

Nr.06

Edição
Semestral
JUL//DEZ'26

JornAlvalade



Ficha Técnica

JornAlvalade

Propriedade:

USF Alvalade

DISTRIBUIÇÃO: acesso online

Edição Semestral

6^a edição | Julho 2026 – Dezembro 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

Claudia Alves

Enf. Inês Almeida

Dr.º José Miguel

Enf. Luísa Afonso

Enf. Margarida Brito

Dr.ª Maria Régua

Marta César de Sá

Enf. Paula Pereira

Fotografia – Helena Donas

EDITORIAL

Enf. Inês Almeida



Dra. Joana Abrantes



É com grande entusiasmo que partilhamos convosco a 6.^a edição do nosso jornal, um espaço pensado para estar mais próximo de si, levar informação útil para o dia-a-dia e reforçar o compromisso que assumimos: cuidar com proximidade, conhecimento e humanidade.

Esta edição chega num tempo especial – o verão – que em Alvalade se vive com energia, encontros e oportunidades para cuidar de si e dos outros. Por isso, começamos com um convite muito especial da nossa colaboradora Marta Sá, guia do Museu de Lisboa, que nos traz sugestões para viver o bairro de forma ativa e saudável. Porque a saúde também se constrói na comunidade e nos momentos que partilhamos.

Ao longo destas páginas, encontrará temas que fazem parte da vida de muitas famílias:

- A saúde oral infantil, essencial desde os primeiros anos de vida;
- Os desafios de quem acompanha o crescimento dos filhos com o tema “Tenho um adolescente em casa... e agora?”, trazendo orientação e tranquilidade;
- A importância de saber quando e como ligar 112, porque agir no momento certo pode salvar vidas.

Damos-lhe também a conhecer melhor o nosso funcionamento, com destaque para o Sistema de Atendimento e Resposta Ágil, uma forma de melhorar o acesso e responder de forma mais eficaz às suas necessidades.

Porque prevenir é cuidar, abordamos ainda temas fundamentais como:

- A alimentação no controlo da tensão arterial;
- O pé diabético, lembrando que prevenir é essencial para manter a autonomia e qualidade de vida — prevenir para caminhar com segurança.

EDITORIAL

E porque cuidar da saúde também pode ser leve e prazeroso, preparámos conteúdos para toda a família: Receitas saudáveis, simples e saborosas e Jogos para adultos e crianças, para aprender e divertir ao mesmo tempo.

Uma palavra muito especial para todos os profissionais — enfermeiros e médicos — que contribuíram com o seu saber, dedicação e tempo para construir este jornal. Cada artigo é reflexo de uma equipa que acredita que a informação clara e acessível é uma ferramenta essencial de cuidado.

Agradecemos também à fotógrafa Helena Donas pela sua generosa colaboração, através das fotografias que captou para complementar o artigo da Marta Sá, “O Verão é no Bairro de Alvalade!”. As suas imagens enriquecem esta edição e ajudam-nos a retratar a vitalidade, a identidade e o espírito de comunidade que caracterizam o nosso bairro.

Destacamos ainda a ilustração da capa, gentilmente criada pelo ilustrador Rodrigo Prazeres Saias, que dá rosto e identidade a esta edição, tornando-a ainda mais especial.

Esperamos que este jornal o acompanhe, inspire e ajude a fazer escolhas mais saudáveis no seu dia-a-dia.

Estamos sempre por perto — conte connosco para cuidar de si.

Com os melhores cumprimentos,

Enf. Inês Almeida



Dra. Joana Abrantes



Índice

Editorial

02

Artigos

O verão é no bairro de Alvalade!	5
Saúde Oral infantil	7
Tenho um adolescente em casa... e agora?	10
112 Saber quando e como ligar salva vidas!	14
Sistema de Atendimento e Resposta Ágil	19
<i>Cuidar da tensão começa na alimentação</i>	21
Pé diabético: Prevenir para Caminhar	23

Atividades

Então, mãe, estás pronta?	27
Caminhada em movimento	28
Projeto Humanização dos Cuidados - Conversas de Saúde-Conectar e Cuidar	39
Dia da criança	29
Projeto RADAR	30
Biblioteca livre	31

Lazer

Hora de comer	32
Jogos para crianças	35
Jogos para graúdos	36



O Verão é no Bairro de Alvalade!

O verão chegou a Alvalade e promete encher o bairro de música, movimento, cultura e muitos momentos de diversão. Julho e agosto trazem também propostas ideais para quem quer aproveitar o bom tempo para mexer o corpo, conhecer melhor o bairro e cuidar da saúde.

O programa municipal “Há Vida no Bairro” volta a apostar em caminhadas culturais e visitas guiadas gratuitas, perfeitas para descobrir Alvalade a outro ritmo. Entre passeios pela icónica Avenida de Roma, histórias das antigas tertúlias lisboetas e percursos pela arquitetura modernista do bairro, cada caminhada transforma-se numa pequena viagem pela memória da cidade.



Os encontros acontecem em vários pontos de Alvalade, incluindo o agradável Parque José Gomes Ferreira, um dos espaços verdes preferidos dos moradores para caminhar, relaxar ou simplesmente fugir ao calor. Pelo caminho, vão saber curiosidades sobre a história do bairro, arte urbana, comércio tradicional e a biodiversidade local.

Os adeptos do desporto também têm motivos para sair de casa. O renovado Stadium Tour & Museum do Sporting abre as portas a visitas guiadas pelos bastidores do Estádio José Alvalade, numa experiência que junta paixão pelo futebol, história e muitas fotografias pelo caminho.



E porque o verão também pede cultura e momentos tranquilos, a Casa da Achada - Centro Mário Dionísio mantém patente, até setembro, a exposição "O Riso Dissonante", enquanto vários espaços do bairro recebem pequenos concertos de jazz ao vivo e iniciativas culturais ao ar livre.

Para completar o roteiro, associações locais e projetos comunitários promovem aulas abertas de ginástica, atividades físicas para todas as idades e sessões de manutenção ativa, reforçando a ideia de que cuidar da saúde também pode ser divertido. A programação completa e as inscrições gratuitas para as caminhadas e visitas guiadas podem ser consultadas na Agenda Cultural de Lisboa.



Não se esqueçam de que o verão é mais seguro se usarem chapéu e protetor solar. Bebam muita água ao longo do dia e aproveitem as sombras dos parques de Alvalade para manter o corpo fresco e em segurança.



