Ano 2, Número 6

Outono 2019

Saúde em Si

REVISTA DIGITAL DA UCC ALBERGARIA-A-VELHA

ISSN: 2184-3139

Coordenação: António Miranda e Isabel Cruz (UCC Albergaria-a-Velha)

EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO EM SAÚDE

OUTONO

"Foi com enorme alegria que no dia 30 de julho, comemorámos neste Centro de Saúde, a aposentação de duas profissionais de elevado e reconhecido mérito."

Nesta edição:

Editorial	2
Saúde e Cidadania	3
Saúde na Mulher	4
Saúde Infantil e Juvenil	5
Saúde Comunitária	6
Saúde Oral	7
Saúde e Reabilitação	8
Saúde Escolar	9
Saúde do Adulto	10
Saúde Profissional	11
Alimentação e Nutrição Humana	12
Saúde Pública	13
SUPLEMENTO	15

RECONHECIMENTO AOS PROFISSIONAIS APOSENTADOS

Foi com enorme alegria que no dia 30 de julho, comemoramos neste Centro de Saúde, a aposentação de duas profissionais de elevado e reconhecido mérito.

A D. Aida Silva Vale, que com muita dedicação e empenho, ao longo de mais de 50 anos, desempenhou as suas funções de assistente operacional, sempre disponível e atenciosa, deixa-nos o exemplo da simplicidade grandiosa de quem é genuíno e nobre.

A Dr.ª Celina Maria Almeida Branco, médica de MGF na USF Rainha D. Tereza, que com muito profissionalismo, amabilidade e abnegação se dedicou à sua profissão e aos outros, constituindo uma referência.

Para ambas, os profissionais do Centro de Saúde de Albergaria, desejam as maiores felicidades e sucesso, na nova fase das suas vidas.

Bem hajam, sempre!

O nosso muito obrigada!

Editorial

Enfª. Isabel Cruz
Coordenadora da UCC AV
ARSC — ACeS Baixo Vouga
UCC Albergaria-a-Velha

Caros leitores

É com muito apreço que me dirijo a vós nesta nova edição da nossa (e vossa) Revista Digital "Saúde em Si".

A edição de outono, que apresentamos, leva-nos a visitar e refletir um pouco sobre alguns aspetos temporais das nossas vidas quotidianas, tão especificas desta época que se segue ao verão e prepara a chegada do inverno.

É tempo de regressar às aulas, voltar à rotina da preparação das atividades letivas. Um acompanhamento familiar efetivo das nossas crianças é determinante para um ótimo desenvolvimento e sucesso escolar. A escola é de todos; pais, alunos, professores, pessoal não docente e de todos os intervenientes no processo educativo. Vamos estar presentes na educação dos nossos filhos e propiciar os melhores contextos de aprendizagem.

Mas outono, é também tempo de colheitas. Época de excelência para a promoção de uma alimentação equilibrada e variada. A grande diversidade de fruta da época e legumes, permite degustar e apreciar sabores únicos e tão ricos nutricionalmente.

"Vamos estar presentes na educação dos nossos filhos e propiciar os melhores contextos de aprendizagem"

O tempo seco que habitualmente se faz sentir, aliado à beleza das paisagens outonais, convida a atividade física ao ar livre, mas também a momentos de serenidade e relaxamento.

Fica a sugestão e desafio de leitura desta edição da "Saúde sem Si".

Contamos convosco, contem connosco.

Bem hajam!

A Coordenadora da UCC Albergaria-a-Velha

Enfª Isabel Cruz

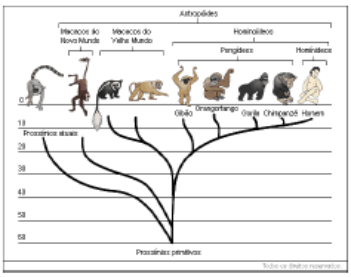
Saúde e Cidadania

O HOMEM ÉTICO (II)

Enf. António Miranda
Mestre em Bioética (FMUP)
Especialização em Bioética
ARSC — ACeS Baixo Vouga
UCC Albergaria-a-Velha

Como vimos, a Ética reflete sobre as ações humanas, contextualizados num determinado tempo e espaço, na vida e valores de dada cultura ou sociedade, voltando-se para o agir consciente, livre e responsável (que caracteriza o ato moral), ou seja, para o agir bem.

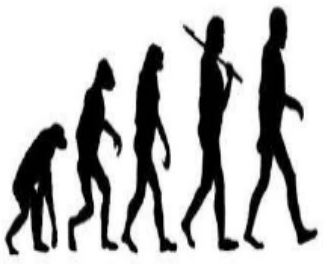
Mas, o que é agir bem? A ética nasce "da necessidade de fazer o bem, o que implica o reconhecimento de um valor, das pessoas e das coisas". Isto implica ter que agir com prudência e boa conduta (Fernandes e Fernandes de Freitas, 2006: 27), usando da necessária sensibilidade e bom senso, vincada pela tolerância, face ao reconhecimento das nossas próprias limitações e à existência de diferentes mundivivências que se refletem a forma como vemos os outros e as interações com o mundo.



Mas não basta a escolha ser um ato responsável e livre, deve também ser a melhor, o que implica que seja reflexiva e preditiva das consequências, pelo que se deve revestir de pragmatismo. A responsabilidade implica fazer escolhas, pautada pela verdade - aquilo que se manifesta realmente na sua essência - mas também, por ajudar no processo de heteronomia, quer cuidando, quer não instrumentalizando, quer pelo respeito pela dignidade e autonomia do outro. Por outro lado, viver em sociedade implica estabelecer relações de respeito e reciprocidade, de convivência e partilha, de uma forma ativa e interativa com o outro, com o ambiente e a biodiversidade, bem como reflexividade crítica, fidelidade aos princípios e valores, assim como a tolerância às diferenças do outro.

"Agir bem, mais do que tudo, é um juízo, não apenas do Outro, mas sobretudo de Si mesmo e do seu agir.

É no conhecimento e reconhecimento que o respeito pela alteridade se desenvolve, numa relação intersubjetiva, de reciprocidade das consciências, em que o espaço e as ideias são respeitadas, num compromisso de autenticidade e reciprocidade, o que implica também falar de compreensão, empatia e justiça.



Mas, o Homem não nasce "ético", aprende a ser com a vivências e a reciprocidade das relações e a considerar a emoção, o sentir e o verbo, bem como a forma como os expressa na comunicação e na relação consigo, com o Outro e com o Mundo, pelo que é essencial reconhecermos as ações e expressões. Desta forma, o agir bem consubstancia-se gradual e paulatinamente, burilado pela interação com o Outro, pela reflexão crítica e pelas normas e valores da sociedade, mas também pelo respeito pela diferença e pelos referenciais. Agir bem, mais do que tudo, é um juízo, não apenas do Outro, mas sobretudo de Si mesmo e do seu agir.

BIBLIOGRAFIA

Os autores podem ser consultados em:

MIRANDA, António (2008) – **Bioética e Saúde Mental: O que o doente mental mantém de Homem Ético.** [em linha] https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/22144/3/Biotica%20e%20Sade%20Mental.pdf (13/07/2018).

Saúde na Mulher

Enfª. Isabel Cruz
Enfermeira Especialista em Saúde Materna e Obstétrica
ARSC — ACeS Baixo Vouga
UCC Albergaria-a-Velha

"Crianças amamentadas com leite materno serão adultos mais saudáveis"

PORQUE SERÁ A AMAMENTAÇÃO TÃO IMPORTANTE?

Muitas são as iniciativas atuais, tanto a nível nacional como internacional, que promovem e incentivam o aleitamento materno. Organizações como a UNICEF, OMS ou a DGS em Portugal, dinamizam ações a atividades dirigidas às populações por forma a informar e esclarecer para as vantagens desta pratica.

Sabemos atualmente que, é a melhor forma de alimentar a criança nos primeiros meses ou anos de vida! Pois a amamentação dá-lhes o melhor começo de vida. Muitas crianças morrem ainda, por doenças que seriam evitadas se tivessem sido amamentadas.

Durante a gravidez, cada mãe, ainda grávida, produz, e fornece o alimento para o seu filho, ainda in útero. Após o parto, através do aleitamento, essa mãe, continua a fornecer o alimento mais adequado ao seu filho. Especifico e com caraterísticas próprias para cada bebé.

Recomenda-se que todos as crianças recebem em exclusivo leite materno até aos seis meses de vida e, após essa idade devem suplementar a alimentação com outros alimentos e manter o leite materno até aos dois anos, ou mais. Enumeras são as vantagens, tanto para a mãe lactante como para o seu filho.

