

Jornal J da USF

© nossa Tempo para a vossa Saúde!



unidade saúde familiar

FAMÍLIAS



Grupo de
Trabalho de
umanização

N.º 47 | Dezembro de 2022

*A equipa da USF Famílias
deseja a todos,*

**Boas
Festas!**





Dicas para um Natal mais saudável

Com a época natalícia a aproximar-se, torna-se importante planear de que forma podemos manter rotinas saudáveis e equilibradas num momento que é de festa e de convívio em família. De seguida, falamos sobre algumas dicas que podem tornar este Natal mais saudável.

Os excessos a nível alimentar, entre doces, salgados e outras tentações, são particularmente grandes nesta época festiva, e muitas vezes prolongam-se para além dos dias 24 e 25 de dezembro. Desta forma, aconselhamos todos os leitores que planeiem de forma adequada e atempada a quantidade de alimentos que vão necessitar para preparar refeições e sobremesas para estes dois dias de festa, sem cair no erro de comprar quantidades em excesso. Quantas vezes ficamos com sobras de doçarias em nossa casa ao longo de vários dias após o Natal? Se formos disciplinados na quantidade de comida que planeamos para estes dias, nomeadamente no que diz respeito aos doces de Natal, não

vamos ter necessidade de andar longos dias a ingerir excesso de calorias. É de igual forma importante fazermos as compras com alguma antecedência, pois se deixarmos para o próprio dia podemos cair no erro de trazer coisas que não necessitamos. O planeamento é essencial! Outro aspeto importante diz respeito à forma de confeção dos alimentos. Em primeiro lugar, o ideal é preparar estas refeições em casa, pois desta forma conseguimos ter a certeza dos ingredientes que utilizamos, bem como a quantidade de açúcar e óleo que colocamos nos doces. Se não gostar de passar muito tempo na cozinha, é uma boa oportunidade para pedir ajuda à família na partilha de tarefas, o que pode acabar por transformar este momento numa belíssima memória. Dê prioridade aos cozidos, grelhados e estufados, evitando os fritos. Claro que vai ser impossível resistir a um ou dois bilharacos... Mas o importante é manter o equilíbrio. Relativamente aos doces, uma

dica importante pode ser pedir a cada membro da família que mencione o seu doce preferido e apostar nessa seleção. Se for do seu agrado, uma opção aos doces poderá ser a ingestão de passas, nozes, ameixas e figos secos, embora sempre com moderação. Procure beber bastante água ao longo do dia, pois assim poderá ser mais fácil controlar a ingestão de outras bebidas não tão desejáveis, como sumos ou álcool. O azeite, gordura de excelência utilizada na nossa gastronomia, pode e deve ser utilizado, mas com moderação.

Por fim, para compensar o excesso de ingestão de calorias (que, mesmo após todos estes cuidados, é perfeitamente normal que ocorra), aconselhamos que dê caminhadas matinais ou após as refeições com a sua família. Por exemplo, se for à Missa do Galo, opte por ir a pé! De certeza que se tornará um momento especial bem guardado na sua memória e da sua família.

O importante é que se mantenha ativo!

História do Natal: origem, significado e símbolos do Natal: como surgiram?

O Natal, dia **25 de dezembro**, comemora o nascimento de Jesus Cristo, a figura mais importante do Cristianismo.

Por esse motivo, para os cristãos, trata-se de uma das principais datas comemorativas, ao lado da Páscoa, em que se celebra a ressurreição de Jesus.

O dia de Natal é feriado religioso em muitos locais do mundo. O chamado **ciclo do Natal** é celebrado durante doze dias, que compreendem o dia 25 de dezembro até o dia 6 de janeiro.

Esse período está relacionado com o tempo que os três reis magos, Baltazar, Gaspar e Melchior, levaram para chegar à Belém, cidade onde nasceu Jesus.



Origem do Natal

O Natal teve origem em festas pagãs que eram realizadas na antiguidade. Nessa data, os romanos celebravam a chegada do inverno (solstício de inverno). Eles cultuavam o Deus Sol (*natalis invicti Solis*), e ainda realizavam dias de festividades com o intuito de renovação.