Marta César de Sá



Saúde Oral

INFANTIL

A saúde oral e a aquisição de hábitos de higiene oral nas crianças é um dos pilares mais importantes do seu desenvolvimento até à vida adulta. Apesar de os primeiros dentes a aparecer serem temporários, estes têm um papel fundamental na mastigação, na fala e orientação espacial dos dentes definitivos, tornando-se premente alertar e educar as crianças e os pais para o cuidado com a saúde oral.

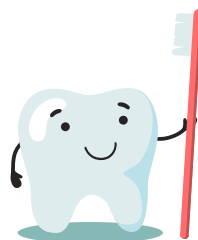
As cáries dentárias continuam a ser um dos problemas mais frequentemente observados em consulta de vigilância infanto-juvenil.

Para além da correta higiene oral, algo que influencia bastante a saúde oral é a alimentação.

Esta deve ser baseada no consumo de legumes, fruta e proteína. Deve evitar-se ao máximo o consumo de alimentos e bebidas açucaradas, como bolachas, leites achocolatados, sobretudo fora das refeições principais.

Recomendações

Escovar os dentes pelo menos 2 vezes por dia, 1 obrigatoriamente antes de deitar.



Dentífrico fluoretado com concentração de fluor de adequado à idade.

Quantidade de pasta equivalente ao tamanho da unha do quinto dedo da mão da criança.

Os pais devem ajudar a completar a higiene oral das crianças, garantindo uma limpeza eficaz dos dentes.

DICAS PARA FACILITAR A ESCOVAGEM DOS DENTES

Transforme em brincadeira

Use quadro de recompensa
Tabela semanal com
autocolantes.



Escovar os dentes juntos
Crianças aprendem por
imitação.

Use música ou
cronómetro divertido



O que pode oferecer o seu médico de família?

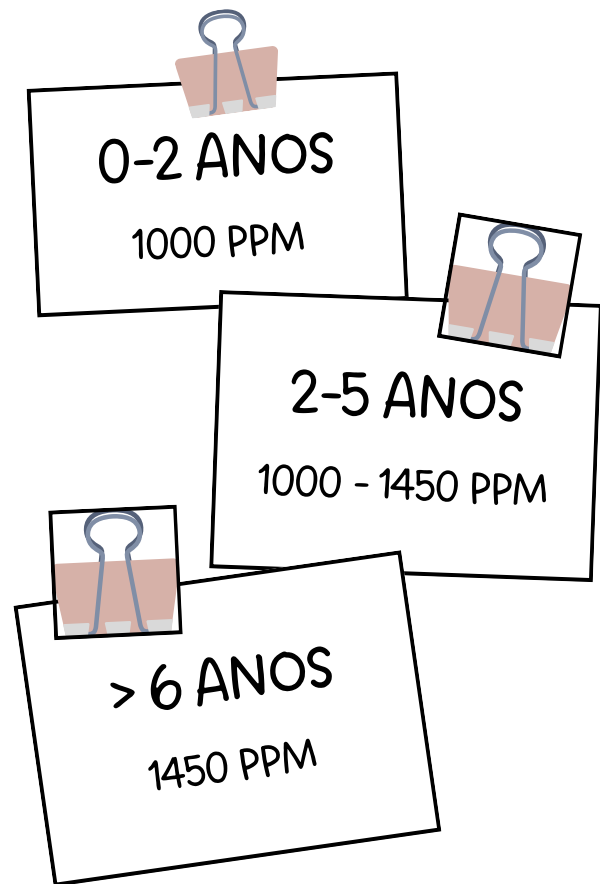
Cheque Dentista, uma iniciativa criada pelo Ministério da Saúde no âmbito do Programa Nacional de Promoção de Saúde Oral, com o objetivo de facilitar o acesso da população a cuidados preventivos e curativos de medicina dentária. Para informações mais detalhadas sobre as idades específicas, agende consulta com o seu médico de família, ou aborde o tema nas consultas programadas de saúde infanto-juvenil.



Especificidades do cheque-dentista:

- Pode ser utilizado em qualquer ponto do país, num médico aderente ao PNPSO.
- Destina-se sempre a pagar a totalidade dos atos previstos no plano de tratamento estabelecido pelo estomatologista/médico dentista.
- Ultrapassado o prazo de validade, não pode ser usado.
- Em caso de perda, o utente pode solicitar a sua reimpressão junto do seu centro de saúde, ou solicitar o cheque através do email siso@dgs.min-saude.pt.

QUANTIDADE DE FLÚOR DA PASTA DE DENTES



Promover a saúde oral infantil é uma responsabilidade partilhada entre famílias, profissionais de saúde e escolas. Investir na prevenção é garantir crianças mais saudáveis, confiantes e com melhor qualidade de vida.

Afinal, um sorriso saudável começa desde pequenino, e pode durar para toda a vida!



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

Tenho um adolescente em casa

E agora?

É normal ter dificuldade em lidar com o seu filho adolescente. A adolescência é uma fase de mudanças físicas, psicológicas e cognitivas rápidas, o que significa que existem alterações que, por vezes, perturbam os pais, mas não passam de sinais de uma adolescência normal.

É normal que um adolescente:

- Se torne mais distraído
- Queira estar mais tempo sozinho ou com os amigos
- Se sinta incompreendido
- Rejeite o afeto parental



Até o pai mais paciente se vai sentir desafiado por um adolescente. Se houver outros fatores envolvidos (outros filhos, trabalho, relações, doença), pode parecer que o seu adolescente o está a levar à loucura.

Lembre-se que:

A adolescência não é uma fase particularmente fácil da vida, o seu adolescente também não está a gostar da fase em que se encontra.

• Não é fácil ser pai de um adolescente. Apesar de ser o adulto responsável, e ter como dever guiar o seu filho nesta fase nova, isto não significa que vá ser fácil- lembre-se de tomar conta de si mesmo.

Estratégias para lidar com o stress

- Dedicar algum tempo para si mesmo;
- Tentar relaxar quando conseguir;
- Falar com o seu parceiro ou amigos sobre o que se está a sentir;
- Aprender técnicas de relaxamento para conseguir lidar com os sentimentos negativos- se sentir que está exacerbado ou que necessita de alguma ajuda - contacte o seu médico de família.

Como agir perante um adolescente

Os adolescentes podem ser bastante emocionais. Apesar de não ser fácil, deve tentar manter uma postura calma e consistente:

- Decida quais são os limites que quer definir e mantenha-se firme;
- Ouça o adolescente e tente não interromper até ele ter concluído o que tinha para dizer;
- Permita- o aprender com os seus próprios erros - sempre em segurança - e aceitar que ele pode fazer as coisas de formas diferentes de si
- Permita-lhe ter o próprio espaço e privacidade
- Não acumule as suas preocupações - tente falar calmamente e diretamente sem rodeios

Será que se passa algo com o meu adolescente?

