




*Dia Mundial  
da Saúde  
2008*



# Segurança Alimentar

**S A U D E**  
EM BOLETIM  
CÂMARA MUNICIPAL DE PALMELA  
**A B R I L** 2008



“P

roteger a saúde dos efeitos das alterações climáticas” é o lema para a comemoração do Dia Mundial da Saúde sugerido pela OMS – Organização Mundial da Saúde.

Nos próximos dez anos, a necessidade de proteger a saúde dos efeitos negativos das alterações climáticas é um desafio para todos. Nesse sentido, são apontadas pela OMS seis grandes áreas de intervenção: controle de doenças; alternativas e recursos energéticos; transportes; ocupação do território; gestão da água.

Neste esforço global, em que serão necessárias alterações no plano ético, ambiental e político, todos temos um papel a desempenhar, desde logo o de alertar para a importância de sermos responsáveis por esta mudança. O presente “Saúde em Boletim” pretende, assim, abordar os efeitos das alterações climáticas na saúde humana e o que podemos fazer no quotidiano para os minimizar. Prevenir é a melhor forma de proteger pessoas e bens, sejam materiais e/ou ambientais.

Por um concelho solidário e saudável.

A Presidente da Câmara



Ana Teresa Vicente

# ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS

## – Um Desafio Global, Um Agir Local



Este ano a Organização Mundial de Saúde decidiu escolher como lema “A Protecção contra os Efeitos das Alterações Climáticas” e uma vez mais chamar a saúde pública para o centro desta Protecção/Promoção da Saúde.

As mudanças climáticas são uma emergência em saúde pública e têm repercussões nas populações mais vulneráveis. A principal causa deve-se à produção excessiva de CO<sub>2</sub> e ao efeito de estufa que esta produção acarreta. As consequências deste efeito (ondas de calor, inundações, secas, degelo, tempestades) agravam a vulnerabilidade das populações a doenças infecciosas, malnutrição, gastroenterites e diarreias, fruto igualmente da escassez de água potável. Na última onda de calor significativa que varreu Portugal em 2005, registou-se no país e no concelho, um aumento das notificações de doenças, como por exemplo, a Hepatite A.

Existe também um impacto significativo na agricultura e na saúde dos animais que fazem parte da nossa cadeia alimentar. **À parte das catástrofes naturais, quem afecta o clima são os próprios seres humanos.**

### É NECESSÁRIO

- Diminuir o impacto no ambiente, reduzir a emissão de CO<sub>2</sub>, aumentar o recurso às energias renováveis e limpas, e apostar num desenvolvimento sustentável;
- Desenvolver e manter uma boa rede de transportes públicos e aumentar a utilização de transportes ecológicos;
- Manter as ETAR (Estações de Tratamento de Águas Residuais) em pleno funcionamento;
- Desenvolver uma correcta política de gestão de resíduos;
- Reflorestar as zonas ardidas;
- Educar os jovens em termos ambientais.

### O QUE CADA UM DE NÓS

#### PODE FAZER A NÍVEL LOCAL?

- Utilizar os Transportes Públicos sempre que possível e ou andar a pé, para pequenas distâncias;
- Cumprir o Plano Nacional de Vacinação – Não deixe os seus filhos por vacinar;
- Não desperdiçar água;
- Proteger-se das ondas de calor, evitando a exposição directa ao sol, aumentando a ingestão de água e permanecendo em ambientes frescos;
- Não fazer queimadas a céu aberto;
- **Reduzir** a produção de lixo porque isso poupa energia e poupa o planeta;
- Separar os resíduos e colocá-los nos ecopontos e outros locais próprios;
- Evitar produtos com excesso de embalagens ou adquirir o mesmo produto que pretendemos em embalagens maiores;
- **Reutilizar**, recorrendo às pilhas recarregáveis, e utilizando o verso das folhas usadas para rascunho;
- **Reciclar**, recuperando as matérias-primas para novo uso;
- Utilizar lâmpadas de baixo consumo;
- Manter as matas limpas.

Estas são algumas das atitudes que a nível individual e colectivo podemos ter para nos protegermos em relação às alterações que podem ocorrer na nossa saúde devido ao aquecimento global. A par destas atitudes, devemos intervir socialmente e em termos cívicos para que o desenvolvimento se faça de modo a diminuir o peso das indústrias poluidoras, para que as gerações futuras não herdem um Planeta permanentemente doente, e onde se possa viver com saúde, dando mais anos à vida e mais vida aos anos.

# DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR DA SEGURANÇA

U

ma das grandes preocupações da União Europeia e dos países mais desenvolvidos do mundo, prende-se com os problemas relacionados com os alimentos que circulam num mercado muito vasto e, quantas vezes, sem qualquer tipo de controlo.

A engenharia alimentar ganhou uma tal importância nos últimos trinta anos, que se tornou muito difícil o controlo efectivo do quanto se lança no mercado.

A Europa dos 27 aboliu fronteiras, os países terceiros vão penetrando com os seus produtos e os consumidores vêem-se rodeados de milhares de alimentos cuja qualidade e efeitos na saúde se desconhecem em absoluto.

A **publicidade agressiva** – um embuste completo – vai fazendo o seu

caminho com sucesso tanto maior quanto for a impreparação dos consumidores.

Os “**novos produtos**” rotulados e publicitados com alegações nutricionais e de saúde são em número cada vez maior no mercado e podem causar problemas nefastos aos consumidores.

O uso e abuso de **\*gorduras trans** nos alimentos industriais – *fast food*, comida pré-confeccionada, batatas fritas, folhados, bolachas, margarinas, bolos, pipocas de microondas, entre muitos outros – ou das **\*\*gorduras interesterificadas**, que são muito perigosas para a saúde, aí estão.

A indústria alimentar consegue fazer, por processo enzimático, de aparas de carne de todas as partes do animal bem misturadas com **\*\*\*activa**, uma



*Dia Mundial  
da Saúde  
2008*

# MENTAR AO REGIME ÇA ALIMENTAR

boa peça de carne – vai ao frio a 4°C e ao fim de duas, três horas, cortam-se bons bifes.

A **falta de higiene** é outro dos problemas que está relacionado com a segurança alimentar.

Muitos são os erros cometidos neste campo por falta de conhecimentos elementares de regras de higiene.

Muito se fala na implementação do HACCP - Hazard Analysis Critical Control Point (Análise Acidental de Perigos e controlo de Pontos Críticos), metodologia para prevenir ou minimizar os riscos alimentares, através do controlo de factores capazes de prejudicar a qualidade dos alimentos no que à contaminação química, física e biológica respeita.

Por haver uma falta de racionalidade na sua aplicação, pois não pode exigir-

-se o mesmo número de requisitos a um simples bar como a uma grande ou média empresa, é que a União Europeia está a preparar legislação diferenciada.

É um processo que tem de partir da sensibilização e educação de quantos, sem excepção – do patrão ao mais simples dos trabalhadores – circulam em áreas onde se manipulem géneros alimentícios.

Não são estas empresas oportunistas, que viram na impreparação dos agentes económicos um maná, que poderão levar a que se implemente efectivamente o sistema HACCP.

Temo-lo comprovado no terreno. Os agentes económicos julgam-se protegidos e ao fim e ao cabo tal não se verifica.

**Falta formação adequada e séria**

para que se evitem os problemas que tão seriamente atingem os consumidores.

É um **problema de saúde pública** que a todos deve preocupar!

Ângela Maria Marini Portugal Frota  
Associação Portuguesa do Direito do Consumo

---

\*Gorduras trans – gorduras hidrogenadas – criadas através de um processo natural ou industrial (hidrogenação). Presente em maior quantidade nos alimentos processados industrialmente, aumenta os níveis de HDL (mau colesterol), que circula no sangue.

\*\* Gorduras interesterificadas – óleos que foram modificados quimicamente. Estudos recentes sugerem que podem ser mais prejudiciais que as gorduras hidrogenadas.

\*\*\* activa – enzima desenvolvida para reestruturar pedaços de carne bovina, suína, frango ou pescado.

# PROTEJA-SE DAS ONDAS DE CALOR

Os estudos da Organização Mundial de Saúde indicam que, num futuro próximo, as concentrações dos gases com efeitos de estufa na atmosfera acentuarão as alterações climáticas e provocarão situações meteorológicas extremas: vagas de calor; precipitação anormal e súbita; secas; tempestades de vento intensas.

Portugal será um dos países mais afectados da Europa, no que respeita aos riscos para a saúde provocados pelas vagas de calor e incêndios.

Os mais afectados ou em risco são as crianças, os idosos e os doentes crónicos. Cabe a cada um ser responsável e alterar o comportamento quotidiano, prevenindo assim, eventuais situações de risco para a sua saúde e daqueles que dependem de si.