Outros povos da antiguidade também celebravam a data, seja pela chegada do inverno ou pela passagem do tempo.

É o caso dos mesopotâmicos, que celebravam o "Zagmuk", uma festa pagã em que um homem era escolhido para ser sacrificado. Isso porque eles acreditavam que no final do ano alguns monstros despertavam.

A partir do século IV, e com a consolidação do Cristianismo, a festividade foi oficializada como *Natale Domini* (Natal do Senhor). Como não se sabe ao certo o dia em que Jesus nasceu, essa foi uma forma de cristianizar as festas pagãs romanas, dando-lhes uma nova simbologia.

A escolha da data foi determinada pelo Papa Julius I (337-352) e, mais tarde, foi declarada feriado nacional pelo Imperador Justiniano, em 529.

Deste modo, sem estar associada à sua origem, o Natal passou a ser comemorado em muitos países.

Com o Natal surgem vários sinais representativos dessa comemoração festiva, cada qual com um significado distinto e com origem pagã ou religiosa.

Quando falamos no nascimento de Jesus, a representação mais presente na nossa cabeça é o presépio, afinal ele retrata o cenário onde o Menino nasceu.

E aí, de forma conjunta ou isolada, conhecemos os elementos que nele figuram: a sagrada família, composta por Jesus, José e Maria, os três reis magos, o anjo e a estrela.

Presépio

Foi no século XIII, na Itália, que São Francisco quis recriar a cena do nascimento de Jesus para explicar ao povo como teria acontecido.

Depois, cada vez mais a montagem do presépio tornou-se uma tradição forte e passou a ser montado nas casas, nas igrejas e em diversos locais durante o ciclo do Natal.

O presépio simboliza a união do divino com o terreno, afinal reúne pessoas, animais e a figura de Deus.

Ainda no campo religioso, os bonitos anjos usados na decoração do Natal remetem a São Gabriel, o anjo que terá anunciado à Maria que ela seria mãe de Jesus.

Os três reis magos são os magos que foram à procura de Jesus para adorá-lo e levar-lhe presentes. Aí está mais uma fator religioso ao lado do costume de dar presentes no Natal, o que faz aumentar o furor do comércio nessa altura do ano.

E as estrelas nos topos das árvores de Natal são justamente o sinal seguido pelos reis magos para encontrar o lugar onde Jesus tinha nascido.



Árvore de Natal

A árvore de Natal é um dos símbolos mais emblemáticos da festa. A tradição de montá-la, numa proposta religiosa, é mais recente. Foi Martinho Lutero, a principal figura da Reforma Protestante, quem montou a primeira árvore em casa.

Antes de Lutero as pessoas já usavam árvores enfeitadas para comemorar a chegada do inverno. É justamente por isso que não se trata de uma árvore qualquer, mas um pinheiro, porque essa árvore é a que mais resiste aos invernos rigorosos. Ela é, portanto, símbolo de esperança e paz, assim como Jesus para os cristãos. Montada próximo da data festiva, a árvore é desmontada no Dia de Reis, a 6 de janeiro.



Pai Natal

Se a árvore é o símbolo mais emblemático, o Pai Natal é o personagem mais importante da festa.

A figura do Pai Natal é inspirada em num bispo turco chamado São Nicolau. Ele costumava deixar moedas próximas às chaminés das pessoas mais necessitadas. É por isso que ele representa a generosidade que invade os corações na época natalina.

Com o tempo, e através de campanhas publicitárias, São Nicolau tornou-se popular e deu lugar ao aspecto que hoje conhecemos do Pai Natal, que em vez de moedas, deixa presentes às crianças que se portam bem ao longo do ano.



Ceia de Natal

A sua origem vem da Europa, onde as pessoas costumavam deixar a porta das suas casas abertas para receber viajantes.

Ela simboliza a união e a confraternização das famílias. Assim, na véspera de Natal, os familiares reúnem-se à mesa para a tradicional ceia de Natal.