Pode ser difícil para um pai perceber se os seus filhos estão apenas a “ser adolescentes”, ou se algo mais sério se está a passar. Deve tentar falar diretamente com o seu filho, ou então pedir uma opinião médica. Lembre-se, de que não está sozinho.

Muitos pais têm dificuldades em lidar com os seus filhos adolescentes. Contudo, é importante estar atento a sinais de alarme.



Sintomas prováveis de depressão nos adolescentes

- Estado de espírito deprimido, tristeza ou choro fácil
- Expressar sentimentos de falta de esperança
- Irritabilidade e intolerância a terceiros
- Diminuição ou falta de prazer em atividades que antes o interessavam
- Isolamento social crescente
- Alteração dos padrões de sono (dificuldades em adormecer ou despertares frequentes)

Sintomas prováveis de Perturbações alimentares nos adolescentes

- Queixar-se sobre o seu peso, mesmo tendo um peso adequado ou abaixo;
- Mentir a terceiros sobre hábitos alimentares;
- Ficar ansioso, nervoso, ou sentir-se culpado quando chega a hora das refeições;
- Vomitar ou usar laxantes para perder peso;
- Atividade física excessiva ou compulsiva, como forma de compensar a ingestão alimentar.



Sintomas prováveis de auto-mutilação em adolescentes

- Cortes inexplicados, nódoas negras ou queimaduras de cigarros, normalmente nos pulsos, braços, coxas e peito;
- Usar roupa que cubra o máximo possível do corpo o tempo todo, mesmo quando está calor;
- Sintomas de depressão;
- Sinais de baixa autoestima;
- Puxar frequentemente o cabelo.



Sintomas prováveis de consumos de drogas em adolescentes



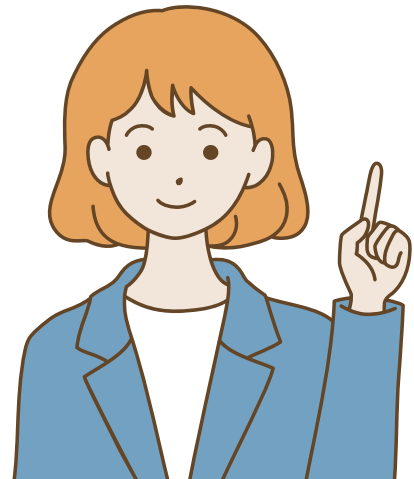
- Perda de interesse por hobbies ou outras atividades do seu agrado;
- Comportamento errático;
- Cansaço extremo e falta de apetite;
- Pupilas dilatadas, olhos vermelhos;
- Roubar dinheiro a terceiros.



Caso o seu adolescente tenha alguns dos sintomas e sinais descritos anteriormente, lembre-se de que perguntas diretas e persistentes apenas o farão sentir-se ameaçado.

TENTE ANTES:

- Ser honesto e explicar que está preocupado e que sente que algo se está a passar;
- Dar-lhe recursos para se informar sobre os problemas de saúde de relevo, para que ele possam descobrir os factos por si mesmo;
- Não se culpar pelos problemas que o seu adolescente está a passar e tente não levar a peito- não vai ajudar a situação;
- Relembrar que se encontra disponível para ajudar quando ele sentir que é a altura certa;
- Deixá-lo escolher os locais de tratamentos (sempre dentro da lista dos locais apropriados para tal);
- Permitir sempre que o seu adolescente pense por si próprio; ajude-o a perceber os prós e contras dos seus comportamentos e a pensar criticamente sobre a informação que recebe.



