. Do Brasil nº53, pavilhão 33, Parque da Saúde,
1749-080 Lisboa

✉ usf.alvalade@ulssm.min-saude.pt

☎ 217 816 440