

OPINIÃO

SARA FERNANDES  
Consultora de Nutrição



Como reforçar a sua Imunidade

Com as mudanças de estação, surgem frequentemente gripes e constipações. Alterações alimentares e no estilo de vida são essenciais para o fortalecimento das nossas defesas naturais.

Siga algumas sugestões. Reduza o consumo de açúcares e hidratos de carbono refinados. O seu consumo debilita o sistema imunitário durante várias horas reduzindo assim a capacidade de nos proteger de bactérias e vírus.

Aumente a ingestão de água purificada ao longo do dia de forma a prevenir desidratação interna. A água é essencial para transportar nutrientes como também para remover toxinas.

Evite o consumo de bebidas alcoólicas e com cafeína, que para além de serem desidratantes, tendem a diminuir o número de glóbulos brancos e os níveis de zinco.

Fortaleça a sua flora intestinal com probióticos – Uma grande parte do nosso sistema imunitário advém das boas bactérias presentes nos nossos intestinos. Fontes alimentares de probióticos: iogurte natural, kefir, chucrute, sopa de miso, etc.

Procure consumir alimentos ricos em antioxidantes como os vegetais, frutas, cereais integrais, algas e leguminosas. Estes ali-

mentos contêm também um elevado teor de vitaminas, minerais, água e fibras.

Pratique exercício físico. Não só favorece circulação sanguínea e linfática, assim como a oxigenação a nível celular. As bactérias patogénicas e os vírus não resistem bem ao oxigénio.

Descanse mais, respeite o seu sono – É durante o período nocturno que regeneramos, desintoxicamos e recarregamos energias para o dia seguinte. Tente ir para a cama com a mente tranquila e repouse cerca de 8 horas por noite.

Lave as suas mãos frequentemente com água e um sabonete líquido (procure um que esteja isento de sulfatos como o sodium laureth sulphate). Pode optar por ter sempre por perto um gel de limpeza para as mãos.

Procure abrir as janelas (ex. em casa e no local de trabalho), para prevenir uma estagnação do ar. Coloque plantas de folhas verdes dentro de casa. São os purificadores de ar mais eficazes que existem.

A gestão diária dos níveis de stress é essencial, para tal experimente respirar profundamente cinco vezes seguidas e aprenda algumas técnicas de meditação para relaxar o corpo e a sua mente.

**ALBERGARIA-A-VELHA** Desde segunda-feira, dia 20 de Setembro e até ao início do mês de Dezembro é possível fazer um rastreio de Cancro da Mama gratuito, junto ao Centro de Saúde.

Rastreio de Cancro da Mama gratuito



EXAME é gratuito e pode salvar vidas

Até ao início do mês de Dezembro vai decorrer em Albergaria-a-Velha um rastreio de Cancro da Mama. O exame é gratuito e pode salvar a vida.

Desde segunda-feira, dia 20 de Setembro, que uma unidade móvel

de mamografia do Núcleo Regional do Centro da Liga Portuguesa Contra o Cancro (LPCC) está junto ao Centro de Saúde de Albergaria-a-Velha.

O serviço gratuito de exame mamográfico digital está disponível de segunda a sexta-feira, das 9 às

12.30 horas e das 14 às 17 horas.

As mulheres inscritas no Centro Saúde serão convocadas por carta para efectuar o rastreio.

O programa está aberto à população feminina entre os 45 e os 69 anos, residente no concelho e interessada em fazer o exame.

Em Anadia, a mesma iniciativa começou a 31 de Maio e prolonga-se até ao final de Outubro.

Já Águeda recebeu a campanha a 21 de Maio e até ao final deste mês de Setembro ainda é possível usufruir do rastreio gratuito.

Para marcações ou informações adicionais, as mulheres deverão contactar o Centro de Coordenação do Rastreio, através do telefone (239 487 495/6) ou do e-mail (rcma-ma.nrc@ligacontracancro.pt).