Mas as vantagens do aleitamento materno, contemplam também as mães lactantes, uma vez que estas têm muito menor possibilidade de vir a contrair cancro da mama e do ovário e ainda restabelecem o seu peso com maior facilidade após o parto, entre outras. O ambiente também ganha, uma vez que a amamentação é completamente natural e ecológica. Não gera resíduos para o ambiente e o leite materno vem numa embalagem tão especial! Crianças amamentadas com leite materno serão adultos mais saudáveis.

VANTAGENS PARA O BEBÉ

Fortalece o vinculo afetivo mãe - bebé;
É de fácil digestão;
É adequado às necessidades em cada idade;
Contém todos os nutrientes essenciais ao crescimento e desenvolvimento;
Protege de infeções e alergias;
Previne o aparecimento de alguns tipos de cancro e diabetes;
Tem efeito analgésico – reduz a dor e acalma;
Estimula o correto desenvolvimento dos maxilares e da face;
Estimula o gosto pelos novos sabores;
Sacia a sede, porque contém também água;
...

Sabia que:

- A amamentação deve ser em livre demanda, isto é, sempre que o bebé quiser e a mãe achar que ele precisa, sem horários rígidos!
- A mãe que amamenta deve comer de tudo o que gosta, desde que sejam alimentos saudáveis e na quantidade adequada!
- Não existe leite materno fraco, todo o leite é adequado e excelente para cada bebé!
- Quando surgem complicações, habitualmente são facilmente ultrapassadas com ajuda dos profissionais de saúde!

Saúde Infantil e Juvenil

Enfª Mónica Macedo
Enfermeira Especialista e Mestre em Enfermagem de Saúde Infantil e Pediátrica
ARSC — ACeS Baixo Vouga
UCC Albergaria-a-Velha

CUIDAR NO PRIMEIRO ANO DE VIDA

Muitos pais gostavam que, ao nascer, os filhos trouxessem um livro de instruções.

Seria certamente uma ajuda preciosa para fazer face às constantes mudanças que vão ocorrendo, sobretudo ao longo do primeiro ano de vida, que permitem que o bebé se transforme numa criança ativa, tagarela, progressivamente mais independente e com vontade própria, com seus objetivos pessoais e personalidade única.

Com o intuito de auxiliar os pais no desafio de cuidar da criança, a Associação de Saúde Infantil de Aveiro (ASIAV) em colaboração com o Serviço de Pediatria da Centro Hospitalar do Baixo Vouga, elaborou o e-book "Cuidar no primeiro ano de vida".

Trata-se de um documento gratuito e acessível, orientado para crianças saudáveis e de termo, cuja informação se baseia na mais recente evidência científica e que pode ser divulgado nas consultas de saúde infantil. Obviamente que não substitui a informação que é veiculada pelos profissionais que acompanham a criança, que com os pais, são quem melhor a conhece. Ao longo dos seus 17 capítulos, com uma apresentação cuidada e uma linguagem clara e simples tratam-se temas como a amamentação, a higiene oral, o choro e a estimulação do desenvolvimento.

Bibliografia: OLIVEIRA, Catarina S. [et al.] – **Cuidar no primeiro ano de vida.** [em linha]. 1ª Edição. [s.l.]: [s.n.], 2018. [Consult. 16 setembro 2019]. Disponível na internet: <http://www.asiav.pt/ebook.php>. ISBN 978-989-208406

"Muitos pais gostavam que, ao nascer, os filhos trouxessem um livro de instruções..."

Enf. António Miranda
Enfermeiro Especialista em Enfermagem Comunitária
ARSC — ACeS Baixo Vouga
UCC Albergaria-a-Velha

"...a literacia promove a socialização, pois, dá acesso a bens culturais, sendo por isso um fator propulsor do exercício consciente da cidadania"

Saúde Comunitária

LITERACIA E SAÚDE

O que é a literacia em saúde?

A literacia, para além da capacidade de ler, escrever, usar a linguagem e comunicar, consiste na "capacidade para identificar, compreender, interpretar, criar, comunicar e usar as novas tecnologias, de acordo com os diversos contextos", envolvendo "um processo contínuo de aprendizagem que capacita o indivíduo a alcançar os seus objectivos, a desenvolver os seus potenciais e o seu conhecimento, de modo a poder participar de forma completa na sociedade" (UNESCO, 2003). Em resumo, a literacia promove a socialização pois dá acesso a bens culturais, sendo por isso um factor propulsor do exercício consciente da cidadania, podendo ser considerada como um dos recursos mais importantes de uma sociedade, pois afecta positivamente o estatuto socioeconómico e o estatuto da saúde de pessoas e comunidades.

Ao longo dos anos, vários estudos demonstram um elo forte entre literacia, nível de educação e nível de saúde, de forma que a literacia se constitui como a ponte de interação entre educação e saúde. A Organização Mundial da Saúde estabelece que "literacia em saúde representa o conhecimento e as competências que determinam a motivação e a capacidade dos indivíduos a terem acesso, compreenderem e usarem informação de modo a promover e a manter a saúde bem" (OMS, 1986), o que implica a necessidade de avaliar informação de credibilidade e qualidade, analisar riscos e benefícios, de forma poder decidir os cuidados de saúde, de promover e escolher de forma adequada e sustentada o seu projeto de saúde.

Hoje em dia, sabemos que uma baixa literacia em saúde tem um impato negativo sobre a saúde, mas também sobre a economia, na medida que o individuo tem menos capacidade para decidir sobre o seu projeto de saúde, de gerir as doenças crónicas e a aceder mais aos cuidados de saúde, o que implica mais despesa quer no erário publico, quer naquilo que gasta out of pocket, refletindo-se sobre os custos, a montante com as tecnologias (em especial com medicamentos e meios complementares de diagnóstico e tratamento), e a jusante, com o recurso aos cuidados diferenciados, ao aumento da multimorbilidade, da polimedicação e do agravamento das condições de saúde.

Para melhorar a qualidade dos cuidados de saúde e para reduzir despesas com a mesma, os indivíduos precisam de ter um papel mais activo nas decisões relacionadas com a saúde. Para cumprir este objectivo a população necessita de fortes capacidades de leitura e interpretação de informação em saúde, de forma a poder gerir os processos de saúde (pela promoção e prevenção) e doença (em especial sobre a doença crónica), e ter um projeto de saúde util e sustentado.

BIBLIOGRAFIA:

Organização Mundial da Saúde (1986). **Ottawa Charter for Health Promotion**. Acedido em 1 de Outubro de 2009, em www.who.int/hpr/NPH/docs/ottawa_charter_hp.pdf.

UNESCO (2009**). Education/Literacy**. Acedido em 1 de Outubro de 2009, em www.unesco.org/en/literacy.

Saúde Oral

Drª Claudia Jorge
Higienista Oral
ARSC — ACeS Baixo Vouga
URAP

PREVENÇÃO DO CANCRO ORAL

Decorreu de 16 a 20 de setembro de 2019, a 7ª Semana de Sensibilização para o Cancro de Cabeça e Pescoço, organizada pela Sociedade Europeia da Cabeça e Pescoço.

O cancro oral é definido pelo conjunto de tumores malignos que afetam qualquer localização da cavidade oral, dos lábios à garganta, incluindo o interior da linha das bochechas e lábios, a língua, as amígdalas, as gengivas, o pavimento da boca, o céu da boca e área por trás dos dentes.

O cancro oral tem vindo a aumentar a sua incidência em cerca de 25% nos últimos 10 anos, constituindo 2,8% das doenças oncológicas em termos mundiais e sendo o 6º tipo mais comum de cancro. Infelizmente, este tipo de cancro é frequentemente diagnosticado num estadio já avançado, necessitando de tratamentos complexos e menos efetivos.

A prevenção do cancro oral assenta em medidas simples:

- Evite fumar e o consumo de bebidas alcoólicas;
- Mantenha uma alimentação saudável, incluindo na sua dieta diária frutas e legumes;
- Proteja-se do sol (boné, protetor solar na pele e nos lábios);
- Evite dentes cariados ou partidos, próteses mal adaptadas e má higiene oral;
- Visite regularmente um profissional de saúde oral de forma a que seja feito o diagnóstico de possíveis lesões nas fases mais precoces;
- Faça regularmente o autoexame oral.

Quando fazer o autoexame oral?

Semanalmente, marque um dia da semana certo para não se esquecer. Antes de iniciar, lave bem a boca, remova próteses dentárias (se for o caso), escolha um local bem iluminado e de frente para um espelho.

