

Palavras na Vertical Palavras na Horizontal
Palavras na Diagonal Palavras Invertidas

m a r s i a n o i s s i f o r p s i k g
 c r g o o d b y e o r p r o s a a n l r
 o e o z d l l o a s g i r l s j o t n i
 l s a f i d e o r i i a b m o n e e c p
 a p h m a r a f s a s m a e b r a r o o
 b l l a m o n e y d t e p m o p r n n a
 o a h o m e n a g e m l o a d l a a t ç
 r n c i b r e x i t a g e m t t a s e a
 a c o n g r a t u l a ç a o i i n v s p
 ç e o b e r b a s f u l l f a r a l t i
 a r l s b e m f e m e a s e m j i c a c
 o e g a d v e m e d i c a s e n o i v i
 n n l o p e l i o m i e l i t e i n e t
 a t a m a s d e s p a n t o s a s a i r
 t e c r s t e i b r s j o a n a m k s a
 u s t a e d a c c d i a b o l i c a s p
 r r o s m g a a e a a p o e m a s i c a
 a b s t x m d i ç e ç e r s u s a n a o
 a m a z i n g v e a w a i t e r a c e y
 f e l i c i d a d e s x o t o d a u s f

- homenagem
- profissionais
- médicas
- colaboração
- internas
- dedicação
- Joana
- simpatia
- Susana
- participação
- boas
- USF

Por António Vilaça, Secretário Clínico

Boletim Informativo da Sua Unidade de Saúde Familiar!

Editorial

O contributo na formação pré e pós graduada tem sido uma das prioridades da USF 7fontes. A especialidade de Medicina Geral e Familiar pautada pela sua relação de proximidade com a comunidade, tem uma duração de 4 anos.



Após um caminho iniciado em 2016, a Dr.ª Joana Nuno e a Dr.ª Susana Fernandes terminaram o seu internato médico a 31 de Dezembro de 2019, na USF 7fontes. Durante 4 anos acompanharam os utentes inscritos, sobretudo, os utentes das listas dos seus Orientadores de Formação, Dr. Dinis Brito e Dr. João Ribeiro, respetivamente. Terminados os 4 anos de internato, são agora Médicas de Família de uma lista de utentes numa Unidade diferente da USF 7fontes. Agradecemos todo o empenho e dedicação nos cuidados de saúde prestados e o carinho diário para com os colegas e utentes.

Atualmente, 6 médicas internas integram a equipa da USF 7fontes: a Dr.ª Ana Filipa Fontes, a Dr.ª Rita Ribeiro Barbosa, a Dr.ª Maria Inês Sepúlveda, a Dr.ª Georgiana Chiriac, a Dr.ª Ana Isabel Pereira e a Dr.ª Irina Cristovão.

Por João Portela Ribeiro, Coordenador da USF

Conteúdo

Atendimento	2
Recursos	2
Truques e Dicas	3
Educação para a Saúde	3
Sugestões	4

Atendimento

Já conhece o Testamento Vital?

O Testamento Vital ou as diretivas antecipadas de vontade (DAV), correspondem a um documento no qual é manifestado antecipadamente a vontade consciente, livre e esclarecida de um utente.

Diz respeito aos cuidados de saúde que deseja receber ou não, caso se encontre incapaz de expressar a sua vontade pessoal e autonomamente. Possibilita, também, a nomeação de um procurador de cuidados de saúde.

Para o cidadão ter um Testamento Vital ativo, deverá preencher a Diretiva Antecipada de Vontade, disponível na Área do Cidadão do Portal do SNS.

O Testamento Vital é um direito de todos nós. Não é obrigatório, mas o seu uso é fundamental. Não deixe que os outros decidam por si!

Por Rita Ribeiro Barbosa, Médica Interna



Recursos

Consultas Não Presenciais

A Consulta não Presencial é uma consulta médica, que não necessita da presença do utente.

Em que consistem estas consultas e para que servem?

Através desta consulta, o utente pode solicitar a renovação da medicação prolongada, renovação de Terapia da Fala ou Fisioterapia, solicitar informação clínica, avaliação e orientação de meios complementares de diagnóstico.

Depois do pedido, o utente fica responsável por levantar as receitas, cartas e exames que deixou na USF.

Contámos consigo! Ajude-nos a ajudá-lo! De cada exame ou carta que deixa para a sua equipa de saúde avaliar, pode resultar novo exame, nova medicação, nova consulta ou referenciação para outro nível de cuidados de saúde.

Por Berta Catalão, Médica

Truques e Dicas

Consumo excessivo de açúcar:

- ✓ É o principal fator de risco para o total de anos de vida saudável perdidos.
- ✓ É fator de risco para doenças crónicas como a **doença cardiovascular** e **diabetes tipo 2**.
- ✓ Está associado a **cáries dentárias** e **excesso de peso/obesidade**;
- ✓ O total diário de açúcar adicionado **não deve ultrapassar as 6 colheres de chá de açúcar**.
- ✓ As calorias fornecidas pelo açúcar são consideradas **calorias vazias**, contribuindo para uma **menor qualidade da alimentação**.



Por Maria Inês Sepúlveda, Médica Interna

Educação para a Saúde

Qual o impacto da INATIVIDADE FÍSICA?



A inatividade física atinge **77%** da população portuguesa.

A Direção Geral de Saúde recomenda :

- Adultos: **150 minutos** semanais de atividade física moderada ou **75 minutos** de atividade vigorosa;
- Idosos: **exercícios de equilíbrio, flexibilidade e força muscular**;
- Crianças: **> 60 minutos** de atividade física diária moderada a vigorosa.

Se não estiver habituado, comece pouco a pouco!!
Qualquer exercício, ainda que seja pouco, é melhor do que não fazer nada!

Vantagens:

- Redução da mortalidade e melhoria na qualidade de vida;
- Prevenção de doenças, como a hipertensão arterial, diabetes, osteoporose;
- Ajuda na perda de peso e no controlo dos níveis de açúcar e colesterol;
- Promove o bem estar físico e psicológico.

Por Georgiana Chiriac e Ana Isabel, Médicas Internas