Inovação na Introdução de alimentos sólidos ao Bebê

A Organização Mundial da Saúde (OMS) preconiza o aleitamento materno exclusivo às crianças com até seis meses de idade, somente após esse período, recomenda-se a alimentação complementar. O normal é os pais começarem pela introdução do creme de legumes e os purés, progredindo para alimentos cada vez mais sólidos. O método BLW (baby-led weaning) põe o bebê no comando da sua alimentação.

Alimentação BLW (baby-led weaning)

Este método é também conhecido por “desmame guiado pelo bebê”, ou seja, uma transição de uma alimentação composta apenas por leite para uma alimentação de alimentos mais sólidos, onde o bebê pega nesses alimentos e come sozinho e sem colher. É um tipo de alimentação onde os alimentos são oferecidos em pedaços, ou cortados em tiras, e não em forma de papas ou puré.

Na prática, o bebê mostra que está preparado para se alimentar e por iniciativa própria vai tocar nos alimentos, que se querem nutritivos, seguros, variados e confeccionados de acordo com a fase de desenvolvimento em que o bebê se encontra. O principal objetivo é que o bebê conheça os alimentos, que explore, descubra e sinta as diferentes texturas, formas, cheiros, cores e tamanhos destes novos alimentos.

Quando começar o método BLW

O bebê está normalmente pronto para começar BLW aos 6 meses de idade que é quando:

- já consegue sentar-se sozinho e sem apoios,
- suporta bem a cabeça e o pescoço,
- pega nos alimentos com as mãos e leva-os à boca,

- há uma diminuição do reflexo de extrusão da língua, colocar a língua para fora quando algo é introduzido na boca.

É Seguro

Assim como na abordagem tradicional, a alimentação BLW não representa maiores riscos de engasgo, afinal só se deve começar este método após se observarem os sinais de desenvolvimento do bebê, que representam que ele está pronto para ingerir alimentos mais sólidos. Os alimentos não devem ser cortados em rodelas ou serem redondos e durante as refeições o bebê deve estar sentado à mesa, na cadeira dele, junto com os pais para que estes consigam vigiá-lo. Tal como na alimentação por papas ou purés, o bebê poderá engasgar-se, nestas situações aprende a usar o reflexo da tosse para proteger as suas vias aéreas.

Algumas vantagens da Alimentação BLW

- Uma das principais vantagens é o incentivo da mastigação, que favorece o desenvolvimento da mandíbula e dentes.
- Estimula a coordenação motora, promove a agilidade e os movimentos do bebê ao olhar, pegar e com as mãos levar os alimentos até a boca;
- Contacto com maior variedade de alimentos, o bebê interage com os alimentos e com as suas diferentes texturas e sabores;
- Estimula a fala, os músculos da boca e maxilar vão-se desenvolver com a mastigação;
- Ajuda a prevenir a obesidade, o bebê vai conhecendo aos poucos quando está com fome e quando está saciado;
- Alguns alimentos perdem nutrientes e vitaminas quando são amassados ou triturados, o que é evitado na BLW;

Algumas desvantagens da alimentação BLW

- Necessidade de maior orientação, embora o método BLW seja seguro, é necessário que os pais sejam bem orientados por um profissional de saúde sobre os tipos de alimentos, formas de preparação, tamanhos e consistências para evitar engasgos;
- Menor ingestão de alimentos, no início o bebê pode comer pouco ou só querer o leite materno, ou a fórmula infantil, até se habituar. Além disso, o bebê também pode brincar muito com os alimentos, comendo menos comida.

Alimentos que o bebê pode comer

- Legumes cozidos, como a cenoura, brócolos, tomate, abóbora, vagem, couve-flor, beterraba ou couve;
 - Tubérculos cozidos, como a batata e a batata-doce;
 - Cereais cozidos, como o arroz integral
 - Proteínas, como o frango desfiado, peixe sem espinhas ou ovo cozido cortado ao meio;
 - Frutas, como a banana inteira (com a casca retirada até ao meio), a pera cortada em palitos;
- Corte alimentos macios em fatias do tamanho de um dedo que são feitas para agarrar, a comida é firme o suficiente para que eles possam pegar e segurar nela, longa o suficiente para que possam ter uma pequena porção fora da mão que consigam ver, e macia o suficiente para a mastigação.

