

Plano Assistencial em pessoas com Pré-Obesidade

Os profissionais da USF MRP irão implementar, de forma sistemática no próximo ano de 2019, o plano assistencial preconizado pela Direção Geral da Saúde a nível nacional em pessoas com PRÉ-OBESIDADE. Serão incluídas as pessoas com um Índice de Massa Corporal entre 25kg/m² e 29,9Kg/m² (pré-obesos/excesso de peso) e um valor de perímetro abdominal superior a metade da sua altura.

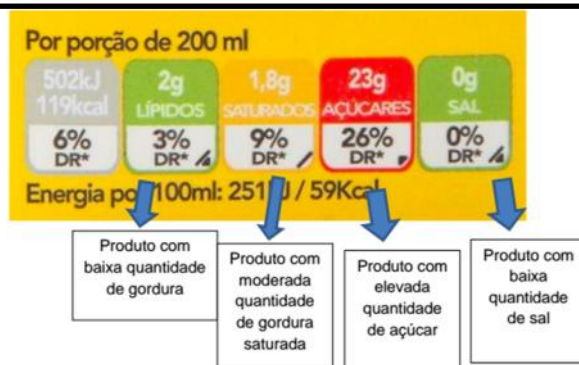
Estas pessoas serão convidadas a efetuarem consultas de vigilância regulares com o seu médico e enfermeiro de família durante pelo menos 2 anos. Se necessário, será também solicitado o acompanhamento em consulta de Nutrição e de Psicologia. Desta forma, os profissionais da USF MRP pretendem contribuir para que as pessoas com pré-obesidade possam ter o melhor acompanhamento clínico possível, evitando o aparecimento futuro de patologias crónicas e debilitantes, nomeadamente Diabetes *Mellitus*, Hipertensão Arterial e Dislipidemia.

Se pretender, poderá obter mais informações junto dos profissionais de saúde da sua USF.

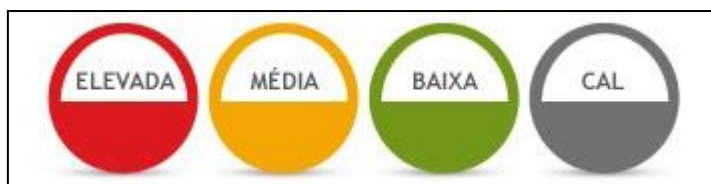
Helder Lanhas, Médico; Vera Sousa, Enfermeira; Ilda Rodrigues, Secretária Clínica; Joana Bouça e Ana Sara Silva, Médicas Internas da USF MRP

Como interpretar um rótulo

A informação presente nos rótulos dos alimentos ainda é para a maioria das pessoas uma informação pouco esclarecedora. Essa informação pode ser encontrada das mais variadas formas sendo que a apresentação seguinte é a que permite uma visão mais rápida e fácil das quantidades nutricionais que estamos a ingerir.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL PELO ESQUEMA DO SEMÁFORO



VERMELHO - Significa que o alimento tem uma concentração elevada de gorduras, gorduras saturadas, açúcares ou sal. O alimento pode ser consumido ocasionalmente ou em menores quantidades.

AMARELO - Significa que o alimento tem uma concentração média de gorduras, gorduras saturadas, açúcares ou sal. O alimento é uma boa opção.

VERDE - Significa que o alimento tem uma concentração baixa de gorduras, gorduras saturadas, açúcares ou sal. O alimento é uma opção mais saudável.

Os esquemas seguintes mostram os valores nutricionais aceitáveis para uma alimentação equilibrada para alimentos e bebidas por 100g e 100 mL, respetivamente.

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS		ALIMENTOS por 100g			
		GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO		mais de 17,5g	mais de 5g	mais de 22,5g	mais de 1,5g
MÉDIO		entre 3 e 17,5g	entre 1,5 e 5g	entre 5 e 22,5g	entre 0,3 e 1,5g
BAIXO		3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS		BEBIDAS por 100ml			
		GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO		mais de 8,75g	mais de 2,5g	mais de 11,25g	mais de 0,75g
MÉDIO		entre 1,5 e 8,75g	entre 0,75 e 2,5g	entre 2,5 e 11,25g	entre 0,3 e 0,75g
BAIXO		1,5g ou menos	0,75g ou menos	2,5g ou menos	0,3g ou menos

Satisfação dos Utentes em 2018

A USF Manuel Rocha Peixoto preza a opinião dos seus utentes. Esta é uma mais-valia na melhoria dos seus serviços. Será enviado, via email, um questionário de satisfação do utente e pedimos a sua colaboração no preenchimento do mesmo durante os meses de outubro e novembro. Só assim poderemos melhorar os cuidados prestados aos nossos utentes.