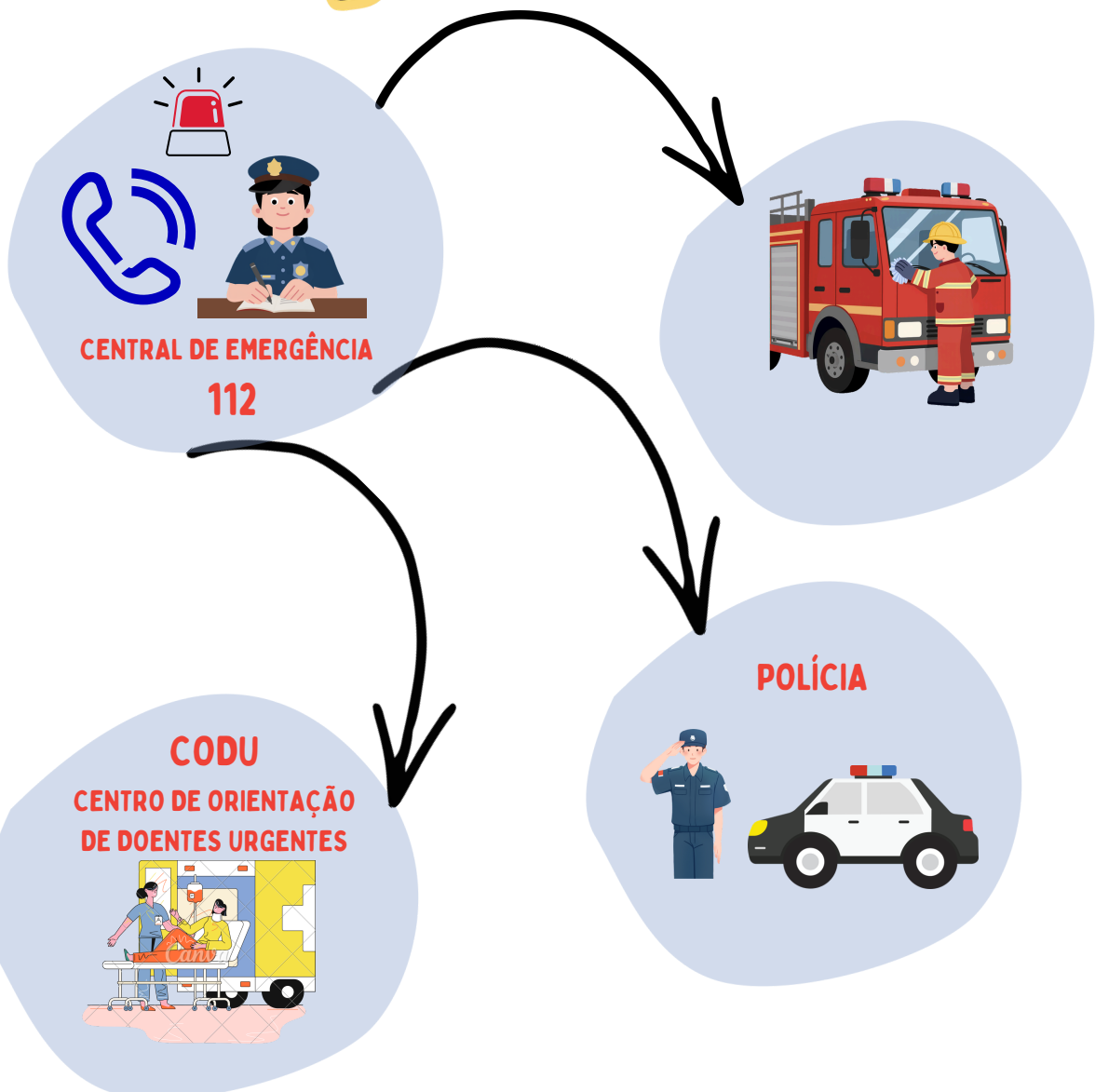
Dr. José Miguel, Médico Interno de MGF

CIRCUITO CHAMADA 112



SABER QUANDO E
COMO LIGAR
SALVA VIDAS!

USE SÓ EM CASO DE
EMERGÊNCIA



CENTRAL DE EMERGÊNCIA 112

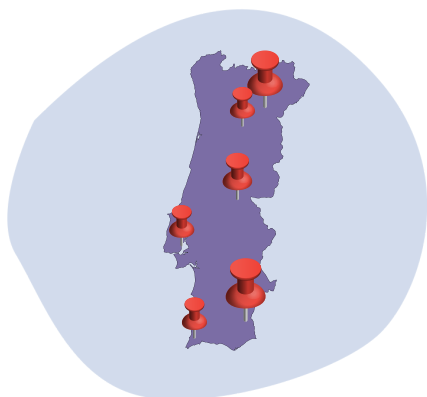
- Existem 2 centrais de emergência (Porto e Lisboa).
- Todas as chamadas 112 são atendidas nestas centrais por polícias / GNR.
- Localizam a chamada, com as informações fornecidas pelo chamador.
- Transferem a chamada para a entidade que irá responder à emergência (polícia, bombeiros ou CODU).
- Deve aguardar em linha, até que seja solicitado que desligue a chamada.



- É o número europeu de emergência.
- Disponível 24h/dia, 365 dias/ano.
- Disponível em todo o território europeu.
- Gratuito e disponível por telefones fixos, telemóveis ou telemóveis sem cartão).

QUEM?

Identifique-se de forma clara



ONDE?

Morada

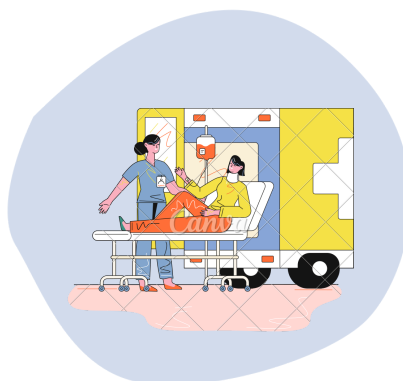
(Concelho, freguesia, rua, nº porta e andar)

Pontos de Referência

(localização com maior precisão possível)

O QUE ACONTECEU?

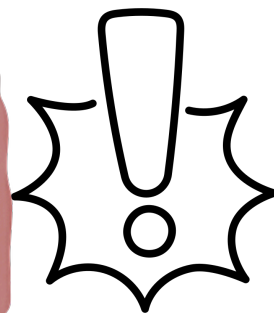
Descreva de forma sucinta a ocorrência (doença, acidente, agressão, incêndio, etc)



QUANDO?

Início da ocorrência

Quanto mais rápida e clara for a sua chamada, mais rapidamente chegará a ajuda adequada.



- O operador vai reconfirmar a localização da ocorrência;
- De seguida, irá triar a chamada, aconselhar e enviar os meios adequados.

CODU – centro de orientação de doentes urgentes

Existem 4 centros de orientação de doentes urgentes (Porto, Coimbra, Lisboa e Faro).

Em caso de doença súbita, trauma, acidente ou agressão, a central de emergência encaminha a chamada para estes centros.

Independentemente da localização da ocorrência, a chamada irá entrar no operador do CODU que estiver disponível há mais tempo.

São atendidos por Técnicos de Emergência Pré-Hospitalar do INEM, que percorrem fluxogramas concebidos por médicos.

Estão preparados para ensinar pequenos e simples gestos que farão toda a diferença até à chegada da ajuda.

Mantenha a calma.
Responda às perguntas que lhe são colocadas.
Siga as instruções dadas.

Gestos simples salvam vidas!



- Tem a capacidade de enviar ambulâncias de suporte básico de vida (bombeiros, INEM), MEM (motociclo de emergência Médica), SIV (Suporte Imediato de Vida), VMER (Viatura médica de emergência Médica), SHEM (Serviço de Helicóptero de Emergência Médica), UMIPE (unidade móvel de intervenção psicológica de emergência).
- Está descrito e preconizado pelos fluxogramas o envio de cada meio, pelo critério de gravidade.
- Caso a sua ocorrência não tenha critério de Emergência, irão transferir a Chamada para a linha SNS 24 que fará o encaminhamento das doenças não emergentes, ajudando a evitar deslocações desnecessárias às urgências.

EM CASO DE DOENÇA NÃO URGENTE

LIGUE 808 24 24 24

- É atendido por enfermeiros e/ou profissionais de saúde, que percorrem fluxogramas.
- Deve ter consigo o seu número de SNS – nº de utente.
- Estes profissionais de saúde estão dotados para efetuar aconselhamento, agendar consultas no seu centro de saúde e referenciar para o Serviço de Urgência hospitalar.



Enf. Inês Almeida



FILIPA CARVALHO ALUNA ENFERMAGEM ESEL 3 ANO

SISTEMA DE ATENDIMENTO E RESPOSTA ÁGIL



O SARA 2.0 (Sistema de Atendimento e Resposta Ágil) é uma plataforma automática de callback usada na USF Alvalade para evitar esperas telefónicas. Quando realiza a chamada, o utente escolhe o motivo do contacto (ex: agendamento de consulta, receituário) e o sistema regista o número, para que um profissional devolva a chamada posteriormente.

Como Funciona?