O que observar no autoexame oral?

- Mudanças na cor da pele e mucosa oral;
- Manchas ou feridas que não desaparecem em 2 ou 3 semanas;
- Aftas prolongadas, inchaços ou outras lesões, mesmo que não sejam dolorosas;
- Inchaços, caroços ou ínguas no pescoço.

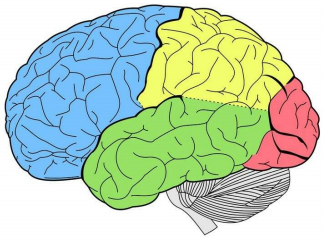
Se notar alguma situação das indicadas acima, consulte imediatamente o seu Médico de Família ou o Médico Dentista.

Fontes:
https://makesensecampaign.eu/pt/
http://www.omd.pt/

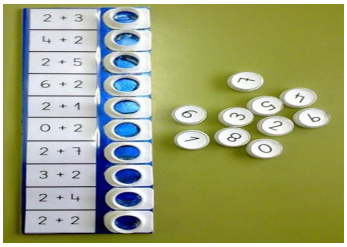
"Quando fazer o autoexame oral?
-
Semanalmente, marque um dia da semana certo para não se esquecer."

Saúde e Reabilitação

Enfª. Patrícia Cruz
Enfermeira Especialista em Enfermagem de Reabilitação
ARSC — ACeS Baixo Vouga
UCC Albergaria-a-Velha



"...a doença de Alzheimer provoca a neurodegeneração e o consequente agravamento (progressivo e irreversível) das funções cerebrais..."



REABILITAÇÃO NA DOENÇA DE ALZHEIMER

Comemorou-se no dia 21 de setembro "O Dia Mundial da Doença de Alzheimer". Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2019 citado por Associação Portuguesa de Familiares e Amigos dos Doentes de Alzheimer), existirão cerca de 35,6 milhões de pessoas em todo mundo afetadas por esta doença e estima-se que este número duplique até 2030.

Segundo a Direção Geral de Saúde (DGS, 2018), a doença de Alzheimer provoca a neurodegeneração e o consequente agravamento (progressivo e irreversível) das funções cerebrais (memória, atenção, concentração, linguagem, pensamento, entre outras), culminando na perda de autonomia da pessoa afetada. Trata-se da causa mais frequente de demência.

No que se refere ao tratamento, é fundamental a conjugação do tratamento farmacológico e não farmacológico. A enfermagem de reabilitação tem um papel fundamental ao nível do tratamento não farmacológico, realizando junto do utente/família/cuidador um conjunto de intervenções que visam maximizar o funcionamento cognitivo do utente, estimular as suas capacidades, preservando a sua autonomia e o bem-estar de todos. Na próxima edição, irá ser abordada a importância de intervir precocemente no défice cognitivo ligeiro.

Sinais de alerta	O que é normal no envelhecimento
Esquecer-se de parte ou da totalidade de um acontecimento	Ter uma vaga lembrança de um acontecimento
Progressivamente perder a capacidade de seguir indicações verbais ou escritas	Manter a capacidade de seguir indicações verbais ou escritas
Progressivamente perder a capacidade de acompanhar a história de uma novela ou filme	Manter a capacidade de acompanhar a história de uma novela ou filme
Esquecer-se progressivamente de informação que conhecia, como dados históricos ou político	Esquecer-se de nomes ou palavras, mas recordá-los posteriormente
Perder progressivamente a capacidade de, autonomamente, se lavar, vestir ou alimentar	Manter a capacidade de se lavar, vestir, alimentar, apesar das dificuldades impostas pelas limitações físicas
Progressivamente perder a capacidade de tomar decisões	Tomar uma decisão errada pontualmente
Progressivamente perder a capacidade de gerir o seu orçamento	Cometer erros ocasionais, por exemplo a passar um cheque.
Não saber em que data ou estação do ano está	Ficar confuso sobre o dia da semana em que se encontra, mas lembrar-se mais tarde
Ter dificuldades em manter uma conversa, não conseguindo manter o raciocínio ou lembrar-se das palavras	Esquecer-se, às vezes, de qual a melhor palavra a usar
Esquecer-se do local onde guardou um objeto e não ser capaz de fazer o processo mental retractivo para se lembrar	Perder alguma coisa de vez em quando, mas conseguir encontrá-la através do seu raciocínio lógico

REFERÊNCIAS BIBIOGRÁFICAS:

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DOS FAMILIARES E AMIGOS DOS DOENTES DE ALZHEIMER. **Demência: Uma Prioridade de Saúde Pública. Doença de Alzheimer**. [Consult. 30 jun. 2019]. Disponível em: http://alzheimerportugal.org/pt/text-0-9-42-45-demencia-uma-prioridade-de-saude-publica

DIRECÇÃO GERAL DE SAÚDE. **Dia Mundial da Doença de Alzheimer**. Histórico de Destaques. [Consult. 30 jun. 2019]. Disponível em: https://www.dgs.pt/em-destaque/dia-mundial-da-doenca-de-alzheimer-21-de-setembro.aspx

Saúde Escolar

Profª. Filomena Bastos
Professora do Ensino Básico e Secundário
AEAAV—Albergaria-a-Velha

DE REGRESSO À ESCOLA

Após as férias custa regressar ao trabalho. À semelhança dos adultos, também as crianças e os jovens necessitam de tempo para assimilar as rotinas do regresso à escola.

Com vista a um regresso harmonioso, importa que os pais estejam atentos e conversem com os seus filhos. As viagens de regresso a casa são ótimas para dialogar. O jantar em família poderá ser um excelente momento de partilha de experiências e emoções. A refeição terá outro sabor!

O horário semanal deve ser programado em conjunto. Após o horário escolar, devem ser pensados momentos para o estudo, as atividades de lazer e o descanso. O lazer é muito importante, mas o número de atividades que muitos pais proporcionam aos seus filhos pode dificultar o desenvolvimento equilibrado e harmonioso destes, uma vez que lhes limita o necessário tempo para brincar e descansar.

As horas de sono devem ser as adequadas à idade e características de cada um. Após uma boa noite de descanso o seu filho estará mais tranquilo e concentrado. Muitos dos problemas de indisciplina ocorrem porque as crianças e jovens não dormem o tempo que necessitam. Os jogos e atividades digitais devem evita-se após o jantar, pois estimulam o cérebro no momento em que está preparado para descansar. A leitura em família é uma alternativa.

É importante que a casa esteja o mais tranquila e organizada possível. As crianças e jovens tendem a reproduzir os ambientes em que vivem. O mesmo se reflete na forma como lidam na escola. As crianças expostas a ambientes emocionalmente instáveis e de conflito, onde os adultos berram e se agridem, tendem a repetir os mesmos comportamentos.

A hora de deitar é fundamental para ouvir preocupações e dar ou receber mimos! Partilhe o interesse e o amor que sente!

"As crianças expostas a ambientes emocionalmente instáveis e de conflito, onde os adultos berram e se agridem, tendem a repetir os mesmos comportamentos."

Dr. Jorge Fernandes
Médico
Especialista em MGF
Especialista em Medicina do Trabalho
ARSC — ACeS Baixo Vouga
USF Rainha D. Tereza

Saúde do Adulto

O TRABALHO POR TURNOS E A SUA INFLUÊNCIA NA VIDA DOS TRABALHADORES (4ª PARTE)

3-RITMO SONO-VIGÍLIA

O ciclo sono-vigília é sem duvida o ritmo mais familiar ao ser humano, sendo caracterizado pela alternância de dois estados (sono-vigília). O sono é um fenómeno biológico fascinante, a vigília é o estado mais produtivo da nossa vida.

O sono associa-se à restauração e rejuvenescimento do corpo. O sono é uma necessidade e ocupa 1/3 da nossa vida. Quando em sincronia com o ciclo dia – noite o inicio do sono ocorre entre 5-6 horas antes de se atingir o valor mínimo da temperatura corporal e acaba umas 2 horas depois de se iniciar a subida da temperatura corporal.

O sono pode ser dividido em várias fases.

A fase NREM carateriza-se pela secreção da hormona de crescimento, promovendo a síntese proteica, o crescimento e a reparação tecidular inibindo assim o catabolismo, tendo por isso um papel anabólico caracterizado por um período de conservação e recuperação de energia física.

A fase de sono REM caracteriza-se por intensa atividade registada no EEG seguida de flacidez. Paralisia funcional dos músculos esqueléticos, a atividade cerebral é semelhante à do estado de vigília –o sono paradoxal criando um estado dissociativo. A atividade onírica é intensa, envolvendo situações emocionalmente fortes. As probabilidade de adormecer e acordar estão relacionadas com a curva térmica corporal , o relógio do sono -vigília e a vigília acumulada (fator homeostático do sono).