O exame mamográfico deve ser repetido de dois em dois anos, de forma a garantir uma prevenção eficaz.

ANADIA/ AMOREIRA DA GÂNDARA

Rastreio gratuito à pele da população

A Farmácia Gina, em Amoreira da Gândara, Anadia, vai acolher na sexta-feira, dia 24 de Setembro, um rastreio que visa determinar o grau de hidratação da pele e é promovido pela ratiopharm, uma empresa alemã especialista no fabrico, desenvolvimento e comercialização de produtos farmacêuticos.

O rastreio será realizado por um aparelho que vai analisar o grau de hidratação da pele no corpo e nas mãos. O farmacêutico, que vai analisar alguns dos hábitos do indivíduo, completará o rastreio com os conselhos mais adequados a cada resultado. Os valores retirados do exame serão imediatamente divulgados à pessoa rastreada.

A iniciativa da ratiopharm na Farmácia Gina, em Amoreira da Gândara insere-se numa campanha de rastreios gratuitos à população, promovida pela empresa em diversas farmácias do país. A iniciativa iniciou-se em Julho nas farmácias aderentes e vai prolongar-se até ao final do ano.

O concelho de Albergaria-a-



LIMPEZA da pele é fundamental em tratamentos de hidratação

Velha vai receber rastreios gratuitos à pele nos dias 29 de Setembro e 21 de Outubro, na Farmácia Vouga, em Frossos e na Farmácia Confiança, na Branca, respectivamente. As datas e locais podem sofrer alterações

A ratiopharm é uma empresa que acaba de lançar uma linha de dermocosmética - a ratioderm - que é uma linha hipoalergénica de

cuidado corporal, mãos e pés, especialmente formulada para reduzir o risco de irritação da pele.

A nova gama de produtos da ratiopharm é o primeiro lançamento de uma nova área de negócio criada pela empresa - consumer healthcare by ratiopharm - e encontra-se à venda em todas as farmácias.

OLIVEIRA DO BAIRRO

Massagens para crianças na Santa Casa da Misericórdia



MASSAGENS dão benefícios a nível físico e psicológico

O Centro de Infância e Juventude da Santa Casa da Misericórdia do Concelho de Oliveira do Bairro está a promover workshops de "Massagens para Crianças". As primeiras sessões realizaram-se a 13 e 20 de Setembro e a próxima é já na segunda-feira, dia 27.

O objectivo do workshop é, segundo a organização, sensibilizar os pais e/ou encarregados de educação bem como outros interessados, para a importância de tocar, massajar as crianças e para

os benefícios das massagens a nível físico, emocional e psicológico.

A iniciativa pretende ser também um momento de partilha, entre pais e/ou encarregados de educação e as crianças, a partir dos quatro meses.

No workshop são transmitidas algumas técnicas de massagens para casos de dificuldades respiratórias, problemas intestinais, problemas de sono e agitação motora.

LITORALCENTRO

Médico

Clínica Dr. Marçal

Medicina Interna: Dr. Horácio Marçal

Medicina no Trabalho

(Consulta das 15 às 19 horas)

Ortopedia: Dr. Rui Vító

(Consultas terças-feiras às 14 horas)

Enfermagem e tratamento de sinistrados de companhias de seguros: (das 9 às 19 horas)

Tlf. e fax 234 666 218

- Aguada de Baixo - Águeda

Médico

Agnelo Marques da Silva  
PSIQUIATRA  
DOENÇAS NERVOSAS

Consultas por marcação

- Consultório em Águeda:

Rua Celestino Neto, 17 - 1º. M

(frente ao Lino Coelho)

Telm. 968 058 905 | Tel. 234 604 941

- Clínica de Oiã:

Tel. 234 721 140 | 234 729 450

- Clínica do Cértoma - Anadia:

Tel. 231 504 395 | 231 516 005 | Tlm. 918 139 585