Ao ligar para o centro de saúde através do número

217 816 440

uma voz interativa atende e apresenta as seguintes opções:

- Agendamento de consulta do dia por doença aguda – Marque 1 (efetua a ligação direta com a Linha da Saúde 24);
- Agendamento de Consulta Programada de Rotina – Marque 2
- Renovação de Receitas – Marque 3
- Outros Assuntos – Marque 4



Gestão de Chamadas (Callback):

Se optar por essa via, o sistema regista o seu número de telefone e o motivo do contacto.

Priorização:

As chamadas são organizadas por ordem de chegada e tipo de pedido, permitindo uma resposta mais eficiente pelas equipas administrativas.

Retorno da Chamada:

O secretário clínico da unidade de saúde devolve a chamada, num curto espaço de tempo, para resolver a questão (marcação de consultas, renovação de receitas, informações, etc).

PRINCIPAIS VANTAGENS:

Funcionalidades: Através da gravação automática, o utente pode escolher as diferentes opções;

• **Sem tempo de espera:** O utente não precisa de manter o telefone ocupado à espera de atendimento.

• **Eficiência:** Reduz a pressão sobre as linhas telefónicas e organiza o trabalho interno.



USF.ALVALADE@ULSSM.MIN-SAUDE.PT

217 816 440



Cláudia Alves

Assistente técnica

CUIDAR DA TENSÃO ARTERIAL COMEÇA NA ALIMENTAÇÃO

A hipertensão arterial é uma das doenças mais frequentes na população adulta e idosa. Apesar de muitas vezes não apresentar sintomas associados, é um fator de risco cardiovascular importante.

A boa notícia é que pequenas mudanças nos hábitos alimentares podem fazer uma grande diferença no controlo da tensão arterial.

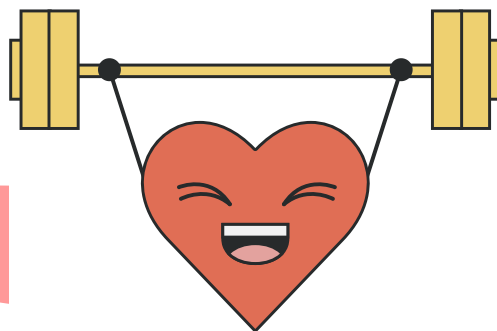
SAL

Apesar do que se possa pensar, nem sempre o maior problema é o sal que colocamos na comida. Muitos alimentos consumidos no dia a dia já contêm grandes quantidades de sal.

Exemplos:

- enchidos
- batatas fritas e aperitivos
- refeições pré-preparadas
- caldos instantâneos
- queijos e conservas

Reduzir o consumo de sal ajuda a proteger o coração e os vasos sanguíneos!



Pequenas mudanças que podem ajudar:

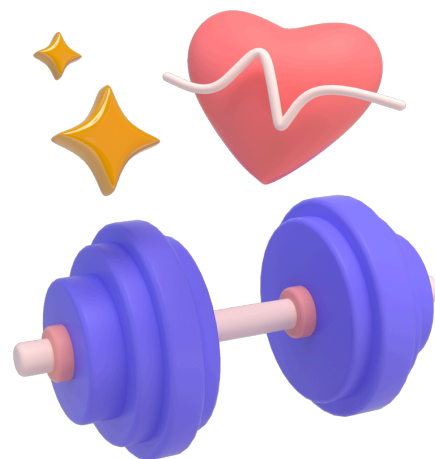
- Provar os alimentos antes de adicionar sal;
- Usar ervas aromáticas e especiarias para temperar;
- Preferir alimentos frescos;
- Aumentar o consumo de fruta e legumes;
- Beber água ao longo do dia.

Uma alimentação rica em alimentos frescos e pouco processados pode contribuir para um melhor controlo da tensão arterial e pequenas alterações mantidas ao longo do tempo podem trazer benefícios importantes para a saúde cardiovascular.

Mas não é só a alimentação!

A prática de atividade física regular, a manutenção de um peso saudável e a redução do consumo de álcool também são importantes para controlar a tensão arterial.

Cuidar da saúde começa muitas vezes em pequenas escolhas do dia a dia. Pequenas mudanças podem trazer grandes benefícios para o coração e para a qualidade de vida.



A equipa da USF Alvalade pode ajudá-lo a encontrar
estratégias adaptadas ao seu dia a dia!



PÉ DIABÉTICO: PREVENIR PARA CAMINHAR

O pé diabético é uma das complicações mais graves e frequentes da diabetes, resultando de alterações neurológicas e vasculares. Estima-se que, em Portugal, a diabetes seja responsável por uma elevada taxa de amputações, sendo fundamental a aposta na prevenção e na educação dos utentes para o autocuidado. Este artigo descreve as principais causas, cuidados diários fundamentais e sinais de alerta, reforçando o papel do enfermeiro de família na vigilância e atuação precoce.



A Realidade em Portugal

A diabetes é uma doença crónica com elevada prevalência no nosso país. Quando os níveis de açúcar no sangue permanecem elevados, ocorrem danos no sistema nervoso e vasos sanguíneos, podendo levar a uma complicação: pé diabético.

Esta condição é a principal causa de amputações não traumáticas em Portugal. Dados nacionais indicam que uma grande percentagem das amputações de membros inferiores ocorre em pessoas com diabetes, o que reforça a urgência de vigilância rigorosa.

A taxa média de amputação no pé diabético em Portugal é cerca de 5,5 por 100 mil habitantes, com estimativas de 500 a mais de 1500 amputações de membros inferiores anualmente, posicionando o pé diabético como a principal causa de internamento em diabéticos. A mortalidade pós-amputação é elevada, com estudos a indicar que até 70% dos doentes não sobrevivem após 5 anos.

O que é o pé diabético?

O pé diabético surge devido a alterações provocadas pela diabetes, principalmente:

- Diminuição/Alterações da sensibilidade (neuropatia); estas alterações comprometem os fatores protetores do pé e a pessoa pode não sentir dor, calor ou presença de feridas.
- Má circulação sanguínea (angiopatia), ou alterações das paredes das artérias e/ou obstrução das mesmas, o que dificulta e compromete a cicatrização.

Assim, pequenas feridas, bolhas ou calosidades podem passar despercebidas e evoluir para situações graves!

Cuidados diários com os pés

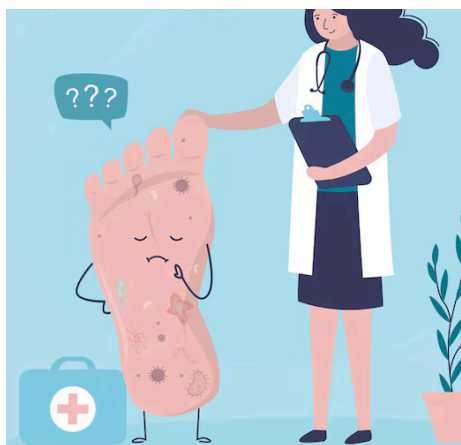
Deve observar os pés todos os dias!