Sara Gomes e Vera Rebelo, Secretárias Clínicas da USF MRP

Lanche saudável na escola!

Apesar de representar uma refeição intermédia, o lanche continua a ser imprescindível ao longo do dia, sobretudo para crianças em idade escolar! Na altura de preparar o lanche é importante ter atenção a alguns aspetos:

- ◆ Escolher alimentos ricos em **vitaminas e minerais**;
- ◆ Preferir alimentos que possam ser consumidos sem necessitar de refrigeração continua;
- ◆ **Envolver as crianças** na decisão e preparação do seu lanche;
- ◆ Colocar sempre **fruta**, preferencialmente, da época;
- ◆ Colocar sempre uma fonte de hidratos de carbono (pão, bolachas como Maria/Água e Sal);
- ◆ Optar pelo **leite simples** como bebida ou então pelo iogurte (tendo em atenção ao açúcar no rótulo).



Manhã

Tarde

Leite simples/iogurte

+

1/2 pão de sementes + 1

fatia (queijo/fiambre) ou

manteiga (camada fina)

+

Fruta

Leite simples/iogurte

(variar em relação à manhã)

+

1 pão com queijo/fiambre/

manteiga

(variar em relação à manhã)

+

Fruta

- ◆ Sem nunca esquecer a importância da hidratação, os pais nunca devem deixar a lancheira das crianças sem uma **garrafa de água**!

Um lanche saudável está ao alcance de todos!

José António Moreira, Médico Interno da USF MRP

GRIFE

PROTEJA-SE



Neste inverno não
deixe que a gripe
o apanhe desprevenido.
Vacine-se de outubro até ao final do inverno.

O que é a gripe? Uma doença aguda viral que afeta predominantemente as vias respiratórias.

Em que altura do ano surge? No hemisfério Norte, a gripe, doença sazonal, ocorre entre Novembro e Março.

O que é uma epidemia de gripe? É a ocorrência de casos em número superior ao esperado numa comunidade ou região.

Como se transmite? O vírus é transmitido através de partículas de saliva (tosse/espirros) mas também por contacto direto com partes do corpo ou superfícies contaminadas (p.e, através das mãos).

Quais os sintomas/sinais? Início súbito de mal-estar, febre alta, dores musculares e articulares, dores de cabeça e tosse seca. Pode também ocorrer inflamação dos olhos.

Qual a gravidade? É, habitualmente, de curta duração com sintomas ligeiros ou moderados, evolução benigna e recuperação completa em 1-2 semanas.

Nos **idosos** e **doentes crónicos** a recuperação pode ser mais longa e o risco de **complicações** é maior: pneumonia e/ou descompensação da doença de base (asma, diabetes, doença cardíaca, pulmonar ou renal).

Como se evita? Vacinação!

A **vacinação contra a gripe** é a principal medida de prevenção da doença e tem como objetivo proteger as pessoas mais vulneráveis. **Inicia-se em meados de outubro** e deve ser feita preferencialmente até ao fim do ano.

A vacinação é gratuita na USF Manuel Rocha Peixoto para as pessoas:

- Com idade igual ou superior a 65 anos;
- Residentes ou internadas em instituições;
- Com risco clínico, independente da idade (informe-se com o seu médico ou enfermeiro de família se a sua patologia está contemplada)
- Profissionais de saúde

Para prevenir as infeções respiratórias, para além da vacinação, são essenciais: a higiene das mãos, a etiqueta respiratória (tossir ou espirrar para um lenço descartável ou para o antebraço) e no caso de estar infetado aconselha-se o distanciamento social.



**Contacte a sua
equipa de saúde.**

Vacine-se! Proteja-se!

Mónica Ferreira, Enfermeira, e Ana Sara Silva, Médica Interna, da USF MRP

Contactos

Largo Paulo Orósio, 2ª andar, 4700-036 Braga

Visite-nos no Facebook em **USF Manuel Rocha Peixoto**

Visite-nos no Blog <http://usfmanuelrochapeixoto.blogspot.pt/>

253 209240

Fax: 253 209 241

usf.mrpeixoto@arsnorte.min-saude.pt

Responsáveis pela publicação: Ana Sara Silva, Helder Lanhas, José António Moreira, Mónica Ferreira, Sara Gomes, Vera Rebelo, Vera Sousa