Proteja-se das vagas de calor. Siga os conselhos que lhe deixamos:

## EM DIAS DE MUITO CALOR

- Beba água ou outros líquidos regularmente, mesmo que não sinta sede. Pessoas que sofram de problemas de retenção de líquidos, problemas renais, doenças cardíacas ou do fígado, e epilepsia, devem consultar o médico antes de aumentar o consumo de líquidos.
- Se tem idosos em casa, faça-os beber pelo menos mais um litro de água por dia, para além da que bebem normalmente.
- Procure manter-se dentro de casa ou em locais frescos. Se tiver de sair à rua nas horas de maior calor, proteja-se usando um chapéu ou um lenço.
- Vista roupas leves de algodão e de cores claras. As cores escuras absorvem maior quantidade de calor. Evite usar vestuário de fibras sintéticas ou lã, porque provoca muita transpiração, o que pode levar à desidratação.

- Não fique de pé muito tempo, especialmente em filas ao sol.
- Se for à praia, faça-o nas primeiras horas da manhã ou ao fim do dia. Mantenha-se à sombra, use chapéu, óculos escuros e protector solar.

## EM VIAGEM

- Viaje de preferência a horas de menos calor e à noite. Quando viajar de automóvel faça-o por períodos curtos. Em viagens de maior duração, leve consigo água ou outros líquidos não alcoólicos (leite e sumos), em quantidades suficientes.
- Proteja as pessoas que viajam consigo do sol, cobrindo as janelas com telas apropriadas, que não dificultem ou prejudiquem a condução.
- Se viajar com crianças, mantenha-as o mais frescas possível, vestindo-lhes o mínimo de roupa e dando-lhes frequentemente água.
- As refeições em viagem devem ser ligeiras: sopas frias ou tépidas, saladas, grelhados, comidas com pouca gordura e pouco condimentadas, acompanhadas com água, leite e, se não for diabético, sumos de frutas.
- Coma poucas quantidades de cada vez e muitas vezes ao dia.

## EM DIAS DE MUITO CALOR

- Não beba bebidas alcoólicas; são absorvidas rapidamente, num organismo desidratado, podendo levar a estados de embriaguez com maior facilidade.
- Um duche de água **tépid**a arrefece o seu corpo rapidamente, aumentando o seu conforto. Se o seu corpo estiver muito quente, não deve tomar banho com água muito fria.

# PREVENÇÃO DE TEMPESTADES E TROVOADAS

## MAIS VALE PREVENIR QUE REMEDIAR

As alterações climáticas estão na origem de catástrofes naturais (inundações, secas extremas e incêndios) e provocarão nas próximas décadas mudanças significativas no meio ambiente, como o aumento generalizado das temperaturas ou maior risco de cheias e de problemas na agricultura.

Apesar do concelho de Palmela não se encontrar situado numa zona de leito de cheia, por vezes é fustigado por temporais de curta duração, mas de grande intensidade, que poderão provocar danos junto às linhas de água.

Os riscos naturais a que estamos sujeitos são vários; por isso e como mais vale prevenir que remediar, tente seguir alguns conselhos de prevenção e protecção, quando tiver de enfrentar fenómenos naturais como temporais e trovoadas.

### TEMPESTADES

Mantenha sempre os algerozes limpos e os telhados em bom estado de conservação, de forma a evitar inundações em caso de precipitação intensa.

Faça anualmente a limpeza das linhas de água que atravessam a sua propriedade de acordo com o Decreto-Lei nº 234/98. Não deite lixo ou entulho nas linhas de

água, por forma a garantir o correcto escoamento dos caudais. Os particulares devem efectuar as acções de limpeza e desobstrução das linhas de água.

Quando circular pelas estradas, conduza com atenção redobrada, pois podem formar-se lençóis de água.

Mantenha-se informado acerca das previsões meteorológicas. Fique atento aos avisos da Protecção Civil.

### TROVOADAS

#### *Em casa:*

Não saia e mantenha-se afastado das janelas. Feche as cortinas e persianas para evitar possíveis estilhaços de vidro. A zona mais segura é o centro da divisão maior.

Desligue a TV, computador e outros aparelhos eléctricos. Pode manter a luz ligada, porque não aumenta a probabilidade da casa poder ser atingida por um relâmpago.

Evite utilizar telefones / telemóveis, a não ser em caso de emergência.