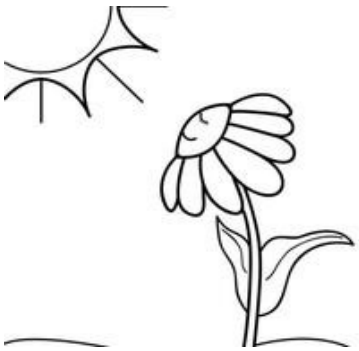
"O sono é afetado pelas escalas irregulares do trabalho por turnos"

O sono é afetado pelas escalas irregulares do trabalho por turnos , por viagens onde os fusos horários são diferentes (JET LAG), por disfunções do organismo, por fatores familiares, sociais e pela idade. Ao longo da vida o tempo diário do sono reduz-se de 16 a 18 horas/dia para os recém-nascidos, para 6 a 7 horas/dia para os idosos.

4- RITMOS SOCIAIS

O homem apresenta as suas vertentes biopsicossocial. O hipotálamo é influenciado pelas estruturas límbicas e pelo córtex cerebral pelo que a afetividade e as atividades sociais (horários de trabalho ,atividades de lazer, rotinas pessoais e sociais) são potenciais sincronizadores (*zeitgebers*) de natureza social.

Os ritmos sociais têm uma dupla função: a) são importantes na estruturação cognitiva d vida do indivíduo; b) mantêm uma orientação temporal correta ao alinharem os ritmos circadianos com as periodicidades ambientais (ciclo claro/escuro).O padrão das rotinas sociais diárias para a maioria das pessoas desenrola-se segundo uma ordem: sono (durante a noite), trabalho (compreendido entre a manhã e a tarde) e tempo livre (desde o fim do trabalho até à hora de um novo repouso).



BIBLIOGRAFIA:

AANONSEN—1.Aanonsen -**Shift work and health**. Oslo: Scandinavian University Books, 1964.
ASCHOFF - **Circadian rhytms in man**.Science,148,P.1427-1432, 1965.

AZEVEDO, M.H.P. - **Efeitos Psicológicos do trabalho por turnos**.Dissertação de Doutoramento. Coimbra: Faculdade Medicina Universidade de Coimbra, 1980.

AZEVEDO M.H.P.; FERREIRA, C.P.; SILVA, C.F –**Distúrbios do ritmo do sono – Vigília**. Coimbra: Coimbra Médica, nº9:27-270, 1988.

BARHAD e PAFNOTE – **Contribution à l´étude du travail en equipe alternantes.** In: On night and shift work.Studia Laboris et Salutis nº 4, Stockholm, 1969.

BARRETO D.F. - Implicações do trabalho por turnos na Saúde e na Vida Scial e Familiar dos Trabalhadores de Turnos Industriais. Faculdade de ciências da Universidade F.Pessoa .Ponte de Lima 2008.

BARTON J et al - **Standar Shift work** índex Manual MRC/ESRC Social and Applied Psycholoy Unit .Department of Psychology .University of Sheffield, 1992.

BERGER R.J – **Physiological characteristics of sleep.** In: A.Kales (ed). Sleep Physioloy and Pathology .Lippincott.Philadelphia, 1969.

Saúde Profissional

ERGONOMIA NO POSTO DE TRABALHO: Para que o seu posto de trabalho não seja uma dor no "corpo"

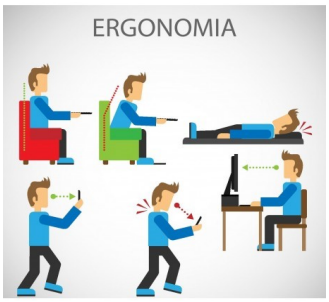
O regresso das férias grandes é normalmente uma "dor de cabeça/corpo" para muitos de nós. O regresso das rotinas após um período de descanso costuma trazer de volta as preocupações antigas. Entre elas alguns desconfortos/incómodos no corpo associados ao local de trabalho. Porque os músculos do nosso corpo também se "cansam" e como promotores de movimento não gostam muito de manter posições estáticas (paradas). Determinadas tarefas no local de trabalho prossupõem por vezes, a manutenção da postura durante 6, 7 ou 8 horas seguidas.

A ergonomia é uma ciência que estuda este fenómeno e tenta conciliar as tarefas do trabalho com as capacidades e as limitações do trabalhador. Tudo numa perspetiva de limitar a fadiga e melhorar o desconforto no local de trabalho promovendo a eficiência e a produtividade. Se na teoria o conceito é fácil de entender, na prática é mais difícil de implementar.

De uma forma genérica o nosso corpo e em particular as nossas articulações e músculos não gostam de trabalhar em amplitudes articulares extremas (no limite do movimento). Como tal, deve preservar as posições neutras ou médias. Trabalhos que exigem posturas desfavoráveis, como o tronco inclinado e rodado, o pescoço excessivamente dobrado, os braços elevados acima do nível dos ombros e os braços ou antebraços suspensos são sempre posições que podem produzir consequências danosas para o seu corpo. Para quem trabalha sentado a maior parte do dia frente a um computador, começar por ajustar o posto de trabalho ao corpo é um bom princípio. Se trabalha frente a um computador, a distância do monitor deve estar à distância do seu braço esticado. A altura da cadeira deve ser regulável de forma que os pés estejam bem apoiados no chão e o tampo da mesa permita o apoio dos braços em ângulos retos. O topo do ecrã do monitor deverá ficar ao nível dos olhos e de frente para o seu corpo. Procure descansar por períodos de 15/20 minutos após 90 a 120 minutos de trabalho de forma a permitir aos nossos músculos um período de repouso.

Quando se sentir cansado procure executar alguns alongamentos (como ex da fig.) para permitir aos músculos recuperar o comprimento original. Se o posto de trabalho for adaptado a si, o ambiente de trabalho será mais seguro, saudável, eficiente e produtivo.

Dr. Vitor Ferreira
Fisioterapeuta
URAP



"Reforce a ideia do uso da mochila nas costas com as duas alças colocadas e o bom ajuste da mesma."

BIBLIOGRAFIA:

HEALTH AND SAFETY AUTHORITY. **Management of Manual Handling in the Workplace**, 2005.

HEALTH AND SAFETY AUTHORITY. **Moving food and drink**, Manual-handling solutions for the food and drink industries: HSG196, HSE Books, 2000.

KROEMER, K.H.E., AND GRANDJEAN E. **Fitting the Task to the Human**, Taylor & Francis, 2000.

Silke Surmont
Louise Mattheeuws
Alunas de ERASMUS
Nutrição e Dietética
3º Ano VIVES Bruges
(Bélgica)

Orientadas por:
Dra. Cecília Soares
Nutricionista (TSS—Nutrição)
ARSC— ACeS Baixo Vouga
URAP

"Pesquise receitas em sites fidedignos (…) e que sejam sugestões com base nas regras de uma "Alimentação Racional"

Alimentação e Nutrição Humana

Receitas para o dia a dia

"Não sei o que fazer para o almoço/ jantar."

"Faço cereais de pequeno-almoço pois são rápidos de preparar e sei que come sempre",

"Estou farta de arroz, massa e batata!"

Quem não se identifica com estas afirmações?

Frequentemente são colocadas na minha consulta e para dar resposta a esta necessidade (que também compartilho) vou compilando receitas fáceis e rápidas de se prepararem e confeccionarem, que utilizem poucos ingredientes e que estes se encontrem facilmente nos locais de venda.
Se também pretender fazê-lo aconselho a escolher receitas/ dicas que lhe dêem prazer, se adequem às suas preferências alimentares (não deixando de experimentar novos sabores), ritmo de vida, facilidade de aquisição, capacidade económica, entre outras condicionantes. Deste modo, está a prevenir uma possível resistência e falta de consistência na adoção de hábitos alimentares saudáveis.

Neste suplemento, damos-lhe a conhecer receitas selecionadas pelas estagiárias de Nutrição Silke e Louise, sendo que, muitas delas, podem ser encontradas no site https://www.leukerecepten.nl/recepten/, o qual sugiro a vossa visita.

Pesquise receitas em sites fidedignos, nutricionistas com cédula profissional da Ordem dos Nutricionistas e que sejam sugestões com base nas regras de uma "Alimentação Racional" (ver as Leis da Alimentação Racional), cuja alimentação da "Dieta Mediterrânica" é um exemplo prático.

