



Newsletter

23.mai.2017

Francisco George homenageado no 1.º Congresso da USP do ACES Baixo Vouga

O Diretor Geral da Saúde foi simbolicamente homenageado no 1.º Congresso da Unidade de Saúde Pública do Agrupamento de Centros de Saúde do Baixo Vouga. Francisco George deixará as funções em outubro deste ano, altura em que completa 70 anos. Presente na sessão de abertura do congresso, o Diretor Geral da Saúde confessou que sai com o sentimento de “dever cumprido” e, como sempre, insistiu em conselhos para uma vida saudável, promissora em termos de longevidade. “Temos de fazer com que os portugueses reduzam a probabilidade de não festejarem os 60 anos. Um em cada cinco não têm essa oportunidade e este é um problema de Saúde Pública maior. Temos aqui um grande desafio”, considera Francisco George.

Um congresso com sabor a fruta

Feito com antúrios e maçãs, o arranjo da mesa do 1.º Congresso da Unidade de Saúde Pública do ACeS do Baixo Vouga não passou despercebido ao presidente da Câmara Municipal de Oliveira do Bairro. Mário Oliveira incluiu no seu discurso da sessão de abertura o pormenor das flores e da fruta, confessando-se satisfeito por ver o seu concelho ligado à saúde através de um evento que, durante dois dias, deu atenção ao envelhecimento da população ativa e debateu a literacia e gestão da segurança e saúde no trabalho.

No átrio do auditório do Quartel das Artes, onde decorreu o congresso, a mesma mensagem saudável, pronta a ser provada. Maçãs e bananas substituíram os tradicionais croquetes e rissóis. Saúde Pública é assim, cuida de nós!





Covilhã palco do Dia Mundial da Hipertensão

O Dia Mundial da Hipertensão Arterial foi oficialmente assinalado na Covilhã, com ações de rastreio, sensibilização e ensino a decorrerem, em simultâneo, no Centro Hospitalar Cova da Beira (CHCB), Praça do Município e Universidade da Beira Interior. Um vasto programa, que envolveu vários profissionais de saúde e alunos de Medicina e Enfermagem, e que conseguiu alcançar uma parte significativa e diversificada da população, alertando para a importância de se medir frequentemente a pressão arterial, praticar exercício físico, reduzir o consumo de sal e cumprir a preceito a toma da medicação prescrita.

No CHCB, foram realizados rastreios a mais de duas centenas de utentes, visitantes e colaboradores.

UCC Norton de Matos convida para o Coimbra a Brincar para Famílias

A Unidade de Cuidados na Comunidade Norton de Matos está a lançar um convite à população de Coimbra, em especial às famílias, escolas e IPSS, para dia 28, domingo. Trata-se do Coimbra a Brincar para as Famílias, um programa de oficinas de saúde, com entrada gratuita no Exploratório, no Parque Verde. Entre as 14h00 e as 18h00, serão muitas as atividades lúdicas que, de uma forma saudável, pretendem promover a autoestima, a segurança rodoviária, as relações pessoais, a alimentação saudável e a atividade física, estimular a memória, ensinar a lidar com a perda e muito mais.

Os interessados podem inscrever-se em <https://www.facebook.com/CoimbraaBrincar/>.



Pela sua saúde, previna o cancro de pele

Agora com o sol e o calor, é preciso ter ainda mais cuidados com a pele. O cancro da pele é mais comum em pessoas com mais de 50 anos ou em pessoas com exposição solar intensa e prolongada. Mesmo que não pertença ao grupo de pessoas mais vulneráveis, examine regularmente a sua pele.

Descobriu um sinal ou mancha que o preocupa? Não sabe se poderá ser um problema? Mostre-o ao seu dermatologista ou ao seu médico de família que, em caso de necessidade, o encaminhará para o especialista.

Habitue-se a examinar a sua pele, e a dos seus familiares, uma vez por mês. Todos temos sinais e manchas cutâneas. São uma parte normal do crescimento e envelhecimento. Contudo, tenha em



atenção que podem ser aviso de algo mais grave.
Viva o sol, protegendo-se.



AJUDE NOVAS
FAMÍLIAS A NASCER
SEJA DADOR DE GÂMETAS



ARSCentro - Administração Regional de Saúde Centro, IP.
Alameda Júlio Henriques - 3000-457 Coimbra - Portugal
Telef: +351 239 796 800 | Fax: +351 239 796 861 | E-mail:
secretariado.ca@arscentro.min-saude.pt