- A **higiene** dos pés deve ser feita com sabão de *ph* neutro e água morna para evitar queimaduras (já que a sensibilidade pode estar diminuída).
- A **secagem** cuidadosa, especialmente entre os dedos, pois previne a maceração da pele e o aparecimento de fungos.
- A **hidratação** deve focar-se no dorso e na planta do pé, para evitar fissuras e pele seca, mas nunca entre os dedos, pois a humidade excessiva favorece infeções.
- As **unhas** devem ser cortadas em linha reta. Ao arredondar os cantos, aumenta-se drasticamente o risco de a unha encravar na pele lateral à medida que cresce, criando uma porta de entrada para bactérias e possíveis feridas.
- **Meias e Calçado:** Cerca de 50% das lesões nos pés são causadas pelo calçado. O calçado ideal deve ser de material natural (como pele), sem costuras internas e com sola rígida, para proteger contra objetos perfurantes, e de biqueira larga, para proporcionar espaço ao pé. As meias devem ser de fibras naturais e sem costuras, pois estas exercem pressão contínua e podem causar fricção e feridas que o utente não sente.

O que NÃO deve fazer

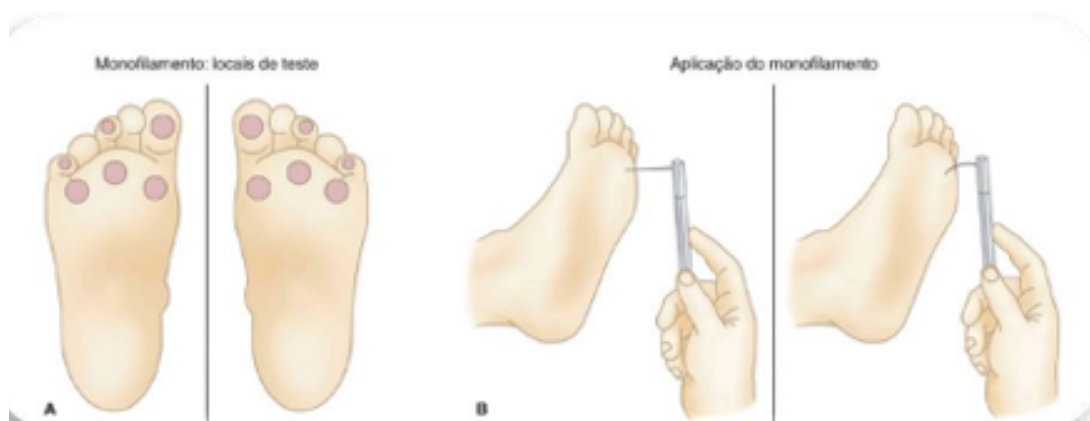
É fundamental que compreenda os riscos de certas ações comuns.

- O uso de **lâminas ou objetos cortantes** em calosidades é extremamente perigoso, pois a pele do diabético é mais frágil e qualquer corte acidental pode levar a uma ferida de difícil cicatrização.
- Da mesma forma, **remédios caseiros ou calicidas** químicos podem provocar queimaduras na pele.
- **Andar descalço**, mesmo dentro de casa, é desaconselhado, pois um pequeno objeto no chão pode causar feridas graves que passarão despercebidas devido à alteração de sensibilidade.



Fatores que aumentam o risco

- Diabetes diagnosticada há vários anos
- Mau controlo glicémico
- Fumar
- Hipertensão Arterial
- Colesterol alto
- Pé já com deformidades
- Histórico de úlceras ou amputações



Sinais de alerta e o Papel do centro de saúde

O controlo adequado da diabetes é fundamental para a prevenção do pé diabético. Valores elevados de açúcar no sangue prejudicam a circulação e a sensibilidade dos pés, dificultando a cicatrização das feridas e aumentando o risco de infeções.

Uma alimentação equilibrada (com restrição do consumo de açúcares, redução dos hidratos de carbono e alimentos processados), acompanhada do cumprimento da medicação e da realização de exercício físico é a primeira linha de defesa.

Contudo, o utente **deve procurar imediatamente a sua equipa de saúde se notar:**

- Inchaço;
- Alteração da cor da pele;
- Formigueiro persistente, ou feridas que não cicatrizam.



No **centro de saúde**, o enfermeiro de família realiza o **rastreio** sistemático através de testes de sensibilidade e avaliação vascular, sendo o parceiro principal na prevenção de complicações maiores.

Cuidar dos pés é cuidar da diabetes! Um pequeno cuidado hoje pode evitar um grande problema amanhã. Em caso de qualquer dúvida, pode procurar a sua equipa de saúde.



Enf. António Corceiro

CUIDAR DA COMUNIDADE

IMPACTO POSITIVO:



24/04/2026 “Então, mãe, estás pronta?”

A sessão de educação para a saúde “Então mãe, estás pronta?”, com a Enf. Margarida, Enf. Inês Almeida e Enf. Catarina Beirão, 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, do 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.

29/05/2026. “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 Enf. António Corceiro e a Enf^a Inês Almeida. A atividade incluiu uma caminhada até ao Museu da Cidade, seguida de uma visita guiada à exposição temporária “Crónicas de uma Lisboa Desconhecida”.

O objetivo principal foi 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.



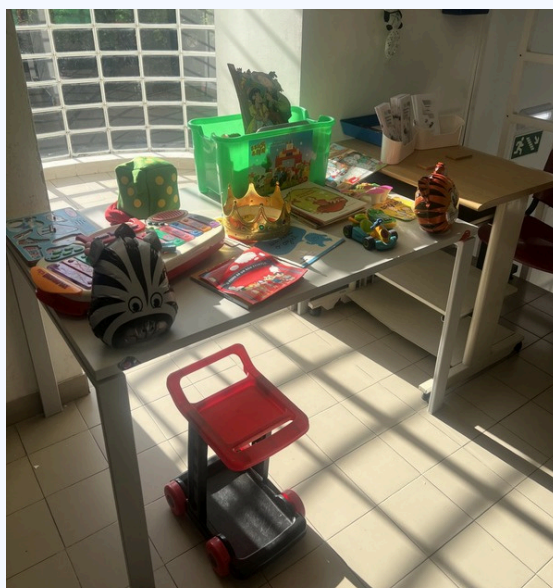
29/05/2026 “Projeto Humanização dos Cuidados - Conversas de Saúde- Conectar e Cuidar”

No âmbito da promoção de estilos de vida saudáveis, decorreu a sessão de educação para a saúde "Projeto Humanização dos Cuidados - Conversas de Saúde- Conectar e Cuidar", com a participação do Enf. Luísa, a Enf. Inês Almeida e a Psicóloga Helena Carmo.