Deixo como sugestão e exemplos de pesquisa:
-Nutrimento "Receitas": https://nutrimento.pt/receitas/
-Dra. Ana Bravo, Nutricionista: https://nutricaocomcoracao.pt/
-Dra. Paula Beirão Valente, Nutricionista: https://www.paulabeiraovalente.com/

Saúde Pública

Saúde: Utopia, possibilidade ou concretização?

Enf. António Miranda
Enfermeiro Especialista em Enfermagem Comunitária
ARSC — ACeS Baixo Vouga
UCC Albergaria-a-Velha

A saúde é um fator intrínseco ao desenvolvimento social e econômico, sendo ao mesmo tempo um determinante, uma medida e um resultado do progresso, mas acima de tudo um bem económico com especificidades próprias, face ao conceito, à natureza do bem e da forma como este se materializa, aos recursos e tecnologias envolvidas, à forma como é medido e à produção de externalidades que o diferenciam dos demais bens.

Definir a saúde como um estado de completo bem-estar (OMS, 1947) faz com que a saúde seja algo ideal, inatingível, não podendo ser usada esta definição como meta pelos serviços de saúde, sob pena de impossibilitar a sua concretização no plano existencial, exponenciar a medicalização e radicalizar abusos do Estado a título de promoção de saúde. Por outro lado, esta definição inicial, alinhado ao modelo holístico reforça a conotação positiva da saúde, bem funciona como uma alternativa aceitável ao modelo biomédico, enfatizando o fato de que a saúde não é de responsabilidade exclusiva do setor da saúde, mas também de outros setores podendo facilitar a integração de políticas nos diversos setores, sendo útil inclusive como horizonte para os serviços de saúde estimular a priorização das ações, dando a liberdade necessária para realização de ações em todos os níveis da organização social. Assim, a saúde é vista mais como um recurso para a vida diária que possibilita a capacitação e abrangência dos recursos sociais e pessoais, bem como as capacidades físicas.

"A saúde é um fator intrínseco ao desenvolvimento social e econômico, sendo ao mesmo tempo um determinante, uma medida e um resultado do progresso"

O relatório Lalonde sugere que existem quatro determinantes gerais de saúde, incluindo biologia humana, ambiente, estilo de vida e assistência médica. Assim, a saúde é mantida e melhorada, não só através da promoção e aplicação da ciência da saúde, mas também através dos esforços e opções de vida inteligentes do indivíduo e da sociedade.

No Orçamento de Estado (OE) para 2019 a verba orçamentada para a saúde ascendeu a cerca de 11.000 milhões de euros, mas apesar do aparente aumento face ao OE de 2018, é manifestamente insuficiente face às necessidades atuais, ao investimento desejável e aos custos [decorrentes das despesas com os recursos, associadas às tecnologias (em especial aos medicamentos), outros custos tangíveis e intangíveis, bem como outras condicionantes que limitam a execução do orçamento].

Existe uma forte pressão para o aumento dos gastos, tanto pelo aumento da esperança de vida como pela complexidade das doenças e consequente aumento dos custos associados ao tratamento das mesmas.

Quais as principais tendências deste setor? Podem estas tendências contribuir para a sua sustentabilidade? Bom, será algo que tentaremos dar resposta num próximo artigo nesta temática.

BIBLIOGRAFIA

PORTUGAL, Ministério da Saúde. Retrato da Saúde, Lisboa, 2018. ISBN: 978-989-99480-1-3.

Um Concelho com Saúde

UCC Albergaria-a-Velha
Centro de Saúde de Albergaria-a-Velha
R. 25 de Abril 6
3850-004 Albergaria-a-Velha

FICHA TÉCNICA

Coordenação:

António Miranda

Isabel Cruz

Redação e Revisão:

António Miranda

Isabel Cruz

Mónica Macedo

Patricia Cruz

Design Gráfico:

António Miranda

Colaboração:

Cecília Soares

Cláudia Jorge

Filomena Bastos

Jorge Fernandes

Vitor Ferreira

Tiragem Virtual:

200 exemplares (emails e downloads previstos)

ESTAMOS NA WEB
Url: https://uccalbergaria.weebly.com/
Email: ucc.avelha@arscentro.min-saude.pt

SAÚDE EM SI

Caros leitores,

Conforme previmos, a Revista Digital "Saúde em Si" inova e acrescenta valor com novos espaços que iremos alternar com outros já existentes, de forma a mantermos a qualidade, o interesse e partilhando aquilo que vamos fazendo na UCC Albergaria-a-Velha.

Nesta edição, trazemos um suplemento de nutrição, com receitas saudáveis, que serão uma mais-valia, ao fornecer mais uma ferramenta de trabalho aos profissionais de saúde, mas também com o publico em geral, com objetivo de concorrermos para uma vida mais saudável.

Para além deste "miminho", a Revista "Saúde em Si" trás um novo espaço, de Saúde Pública, visando evidenciar e promover a partilha de saberes, referenciais e intervenções nesta área.

Neste número, procuramos também reconhecer as profissionais de saúde que deram muito ao Centro de Saúde de Albergaria-a-Velha, e que entraram na aposentação.

O próximo número da Revista "Saude em Si", virá cheio de novidades, mas isso será para cada um de vós desvendar no próximo número.

Enfº António Miranda

Suplemento do nº 6 da REVISTA "*SAÚDE EM SI*"

UNIDADE DE CUIDADOS NA COMUNIDADE ALBERGARIA-A-VELHA

RECEITAS

- Aveia
- Abacate
- Batata doce
- Grão de bico
- Ovos
- Smoothies
- Outras receitas

Elaborado por:

Silke Surmont and Louise Mattheeuws
Vives- Bruxelas (maio 2019)

Revisto por:

Cecília Soares_Nutricionista (0436N) ACeS BV

AVEIA

PAPAS DE AVEIA

Ingredientes	Quantidade
Aveia	40g
Leite/Bebida soja ou outra	200ml

Pode adicionar banana, maçã, nozes, canela, chocolate negro, canela, entre outros.

1. Coloque todos os ingredientes numa tijela
2. Mexa com garfo
3. Coloque +/- 3 minutos no microondas
4. Extra: pode adicionar banana, maçã, nozes, canela, chocolate negro, entre outros.

AVEIA OVERNIGHT

Ingredientes	Quantidade
Aveia	40g
Leite/Bebida soja ou outra	200ml

Pode adicionar banana, maçã, nozes, canela, chocolate negro, canela, entre outros.

1. Coloque todos os ingredientes num frasco ou tijela
2. Mexa com garfo
3. Coloque no frigorífico durante a noite
4. Extra: pode adicionar banana, maçã, nozes, canela, chocolate negro, entre outros.

BOLACHAS DE AVEIA

(6 – 8 BOLACHAS)

Ingredientes	Quantidade
Aveia	150g
Ovos	2
Óleo vegetal/ azeite	1 colher sopa
Mel	1 colher sopa
Leite	Um pouco

Pode adicionar banana, maçã, nozes, canela, chocolate negro, canela, entre outros.

1. Coloque todos os ingredientes numa centrifugadora
2. Coloque também os extra e triture
3. Divida a massa em pequenos pedaços e coloque no tabuleiro
4. Coloque no forno +/- 10 minutos a 180℃

BARRITAS DE AVEIA

(5 – 7 BARRITAS)

Ingredientes	Quantidade
Aveia	150g
Ovos	2
Óleo vegetal/ azeite	3 colheres sopa
Mel	50 ml
Leite	75ml
Fruta (amoras, maçã, a gosto)	100g
Tâmaras	10g
Nozes	50g

1. Coloque a aveia e mel, numa taça, e misture
2. Adicione o óleo e o leite
3. À parte, triture as tâmaras com as nozes. Coloque os ovos e misture um pouco mais
4. Misture as duas preparações
5. Numa forma de bolo inglês, forre com papel vegetal e coloque a mistura uniformemente
6. Coloque no forno +/- 30 minutos a 180℃
7. Deixe arrefecer e fatie no formato de barrita

GRANOLA

Ingredientes
Aveia
Nozes
Tâmaras
Sementes
Óleo vegetal/ azeite
Especiarias
Mel

1. Use aveia integral e não processada como base para granola
2. Triture os flocos aveia, nozes, tâmaras e sementes o mais grosseiramente possível
3. Misture o resto dos ingredientes

BOLO DE AVEIA

Ingredientes	Quantidade
Aveia	250g (farinha)
Ovos	4
Canela	4-5 colheres sopa
Mel	4 colheres sopa
Leite	150ml
Fermento	1 colher chá
Sal	1 colher café

Pode adicionar pedaços de maçã, nozes, mirtilos, ... Fica mais saboroso!