Alimentos a evitar na BLW

Como na BLW os bebês são expostos a uma maior variedade de alimentos com diferentes texturas, deve-se evitar servir alimentos que aumentam o risco de asfixia tais como:

- Alimentos firmes e redondos, como uvas inteiras.
- Alimentos duros e crocantes, como milho, pipocas ou nozes.
- Vegetais crus e de textura dura, como cenouras.

O seu presente de natal

Atualmente assiste-se a um aumento das doenças respiratórias relacionado não só com os efeitos a curto e longo prazo do tabagismo, mas também com o aumento progressivo da esperança de vida da população. As doenças respiratórias constituem-se como uma importante causa de morbilidade e mortalidade nas fases avançadas da vida.

Deste modo, pelo despacho nº. 6401/2016 de 16 de maio, foi criado o Programa de Saúde Prioritário na área das Doenças Respiratórias.

A Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC) designa um conjunto de condições pulmonares crónicas, incuráveis, que limitam as vias aéreas e causam dificuldade respiratória, cuja causa mais comum é o consumo de tabaco.

Por definição, a Reabilitação Respiratória é “uma intervenção global e multidisciplinar, baseada na evidência, dirigida a doentes com doença respiratória crónica, sintomáticos e, frequentemente, com redução das suas atividades de vida diária”.

A reabilitação respiratória caracteriza-se por ser “uma intervenção abrangente, baseada numa avaliação extensiva dos doentes, seguida por tratamentos individualizados que incluem – mas não limitados a – exercício físico, educação e alteração comportamental, desenhados para melhorar a condição física e emocional de pessoas com doença respiratória crónica, e para promover a adesão prolongada a comportamentos de saúde”.

Uma parte essencial da atividade de uma

Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC) centra-se na comunidade que serve, com especial relevância nos grupos mais vulneráveis e verifica-se que na área de abrangência da UCC Feira Norte, existe uma grande percentagem de Utentes com DPOC.

Foi neste contexto que surgiu a necessidade de implementação de um projeto de Reabilitação respiratória na UCC Feira Norte.

Assim foi criado o projeto “Capacitação dos utentes com DPOC”, cuja referenciação do utente para este projeto pode ser realizada a pedido do utente, da família (diretamente na UCC) ou por referenciação através da equipa de saúde familiar.

O projeto “Capacitação dos utentes com DPOC”, tem como principais objetivos:

- **reduzir a frequência das exacerbações das pessoas com DPOC;**
- **melhorar capacidade para o exercício;**
- **promover a gestão do regime terapêutico;**
- **reduzir o número de internamentos por descompensação da DPOC;**
- **promover a autonomia no autocuidado;**
- **reduzir sintomas psicológicos como a ansiedade;**
- **aumentar a participação social;**
- **aumentar a consciencialização sobre os malefícios do tabaco e quais os tratamentos disponíveis.**

O projeto será dinamizado através da implementação de uma consulta de Enfermagem de Reabilitação, onde é efetuada uma avaliação inicial do utente e de um conjunto de sessões de educação para a saúde realizadas em grupo.

Ao longo das sessões serão abordadas diversas temáticas, nomeadamente ensino do uso de dispositivos inalatórios, técnicas de conservação de energia, treino de fortalecimento muscular, técnicas de reeducação funcional respiratória, viver com DPOC, cessação tabágica e importância da alimentação na gestão da doença.

Se tem DPOC dê a si próprio o seu presente de Natal e inscreva-se neste projeto, onde vai aprender a viver melhor com a sua doença.



**UNIDADE DE CUIDADOS NA
COMUNIDADE FEIRA NORTE**

Rua Casa do Povo nº12, 4505 – 275 Fiães,
PORTUGAL
TEL +351 227460033
ucc.feiranorte@arsnorte.min-saude.pt



Natal

Sinos a tocar,
Pinheiros para enfeitar
Luzes cintilantes,
O Natal está a chegar.

O que é isto do Natal?
Alegria? Nascimento?
Ou será família, risos, dádiva,
Ou TUDO num só sentimento?