A sessão decorreu num ambiente acolhedor e participativo, com o objetivo de promover a partilha de experiências, o fortalecimento de vínculos e a valorização individual de cada participante.

A sessão permitiu:

- Promover a expressão individual e a partilha de experiências;
- Reforçar o sentimento de pertença e ligação entre os participantes;
- Incentivar a procura de recursos comunitários e atividades sociais;
- Demonstrar a importância de um espaço seguro de escuta e apoio.



01/06/2026 “Dia da Criança”

Para assinalar o Dia da Criança, a USF Alvalade promoveu, no dia 1 de junho, um conjunto de atividades lúdicas dedicadas aos mais pequenos. Entre jogos e outras atividades, as crianças puderam brincar, sorrir e partilhar alegria, num ambiente acolhedor e divertido. Esta iniciativa teve como objetivo proporcionar um dia especial às crianças, reforçando a importância do bem-estar, da saúde e da brincadeira na infância.

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.



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

Lasanha bolonhesa falsa sem massa

Ingredientes: (4 pessoas)

- 1 couve lombarda ou couve branca ou coração de boi
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 colher de sopa de azeite
- 600g de vitela magra picada
- 200g de tomate triturado
- 100g de tomate em pedaços
- 1 colher de chá de salsa seca
- 1 colher de chá de orégãos
- sal
- 1 cenoura
- 100g de molho bechamel ou molho branco ou natas magras
- 60g de queijo ralado

Preparação:

1. Retirar as folhas da couve inteiras e levar a cozer em água temperada com sal até estarem tenras (tempo depende da couve, será aproximadamente 10min). Escorrer e dar um corte nos talos para que "abram" e fiquem espalmadas.
2. Preparar a carne bolonhesa. Levar ao lume a cebola e alho picados com o azeite. Quando amolecer, juntar a carne picada. Em lume alto, mexer e saltear a carne até que não ver sinais de carne crua e esteja solta.
3. Acrescentar o tomate, ervas aromáticas e temperar com sal. Juntar também a cenoura partida em pequenos cubos. Deixar cozinhar 10min.
4. Aquecer o forno a 200°C.
5. Numa assadeira fazer camadas alternadas de folhas de couve e carne.
6. Terminar com o molho escolhido e o queijo ralado.
7. Levar ao forno até dourar.



Cláudia Alves

Assistente técnica

Hora de Comer

“Grão à moda da Cláudia”

Ingredientes:

- Grão de bico cozido
- Ovos
- Espinafres
- Tomate maduro
- Polpa de tomate
- Cebola
- Alho
- Azeite
- Sal
- Pimenta
- Orégãos
- Água

Preparação:

1. Numa frigideira, refogar cebola picada e alho picados em azeite.
2. Adicionar tomate maduro em pedaços e polpa de tomate e deixar cozinhar um pouco.
3. Juntar grão de bico cozido, espinafres e um pouco de água.
4. Temperar com sal, pimenta e orégãos a gosto. Envolver e deixar cozinhar por uns minutos.
5. Colocar os ovos por cima, tapar e deixar cozinhar até os ovos estarem ao gosto de cada um.
6. Retirar do lume e servir bem quentinho.



Hora de Comer

Muffins de Laranja e Amêndoa

Ingredientes :

- 4 OVOS
- 1 + $\frac{1}{2}$ farinha de amêndoa
- $\frac{1}{3}$ de chávena de mel
- 2 colher de sopa de fermento
- 1 laranja (sumo e raspa)

Preparação:

1. Pré aqueça o forno a 180°C e coloque papel vegetal em forminhas de queque;
2. Misture os ovos com o mel e com a farinha e fermento;
3. Adicione o sumo de laranja e raspas de laranjas;
4. Divida a mistura pelas formas todas;
5. Coloque as amêndoas laminadas e leve ao forno durante cerca de 15-20 minutos.

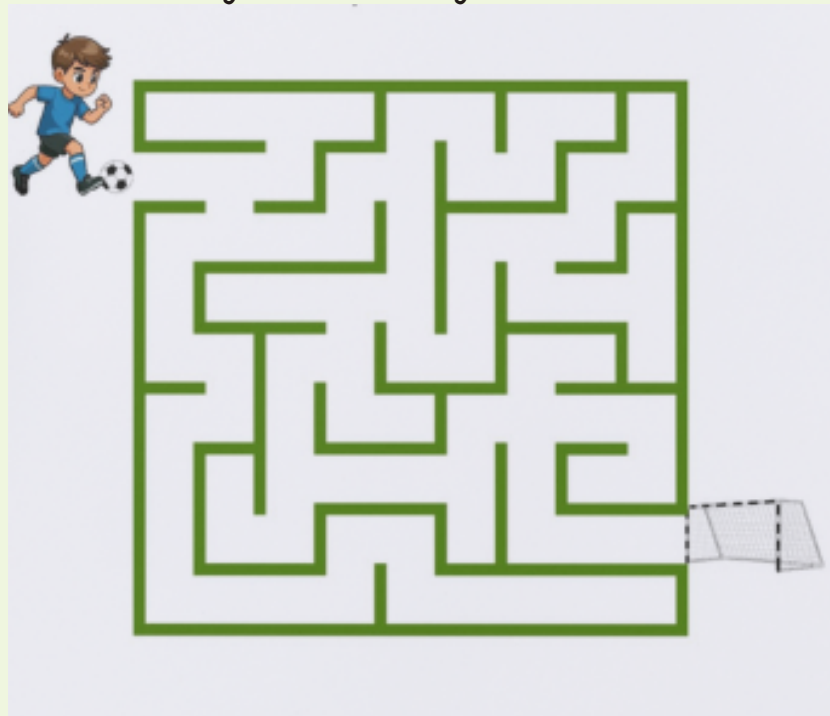


*Dra. Maria Lopes Régua,
Médica Interna de MGF*

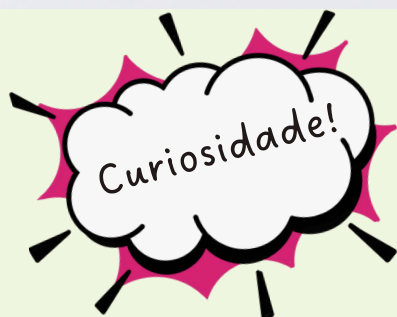
Jogos para os miúdos...