1. Triture os flocos de aveia (caso não tenha farinha de aveia)
2. Coloque todos os ingredientes numa tijela e misture
3. Forre a forma com papel vegetal e coloque a mistura
4. Leve ao forno +/- 45 minutos a 190-200℃

QUEQUES DE AVEIA

(6 QUEQUES)

Ingredientes	Quantidade
Aveia	125g
Ovos	2
Canela	3 colheres sopa
Nozes	4 – 5 (trituradas)
Leite	125ml
Banana	2
Fermento	2 colheres chá
Uvas passas e amoras	1 “mão”

1. Esmague as bananas até obter uma pasta
2. Misture as bananas com os ovos, aveia, leite e fermento
3. Triture as nozes em pedaços pequenos
4. À parte, misture a canela, nozes e frutos secos
5. Misture, grosseiramente, as duas preparações
6. Coloque a massa nas formas de queques
7. Leve ao forno +/- 30 minutos a 190℃

PANQUECAS DE AVEIA

(3 - 4 PANQUECAS)

Ingredientes	Quantidade
Aveia	75g
Ovos	2
Banana	1
Leite	50ml

1. Coloque todos os ingredientes numa centrifugadora
2. Triture
3. Faça as panquecas numa frigideira anti aderente
4. Pode adicionar iogurte, fruta, compota sem açúcar (sacarose)

CRUMBLE

Ingredientes	Quantidade
Aveia	100g
Maçã	3 (em pedaços)
Canela	3 colheres sopa
Mel	2 colheres sopa
Nozes	30g (trituradas)
Óleo vegetal/ azeite	30g
Sal	1 pitada

1. Corte as maçãs em pedaços, misture-as com a canela e coloque-as numa travessa de forno previamente untada (ou com folha vegetal)
2. Misture os restantes ingredientes
3. Coloque esta mistura sobre as maçãs
4. Leve ao forno +/- 25 minutos a 200 ℃

BOLO DA CANECA

Ingredientes	Quantidade
Aveia	3 colheres sopa
Maçã	½ ralada
Canela	2 colheres sopa
Mel	1 colher sopa
Banana	1/3
Sementes	1 colher sopa
Sal	1 pitada

1. Numa caneca, esmague a banana
2. Adicione os ovos e misture
3. Adicione a aveia e volte a misturar
4. Os restantes ingredientes são opcionais (mel, sementes, maçã, canela, ...)
5. Leve ao microondas +/- 2 a 3 minutos

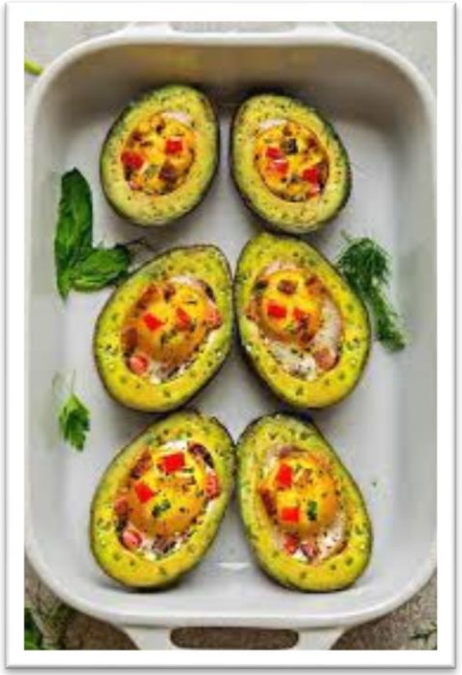
ABACATE

GUACAMOLE

Ingredientes	Quantidade
Abacate	3
Lima	½
Tomate	1 (médio)
Nozes	4 – 5 (trituradas)
Pimenta	q.b.
Sal	q.b.

1) Corte os abacates no sentido longitudinal. Retire os caroços
2) Coloque-os numa taça e adicione sumo de ½ lima
3) Triture até obter consistência de um puré
4) Adicione o tomate, previamente cortado em pequenos cubos
5) Tempere a gosto
6) Misture tudo

ABACATE COM OVO



Ingredientes	Quantidade
Abacate	2
Ovos	4
Ervas aromáticas e especiarias	A gosto
Pimenta	q.b.
Sal	q.b.

1) Corte os abacates no sentido longitudinal. Retire os caroços e aumente o buraco com uma colher
2) Coloque-os numa travessa de ir ao forno
3) Abra um ovo em cada metade de abacate
4) Tempere a gosto
5) Leve ao forno +/- 15 minutos a 200 ℃

OVO COM ABACATE

Ingredientes	Quantidade
Abacate	½
Ovos	4
Tomate cherry	2
Cebolinho	5g
Sumo limão	q.b.
Pimenta e Sal	1 colher chá
Maionese light	1 colher chá

1) Coza os ovos, retire a casca e corte em dois
2) Retire as gemas
3) Misture as gemas com o abacate até obter uma pasta
4) Adicione a maionese, pimenta, sal, sumo limão e cebolinho cortado finamente. Misture
5) Recheie as claras com a mistura e enfeite com pedacinhos de tomate e restante cebolinho

PEDAÇOS ABACATE COM PRESUNTO

Ingredientes	Quantidade
Abacate	2
Presunto	100g
Iogurte tipo grego	170g
Azeite	½ colher sopa
Sumo limão	1 colher sopa
Colorau	1 pitada
Cebolinho ou salsa	A gosto

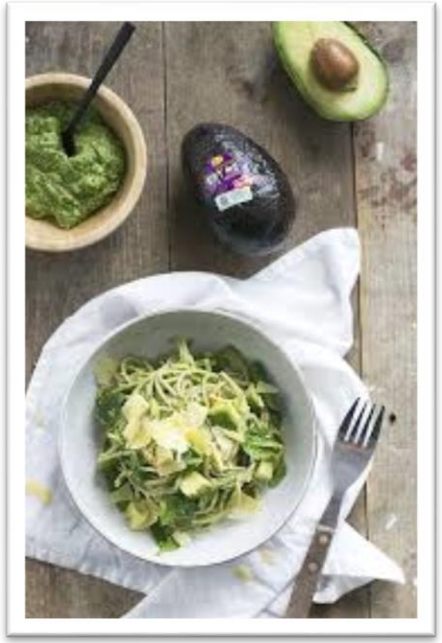
1) Corte os abacates no sentido longitudinal. Retire os caroços e casca
2) Corte até obter 8 fatias longitudinais, de cada abacate
3) Embrulhe as fatias de abacate com o presunto, coloque-as numa folha de papel vegetal e polvilhe com paprica
4) Leve ao forno +/- 12 minutos a 200 ℃

Molho

1) Corte finamente as ervas aromáticas
2) Misture as ervas com o iogurte, colorau, sumo limão e azeite.
3) Tempere com sal e pimenta

MASSA COM MOLHO DE ABACATE

Ingredientes	Quantidade
Abacate	2
Espinafres	150g
Alho	2 dentes
Azeite	5g
Massa	300g
Tomate cherry	200g
Frango ou salmão	300g
Mangericão	q.b.
Queijo parmesão	q.b.



1) Coza a massa
2) Corte os abacates no sentido longitudinal. Retire os caroços e casca
3) Misture os espinafres, abacates e alho. Adicione um pouco de azeite
4) Corte o frango/ salmão e tomates. Cozinhe-os com a preparação de abacate
5) Adicione a massa e enfeite com mangericão, queijo parmesão e pinhões

ABACATE COM MANGA

Ingredientes	Quantidade
Abacate	2
Manga	100g
Sumo limão	A gosto
Iogurte natural	q.b.

1) Corte os abacates no sentido longitudinal. Retire os caroços e triture-os com o sumo de limão
2) Coloque-os em 4 taças
3) Corte a manga em pequenos pedaços e coloque-os nas taças
4) Coloque também nas taças um pouco de iogurte natural

BATATA DOCE

BATATA DOCE "FRITA"
(FORNO)

Ingredientes	Quantidade
Batata doce	1kg
Farinha trigo	1 colher sopa
Colorau e alho em pó	1 colher sopa
Sal	q.b.
Azeite	2 colheres sopa

1) Lave as batatas e corte-as em palito
2) Misture-as com farinha, colorau, alho em pó, sal e azeite
3) Coloque-as no tabuleiro forrado com papel vegetal, sem sobreposição
4) Leve ao forno +/- 30 minutos a 230℃

Acompanhe com a "Maionese saudável"

MAIONESE SAUDÁVEL

Ingredientes	Quantidade
Iogurte magro	5 colheres de sopa
Maionese	1 colher sopa
Ervas aromáticas (cebolinho, salsa ou coentros, ...)	1 colher sopa

1) Corte finamente as ervas aromáticas
2) Misture-as com o iogurte e a maionese
3) Coloque-as no frigorífico até servir

SALGADINHOS DE VEGETAIS

Ingredientes	Quantidade
Batata doce	1
Beterraba	1
Pastinaca	1
Cenoura	1
Azeite	2
Sal	q.b.