São as prendas?
O convívio?
Ou mesmo a decoração?
Para mim, é o amor
que guardamos no coração.

Talvez seja o antónimo
Para dor ou sofrimento...
Talvez um adjetivo
Que descreve aquele momento.

Fizemos dele tradição
E todos nós o acolheram.
Deixaram-no entrar em sua casa
Com os costumes que escolheram.

Vem só uma vez por ano
Então há que aproveitar
Vamos passá-lo com quem gostamos.
Estando dispostos para amar.

O que importa é o caminho
Percorrido, afinal,
Que nos leva ao encontro
Da magia do Natal

Gustavo, 14 anos
Utente USF Famílias



DOCES DE NATAL

LEITE CREME

INGREDIENTES

1 L de leite ou bebida vegetal
4 ovos
200gr. de açúcar
3 colheres (sopa) de farinha maisena
1 pau de canela
1 casca de limão
Açúcar e canela em pó para polvilhar

PREPARAÇÃO

Num tacho coloque o leite, as gemas de ovo, o açúcar, a casca de limão, o pau de canela, a farinha e mexa tudo muito bem com uma vara de arames. Depois de tudo bem dissolvido leve ao lume mexendo sempre até engrossar.

Coloque num prato grande de barro ou refratário e deixe arrefecer.

Por fim polvilhe com açúcar mascavado e canela e queime com um ferro bem quente.

Dica: Como alternativa e para aproveitar as claras pode batê-las com 4 colheres de sopa de açúcar. Quando estiverem bem presas coloque colheradas em cima do leite-creme e leve ao forno até dourar.

BILHARACOS

INGREDIENTES

1 Kg de abóbora-menina aos cubos
limpa de sementes
200 gr. de açúcar
100 gr. de farinha
1 colher de chá de fermento em pó
5 ovos
Raspa de um limão
1 colher de sopa de canela
1 cálice de vinho do porto
Sal qb
Mistura de açúcar com canela
Óleo para fritar

PREPARAÇÃO

Coza a abóbora com sal. Depois de cozida deixe escorrer de um dia para o outro num pano limpo, apertando com as mãos para que o puré fique com o mínimo de água possível.

Numa tigela bata com a batedeira o açúcar com os ovos até ficar um creme esbranquiçado.

Junte o puré de abóbora, a canela, a raspa de limão e o vinho do porto, mexendo bem para incorporar todos os ingredientes. Vá juntando aos poucos a farinha e o fermento continuando a mexer.

Reserve a tigela com o preparado, tape com um pano de cozinha, por aproximadamente uma hora, num local quente.

Coloque um tacho ou uma fritadeira com bastante óleo ao lume e quando estiver quente vá colocando colheradas da massa reservada. Vá vigiando e virando e quando os bilharacos estiverem douradinhos de todos os lados coloque em papel absorvente.

Passe-os pela mistura de açúcar e canela e estão prontos a comer.

RABANADAS

INGREDIENTES

1 cacete do dia anterior
1 L de leite ou bebida vegetal
5 colheres de sopa de açúcar
1 pau de canela
1 casca de limão ou laranja
3 ovos
Açúcar e canela em pó para polvilhar
Óleo para fritar

PREPARAÇÃO

Corte o cacete em fatias de aproximadamente 2 cm.

Coloque o leite num tacho com o açúcar, o pau de canela e a casca de limão, ao lume e deixe ferver.

Demolhe as fatias de pão no leite e deixe escorrer um pouco numa grelha.

Bata bem os ovos e passe as fatias de pão pelo ovo e leve a fritar em óleo bem quente.

Depois de bem douradas dos dois lados coloque a escorrer em papel absorvente.

Emprate polvilhando cada fatia com uma mistura de açúcar e canela.

Dica: Para umas rabanadas mais saudáveis pode, em vez de fritar coloca-las no forno num tabuleiro com papel vegetal e deixe dourar dos dois lados.

O LUGAR DA MAGIA

PERLIM[®]

SANTA MARIA DA FEIRA



01 - 30 DEZ. '22