O mundial já chegou.

E tu consegues marcar golo???



Pinta o Polvo



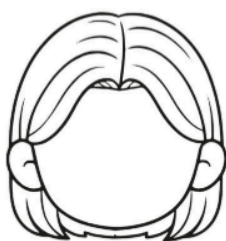
Super-heróis da natureza:

O polvo tem três corações e o seu sangue é azul!

DESENHE O ROSTO DE CADA PERSONAGEM DE ACORDO COM A EMOÇÃO INDICADA.



TRISTE



FELIZ



ASSUSTADO

AGORA, PINTA A CARINHA QUE REPRESENTA COMO VOCÊ ESTÁ SE SENTINDO HOJE.



Os desenhos dos nossos utentes mais pequenos:



Concurso de desenho

Envia o teu desenho por e-mail (usf.alvalade@arslvt.min-saude.pt) e, na próxima edição, poderá ser o escolhido para fazer parte do jornal.

...e para os graúdos



Mito ou Verdade?

O uso de ecrãs antes de dormir prejudica o sono.

Resposta: Verdade

A luz azul emitida pelos telemóveis, tablets e computadores suprime a produção de melatonina (a hormona do sono). Isto envia um sinal ao cérebro de que ainda é dia, dificultando o adormecimento e reduzindo a qualidade do descanso.

Sudoku Nível Fácil.

1	6	7	8					4
		2			5	9		7
	5			4			2	6
	7			1				8
		8	7		2	4		
6				5			3	
7	1			9			8	
3		6	5			2		
8					6	1	4	5

Encontre as palavras:

Sopa de Letras de Frutas

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

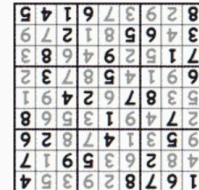
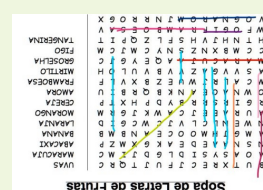
UVAS
MARACUJA
ABACAXI
BANANA
LARANJA
MORANGO
CEREJA
AMORA
FRAMBOESA
MIRTILO
GROSELHA
FIGO
TANGERINA

Dica



Mantenha o boletim de vacinas atualizado e marque os seus exames de rotina regulares.

Soluções:



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

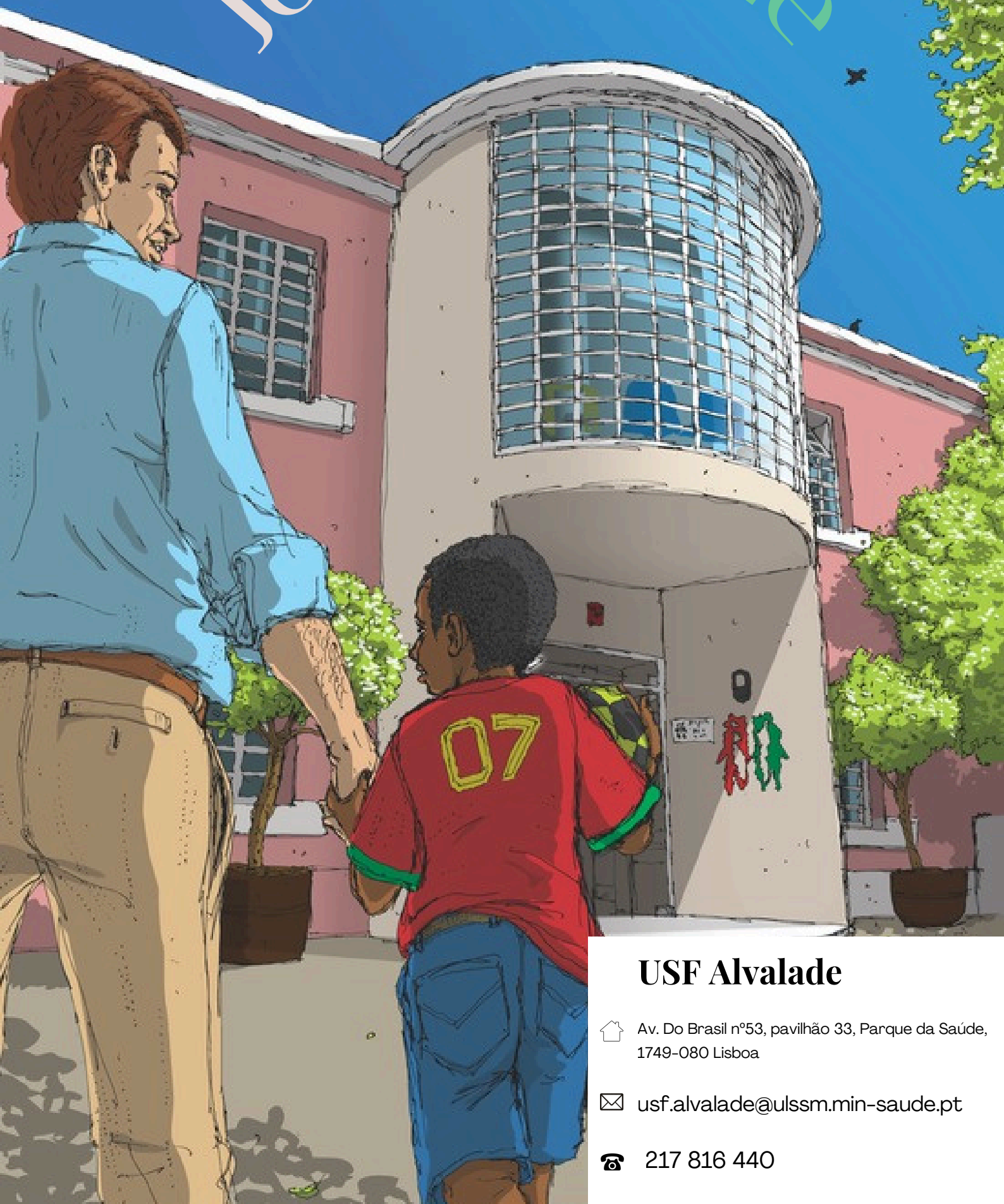
PARA ACEDER A ESTES SERVIÇOS LIGUE



808 24 24 24

24H POR DIA, TODOS OS DIAS

Jorn Alvalade



USF Alvalade



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



usf.alvalade@ulssm.min-saude.pt



217 816 440