1) Lave a batata e seque a casca
2) Descasque os outros vegetais
3) Corte a batata e os em fatias finas e pincele-os com azeite
4) Coloque-os no tabuleiro forrado com papel vegetal, sem sobreposição, e espalhe um pouco de sal
5) Leve ao forno +/- 15 a 25 minutos a 180℃

PASTA DE BATATA DOCE

Ingredientes	Quantidade
Batata doce	400g
Grão de bico	150g
Pimenta vermelha	1 colher sobremesa
Garam Masala	1 colher sopa
Sal	A gosto

1) Descasque as batatas, corte-as em pequenos pedaços e coza-as em água durante 8 minutos. Deixe arrefecer
2) Triture as batatas com o grão de bico, pimenta e *Garam Masala*
3) Adicione sal a gosto

TOSTA DE BATATA DOCE COM RICOTA E PERA

(12 – 15 "TOSTAS")

Ingredientes	Quantidade
Batata doce	1
Ricotta	100g
Pera	1
Nozes	1 "mão"
Azeite	q.b.
Pimenta, sal	q.b.
Mel	q.b.

https://www.leukerecepten.nl/recepten/

1) Lave as batatas e corte-as em fatias
2) Cubra as fatias batata com azeite, sal e pimenta
3) Coloque as fatias sobre o tabuleiro forrado com papel vegetal
4) Leve ao forno +/- 30 minutos a 180 ℃
5) Corte as peras em fatias e as nozes em pedaços
6) Espalhe a ricotta sobre as fatias batata, coloque por cima as fatias de pera, nozes e um fio mel

SALADA DE BATATA DOCE

(4 – 8 PORÇÕES)

Ingredientes	Quantidade
Batata doce	4
Grão de bico	400g
Tomates	3
Cebolinha nova (parte branca)	4
Salsa	2 ramos
Alho	2 dentes
Azeite, vinagre balsamico, sumo limão	q.b.
Pimenta, colorau, ...	q.b.

1) Lave as batatas e corte-as a meio
2) Envolva-as em azeite e coloque-as com o interior para baixo, num tabuleiro forrado com folha vegetal
3) Coloque o grão de bico numa taça e envolva-o com um pouco de ervas aromáticas e azeite. Junte-o às batatas, no tabuleiro, e leve ao forno +/- 25 minutos a 200 ℃
4) Corte os tomates, cebolinha e alho em pedaços pequenos. Misture-os com sumo limão
5) Retire as batatas do forno e espalme o interior com uma colher
6) Coloque o grão de bico e a mistura do tomate, cebolinha e alho, sobre as batatas
7) Tempere com salsa e vinagre balsamico

TARTE DE ESPINAFRES COM MASSA DE BATATA DOCE

Ingredientes	Quantidade
Batata doce	2 - 3
Espinafres frescos	300g
Cebola	1
Nozes	75g
Qeuijo para gratinar	75g
Ovos	4
Azeite	1 colher sopa
Pimenta, sal, oregãos, ...	q.b.

https://www.leukerecepten.nl/recepten/

1) Descasque as batatas e corte-as em rodelas finas
2) Envolva-as em azeite, unte a assadeira com azeite e cubra o seu interior com as rodelas de batata
3) Coloque a assadeira no forno +/- 15 minutos a 200
4) Pique a cebola e salteie-a em azeite
5) Coza o espinafre. Coloque-os num coador e retire o excesso de líquido
6) Bata os ovos e misture-lhes os espinafres, o queijo, as nozes trituradas, oregãos, pimenta e sal
7) Leve ao forno +/- 30 minutos a 200 ℃

GRÃO DE BICO

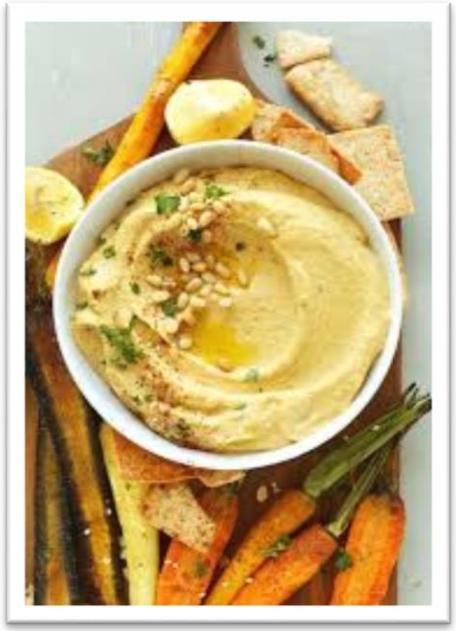
GRÃO DE BICO ASSADO

Ingredientes	Quantidade
Grão de bico	400g (demolhado e cozido)
Azeite	1 colher sopa
Colorau	1 colher sopa
Alho em pó	1 colher sopa
Caril (opcional)	1 colher sopa
Sal	1 colher sobremesa
Pimenta	1 colher sobremesa

1) Misture o azeite com colorau, alho em pó, sal, pimenta
2) Envolva o grão de bico com a mistura anterior
3) Coloque-o sobre o tabuleiro forrado com papel vegetal
4) Leve ao forno +/- 20 minutos a 200℃ , "vire-os" abanando o tabuleiro, e asse mais 10 minutos.

HÚMUS

Ingredientes	Quantidade
Grão de bico	400g (demolhado e cozido)
Azeite	3 colheres sopa
Colorau	1 colher sopa
Alho	2 dentes
Limão	1
Tahini (pasta de sementes sésamo)	2 colheres sopa
Sal	1 colher sobremesa
Pimenta	1 colher sobremesa



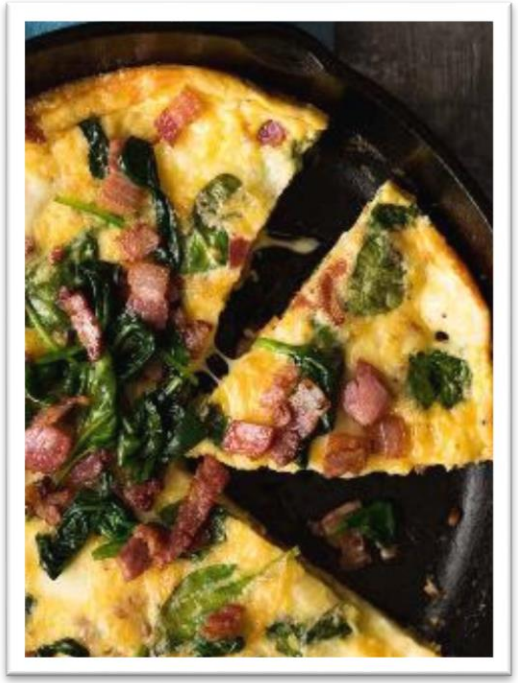
1) Triture, até ficar em pasta, o grão de bico com o sumo de 1 limão, os dentes de alho e 2 colheres de azeite
2) Envolva a pasta com *Tahini,* sal, colorau, pimenta
3) Enfeite com o restante azeite e um pouco de colorau

Nota: pode substituir o *Tahini* por sementes de sésamo (2 colheres de sopa), triturando-as previamente ou juntamente com o grão.