Mantenha fechadas portas e janelas, porque as faíscas seguem as correntes de ar.

Evite tomar banho ou deixar água a correr.

#### *Fora de casa:*

Caso se encontre no exterior, longe de edifícios, abrigue-se dentro de um carro. Evite pequenos edifícios isolados, celeiros, telheiros e tendas de campismo.

Não permaneça no topo de uma colina, em campo aberto, ou na praia.

Afaste-se dos objectos de metal e retire ou abandone qualquer peça de metal (por ex. a espingarda), que traga consigo – os metais são grandes condutores de electricidade.

Afaste-se de tractores ou de outro equipamento metálico, como motas ou bicicletas.

Mantenha-se a uma distância considerável, de redes, tubos metálicos e linhas ferroviárias.

Nunca permaneça debaixo de uma árvore alta e isolada. A maior parte das vítimas é atingida quando procura abrigo debaixo de uma árvore.

Se não encontrar qualquer abrigo, procure uma zona de baixa altitude, reduza a área de exposição, ajoelhando-se ou agachando-se com as mãos nos joelhos.

# É SEMPRE BOM SABER...

## COMEMORAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA SAÚDE – 7 DE ABRIL – SEMANA DA SAÚDE NO CONCELHO DE PALMELA

Para assinalar a efeméride, a Câmara Municipal promove as seguintes actividades:

- **Jornadas sobre “Segurança Alimentar”**  
7 de Abril – 13h30 – *Biblioteca Municipal de Palmela*  
Org.: Câmara Municipal de Palmela e Associação Portuguesa de Direito do Consumo
- **Ação de sensibilização integrada no Projecto “Conversas Informais – Venha Falar de Saúde” sobre o tema: “Alimentação Saudável”**  
8 de Abril – 15h00 – *Associação de Convívio de Idosos de Cabanas*
- **Ação de sensibilização sobre o tema: “Prevenção e Cuidados da Diabetes”, com a participação da Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal**  
9 de Abril – 15h00 – *Associação de Reformados, Pensionistas e Idosos de Pinhal Novo*
- **Ação de sensibilização integrada no Projecto “Conversas Informais – Venha Falar de Saúde” sobre o tema: “Hipertensão”**  
10 de Abril – 14h30 – *Grupo Desportivo de Rio Frio*
- **Sessão de esclarecimento para a população escolar sobre “O Cancro do Colo do Útero”**  
10 de Abril – 14h30 – *Auditório da Escola Secundária de Palmela*  
15 de Abril – 14h30 – *Auditório Municipal de Pinhal Novo*



## PROJECTO “CONVERSAS INFORMAIS – VENHA FALAR DE SAÚDE”

Em 2008, o Projecto Rastreios de Saúde – “A Saúde mais Perto” apresenta um novo formato, mediante proposta do Agrupamento dos Centros de Saúde de Setúbal e Palmela. Trata-se do Projecto “**Conversas Informais – Venha Falar de Saúde**” que um grupo de técnicos de Saúde deste Agrupamento irá promover, junto da comunidade. Para o concelho de Palmela estão já agendadas as duas acções de sensibilização acima indicadas (8 e 10 de Abril), estando programadas mais seis acções, até Julho de 2008, a decorrer em espaços/equipamentos públicos/instituições do concelho, na primeira e terceira semana de cada mês. **Esteja atento ao calendário que será divulgado oportunamente.**

## SERVIÇO INTEGRADO DE INTERVENÇÃO PRECOCE DE PALMELA

Ao abrigo do Despacho Conjunto nº 891/99, o qual pretende, de forma articulada e coordenada, que várias entidades (Instituição de Suporte – APPACDM Setúbal; Centro Distrital de Solidariedade e Segurança Social de Setúbal; Ministério da Saúde; Ministério da Educação) assegurem o apoio a Crianças dos 0 aos 6 anos com deficiência diagnosticada ou em risco de atraso de desenvolvimento, surge o novo **Serviço Integrado de Intervenção Precoce de Palmela.**

Este projecto pretende capacitar as Famílias e a comunidade onde estas crianças se inserem para a prática de acções de natureza preventiva e habilitativa, com vista a assegurar condições facilitadoras do seu desenvolvimento.

O Projecto, já assinado e homologado pela Segurança Social, vai iniciar a sua actividade em Maio de 2008 e terá como sede de funcionamento nas instalações da Extensão de Saúde de Águas de Moura.