OVOS

FRITTATA

Ingredientes	Quantidade
Ovos	4
Azeite	2 colheres sopa
Vegetais	A gosto
Batata	½ cozida
Carne, peixe ou fiambre	Sobras
Leite/ queijo creme	2 colheres sopa
Pimenta, sal, especiarias	A gosto



1) Utilize vegetais e a carne/ peixe já cozinhados. Poderá também previamente saltear ou colocar em cru (como agrião, cebola,...)
2) Misture os ovos com o leite/ queijo creme. Tempere com pimenta, sal, especiarias, a seu gosto
3) Numa travessa coloque os vegetais, carne/ peixe e por cima os ovos
4) Pode adicionar queijo ralado
5) Leve ao forno +/- 20 a 30 minutos a 180℃

OMELETE COM VEGETAIS

Ingredientes	Quantidade
Ovos	3
Leite/ bebida soja,...	1 colher sopa
Vegetais	A gosto

1) Misture os ovos. Adicione o leite e volte a mexer
2) Cozinhe previamente os vegetais e/ou utilize em cru. Adicione à mistura
3) Coloque tudo na frigideira até ficar cozinhado

SMOOTHIES

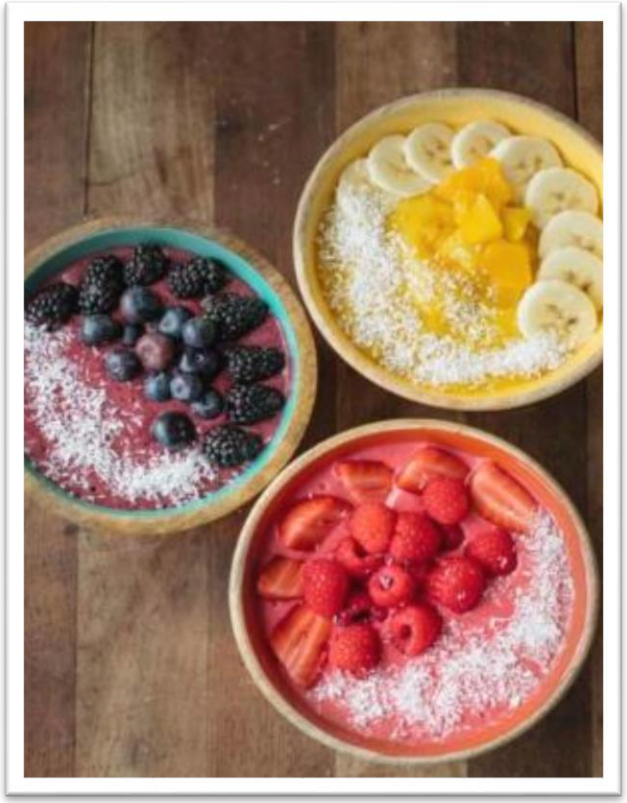
SMOOTHIES

Ingredientes	Escolhas
Líquido	Água, Água de coco, Leite, Iogurte, Bebida de soja, Bebida de amêndoa, entre outras...
Base de fruta	Banana, manga, maçã, pêra, pêssego, ...
Mistura de sabores	Sabores que ficam bem juntos: - Morango e manga - Laranja e cenoura - Kiwi, uvas e melão - Maçã, banana e laranja - Maça e mirtilos - Maçã e bróculos
Vegetais	Espinafre

Escolha um líquido, uma "base de fruta", uma "mistura de sabores" e vegetais.

Misture todos os ingredientes escohidos.

TAÇAS DE SMOOTHIES



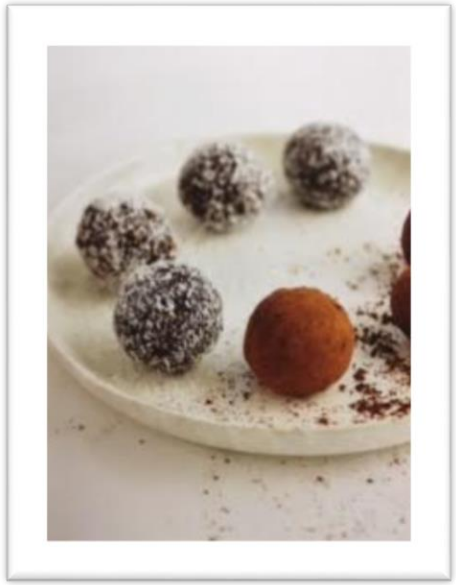
Ingredientes	Escolhas
Fruta congelada	Banana, manga, morangos, mirtilos, ...
Leite ou iogurte	Leite, bebida de amêndoa, iogurte, ...
Topping	Fruta, nozes, sementes, tâmaras, ...

1) Escolha uma fruta congelada, leite ou iogurte e triture
2) Coloque um topping a gosto.

OUTRAS RECEITAS

TRUFAS DE CACAU

(6 – 8 TRUFAS)



Retirada do livro: "*Escolha Saudável Ponto*". Editora Casa das Letras

Ingredientes	Quantidade
Tâmaras	7
Avelãs	20g
Amendoins	20g
Amêndoas	10g
Água	q.b.
Cacau magro em pó	1 c. sopa + para polvilhar

1) Retire o caroço das tâmaras e coloque-as em água morna durante cerca de 1hora. Escorra e reserve.
2) Triture as avelãs, amendoins e amêndoas.
3) Junte o cacau em pó e envolva.
4) Triture as tâmaras até ficarem com uma consistência de pasta e adicione-as ao preparado anterior. Envolva os ingredientes até obter uma pasta grumosa e moldável.
5) Se necessário acrescente água.
6) Faça pequenas bolinhas e envolva-as com cacau (se quiser dar mais cor envolva também com coco ralado).

BROWNIE CHEESECAKE

Para o Brownie:

Ingredientes	Quantidade
Tâmaras	250g
Nozes	150g
Farinha (amêndoa)	75g
Cacau	50g
Leite/bebida alternativa	30ml
Fermento	1 colher café

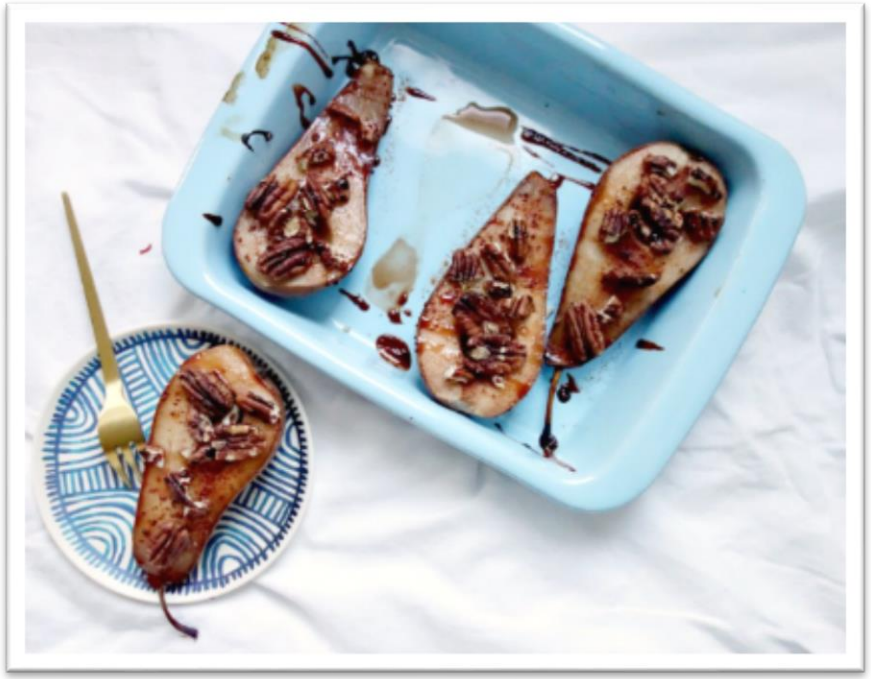
Para o Cheesecake:

Ingredientes	Quantidade
Queijo creme	200g
Ovos	2

1) Retire o caroço das tâmaras e coloque-as em água quente
2) Misture todos os ingredientes até ficar uma massa firme.
3) Coloque a massa num recipiente, com papel vegetal ou barrado com azeite, e pressione-a para ficar uniforme e compacta
4) Coloque no frigorífico enquanto faz o cheesecake

5) Misture os ingredientes do Cheesecake e coloque sobre o Brownie
6) Leve ao forno +/- 30 minutos a 175℃

PERA ASSADA



Ingredientes	Quantidade
Pêra (ou maçã)	2
Tãmaras	4 (ou mais, a gosto)
Mel	A gosto
Canela	1 pitada
Avelãs, nozes, ...	40g

1) Corte as peras a metade, longitudinalmente, e retire as sementes
2) Coloque-as num tabuleiro e salpique-as com canela, avelãs trituradas e um pouco de mel
3) Leve ao forno +/- 20 minutos a 180℃, até ficarem douradas
4) Sirva com iogurte natural

TOMATE E MOZARELLA

Ingredientes	Quantidade
Mozarella	1
Tomate	1 grande
Mangericão fresco	A gosto
Azeite	1 “fio”
Vinagre balsámico	1 “fio”
Pimenta e/ou sal (pode substituir o sal por molho de soja)	A gosto

1) Fatie o tomate e a mozarella
2) Coloque-os num prato de servir e tempere com o azeite, mangericão, vinagre, pimenta, sal (a gosto)